



Onega

# СЕКРЕТЫ

*хороших родителей*

Растим счастливых детей



УДК 159.9  
ББК 88.4  
Б 18

Рекомендовано  
Общественным фондом «Центр комплексной поддержки семьи «Семейная академия».

Проект реализован в рамках государственного гранта  
НАО «Центр поддержки гражданских инициатив»  
Министерства информации и общественного развития РК.

Рецензент: и.о. профессора КазНУ им. аль-Фараби,  
канд. психол. наук, доцент М.П. Кабакова

Б18 Байболова М.Д. Секреты хороших родителей: растим счастливых детей / Худож. Адильбекова К. – Алматы, 2019. – 32 с.

ISBN 978-9965-23-521-4

Вопросы воспитания являются одними из самых важных для каждого человека, у которого есть дети. В этом пособии автор постарался раскрыть и осветить такие стороны воспитания, как осознанность, семейная культура, семейные ценности. Внимание именно к этим элементам родительства, по мнению автора, поможет укрепить семейные связи и вырастить детей успешными и счастливыми людьми. Но путь этот долгий, и родителям важно правильно расставить для себя приоритеты в самом начале.

Книга будет интересна и полезна всем, кто воспитывает детей или только собирается это сделать, а также всем, кто неравнодушен к проблемам воспитания и осознанного родительства.

Публикуется при поддержке государственного гранта НАО «Центр поддержки гражданских инициатив» Министерства информации и общественного развития РК.

ОФ «Центр комплексной поддержки семьи «Семейная академия» несет ответственность за содержание публикации, которое не обязательно отражает позицию НАО «Центр поддержки гражданских инициатив». Точка зрения авторов, отраженная в настоящем сборнике, может не совпадать с точкой зрения НАО «Центр поддержки гражданских инициатив».

ISBN 978-9965-23-521-4

УДК 159.9  
ББК 88.4

© ОФ «Семейная академия», 2019  
© Байболова М.Д., 2019  
© Адильбекова К., иллюстрации, 2019

Редактор Спиридонова Н.В.  
Художник Адильбекова К.  
Дизайн и верстка Шипиловой Т.А.

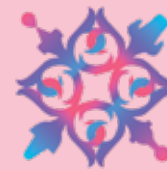
Подписано в печать 06.09.19. Формат 60x81 1/16. Бумага мелованная.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 2. Тираж 80 000 экз. Заказ № 2085-4.  
Отпечатано в типографии ТОО «Print House Gerona», г. Алматы, ул. Сатпаева, 30а/3, оф. 124.  
Тел.: 7(727)399 94 59, 399 94 60, 399 94 61, 399 94 62

# СЕКРЕТЫ ХОРОШИХ РОДИТЕЛЕЙ: растим счастливых детей

## Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	2
4 ЦЕНИТЕ ИХ ДЕТСТВО	
КАК БЫТЬ ХОРОШИМИ РОДИТЕЛЯМИ	10
18 СОЗДАВАЙТЕ ОБЩУЮ РЕАЛЬНОСТЬ	
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ	24
28 ОБЩЕНИЕ МАМЫ С ПАПОЙ	
ПОСЛЕСЛОВИЕ	32

# ПРЕДИСЛОВИЕ



Ónege



## НАШИ ДЕТИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ УСПЕШНЕЕ НАС

Неважно, каких высот мы добились, если мы не научили, не нашли время, не смогли сделать наших детей лучше, чем мы сами, мы не состоялись как родители. Поэтому вопрос воспитания выходит на первый план для каждого человека, у которого есть дети.

Чтобы помочь детям стать хорошими взрослыми, родителям важно правильно расставить приоритеты. В современном мире на наше время претендует очень многое: домашний быт, работа, родственники. В ритме постоянного цейтнота зачастую внимание детям выскальзывает из графика, кажется, что еще все успеется, наверстается. Но на самом деле время, проведенное с детьми, скоротечно и драгоценно. Оно утекает незаметно, и поэтому так важно ценить его и наслаждаться им.

Конечно, вы уже прочитали массу книг о том, как кормить, растить, обучать ребенка. Но в этой брошюре мы постарались осветить и другие стороны воспитания, такие как осознанность, семейная культура, семейные ценности. Мы верим, что внимание именно к этим элементам родительства поможет вам укрепить семейную связь, а вашим детям – вырасти счастливыми успешными людьми, которые принесут пользу этому миру.

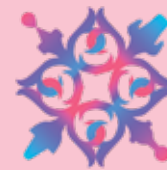
# ЦЕНИТЕ их детство



Дети растут гораздо быстрее, чем родители успевают эволюционировать из родителей грудничков в родителей дошколят, а потом – и в родителей подростков. И часто, когда дети причиняют слишком много хлопот, родители стремятся скорее пережить это время вместо того, чтобы его прожить. Порой мы так заикливаемся на своих ощущениях: «я не успеваю», «у меня не получилось», «я устаю» и других подобных, что не успеваем насладиться этим моментом здесь и сейчас, когда у ребенка именно этот возраст, который уже не повторится, и у него именно эти навыки и интересы.

**Как известно,  
родители должны дать детям  
три вещи: ЛЮБОВЬ,  
ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ**

И если с первыми пунктами все понятно, то время стало самой большой проблемой в сегодняшнем мире. Мы все любим наших детей, стараемся максимально обеспечить для них комфортное пространство, сделать так, чтобы они ни в чем не нуждались. В материальном аспекте мы более или менее даем детям все, что нужно, а иногда и сверх того.

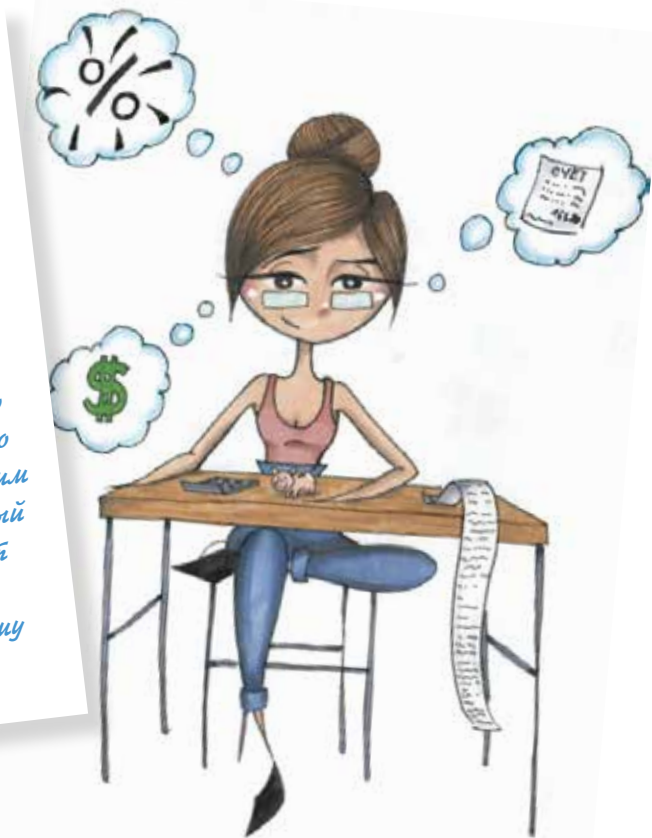


Но вот со временем всегда возникают сложности, постоянно находят какие-то срочные неотложные дела, чаще всего – работа, а иногда и домашние хлопоты. Грустно, что порой мытье посуды, сопровождаемое раздраженной усталостью, не дает маме выслушать ребенка, который пришел с рассказом о том, что сегодня было в школе. Она отмахивается от него, а он второй раз не подходит. Проходит время – он вовсе перестает делиться своими мыслями, потому что его в свое время не выслушали... Так незаметно и создается парадокс, когда все понимают, что дети – это самое важное в жизни, но на них почему-то совсем нет времени.

Как решить эту дилемму? Надо полностью пересмотреть свое отношение к родительству на глубинном уровне. Иными словами, перейти на осознанность. Горящий проект на работе может выглядеть огромной проблемой, требующей всего вашего внимания, но что если посмотреть на это в разрезе вечности?

*Рассказ одной мамы.*

*«В этом году на день рождения сына я вдруг вспомнила, что всю беременность работала над очередным проектом, а в последний месяц судорожно писала тексты и готовила контент для сайта, который хотела успеть запустить до выхода в декрет. Сейчас оглядываюсь назад и думаю – к чему были все эти геройства? Проект тот давно закрыт и сайта уже нет в помине, но мне в тот момент это казалось таким важным, таким значимым... А самый главный проект того года сейчас едет домой из садика, еще полчаса – и я услышу его раскатистый смех, обниму и поцелую в лохматую макушку».*



Можно ли сравнивать важность детей и работы? А детей и наши личные, порой эгоистичные желания?

Если дети появляются слишком рано, когда молодые родители еще не готовы ко всем переменам, которым подвергнется их жизнь, они начинают видеть в родительстве не радость, а досадную помеху. Хочется быть успешными, заниматься своими интересами, а не копать в песочнице, раскрашивать картинки или читать одну и ту же книжку. И дети, чувствуя раздражение в свой адрес, словно в отместку тоже становятся упрямыми, капризничают, не желают укладываться в удобные для родителей рамки. Каждый новый навык (спать отдельно, собирать игрушки, слушаться старших) дается с боем, и дом превращается в место военных действий.

Когда же приходит осознанность и вы действительно становитесь родителем, а не просто человеком с ребенком, отношение и поведение детей меняются разительным образом. Потому что на те же ситуации вы реагируете совершенно по-другому: более спокойно, терпимо, где-то с юмором, а где-то с пониманием, что «и это пройдет». И дети успокаиваются, их энергия идет в русло развития.

## Что еще важно, чтобы быть счастливыми родителями, которые наслаждаются детством своих детей?



**1** **Уделяйте внимание детям, пока они маленькие.** Это ведь не продлится вечно. Они вырастут, и вы всегда сможете заняться своей карьерой и своими амбициями. А пока они совсем малыши, постарайтесь не загружать себя лишними проектами, великими планами и свершениями. Лучше вкладывайте время в детей, пока они открыты для вашего влияния, чтобы потом не пожалеть об упущенных возможностях.

**2** **Не стремитесь к быстрым результатам.** Именно это желание подстегнуть ребенка сделать все по-вашему создает самую большую нервозность в доме. Поймите, если не давать ребенку время осознать, зачем, собственно, он должен бросать свои увлекательные занятия и прямо сейчас идти чистить зубы, а вместо этого давить на него, повышать голос, требовать сиюминутного исполнения – результатом будет плач и противостояние. Конечно, вы получите то, что хотели, ребенок подчинится. Но если практиковать такой метод постоянно, рано или поздно вы поплатитесь дружбой с ребенком, его доверием, характером, своим родительским авторитетом. А это невероятно высокая цена за быстрый результат. Запомните, что самые важные вещи – ценности, полезные привычки, личностные качества – все это всходит не сразу, а требует времени, много лет вашего родительского труда.

*Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми.*

**3** **Храните добрые воспоминания.** Заведите привычку регулярно, например каждый декабрь уделять время, чтобы перебрать сотни цифровых фотографий, которые вы сняли за целый год. Выберите лучшие, распечатайте и вставьте в альбом, или закажите фото-книгу, чтобы сохранить ваши счастливые воспоминания. Или сделайте «капсулу времени» – соберите рисунки, поделки, памятные вещички в одну коробку, подпишите и спрячьте в самый дальний шкаф. Пройдет несколько лет, дети вырастут, и вы вместе еще раз переживете радость их детства, открывая вашу сокровищницу. Ведь семья – это и общие воспоминания.

## Как же стать уравновешенными и гармоничными родителями?

Ведь когда у тебя в доме несколько беспокойных малышей, действительно, хочется ускорить, перемотать время, чтобы быстрее пройти эти трудные моменты. Нужно просто напоминать себе, что это всего лишь период жизни, который неминуемо пройдет. Ни один ребенок не остается капризным двухлеткой или дерзким подростком на всю жизнь. А значит – вдохните поглубже и скажите себе, что именно сейчас то самое прекрасное и единственное в жизни время, когда ваши дети еще маленькие (пусть оно и несет в себе некоторые неудобства).

# КАК БЫТЬ

## хорошими родителями



Прежде чем говорить о проблемах воспитания современных детей, которые «не читают, не гуляют, не помогают и все время в интернете», давайте вспомним, что все начинается из дома, из семьи. Есть такое понятие «родительский эгоизм», это когда хочешь делать то, что удобно и интересно тебе, удовлетворяет твои потребности, а не ребенка. Это и невнимание к его вопросам (интереснее серфить в интернете), и раздражение (хочу полежать, а он пристает – «посмотри, что я построил»), и запреты (легче запретить залазить на горку, чем потом стирать джинсы), и собственное спокойствие (не пустить ребенка к друзьям, потому что вы боитесь, что там с ним может что-то произойти). И если вы столкнулись с проблемой в воспитании ребенка, стоит посмотреть на ситуацию со стороны и проверить, не кроется ли корень проблемы в вашем собственном поведении? Возможно, вам, родителям, нужно начать общаться друг с другом, глядя в глаза, а не в экран смартфона, разговаривать с близкими с большей теплотой и перестать раздражаться на окружающих?



## О чем еще важно помнить в воспитании ребенка?

### **ОБРАЗ ВАШЕЙ ЖИЗНИ – ЭТО УЖЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА.**

Какая «погода» царит в вашем доме? Какие традиции вы соблюдаете? Какие ценности важны для вас? Все, что транслируется в вашем доме, формирует семейную культуру, в которой растут ваши дети (даже когда вы об этом совсем не думаете). Поэтому стремитесь создать теплую и открытую атмосферу, в которой каждый член семьи будет чувствовать себя нужным, важным и любимым. Научите детей уважать вас и друг друга. Поощряйте самостоятельность. Благодарите за помощь и заботу. И помните, что сильнее всяких слов на детей воздействует ваш личный пример. А если вдруг вы допустили ошибку, не стесняйтесь признаться в этом ребенку и попросить прощения.

**ДАВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИМЕРЫ.** Ребенок не так глубоко воспринимает слова, как реагирует на пример. Поэтому показывайте детям образец того, чему хотите научить. Рассказывайте о знакомых им людях и выделяйте главное в их поступках. Обсуждайте героев прочитанных сказок, просмотренных фильмов, подчеркивая тот пример поведения, который хотите донести до ребенка. Делитесь друг с другом при детях своими инсайтами – «в этой ситуации я понял, что...», или «мне нужно было сделать так...». Ребенок должен видеть образец, к чему стремиться.

*Детям нужны не поучения,  
а примеры.*

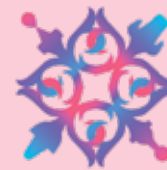
### **НЕ РЕШАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ ЗА РЕБЕНКА.**

Вместо этого помогайте ему понять самому, наталкивайте на мысль, поддерживайте развитие в нужном русле. Можно использовать метод Сократа – задавать вопросы до момента, когда наступит озарение, и он сам поймет, как поступить. Да, это дольше и сложнее, чем быстренько сделать все за ребенка, но это краткосрочный результат, который очень негативно скажется в будущем. Вместо этого стремитесь приучать детей с самого раннего возраста думать и действовать самостоятельно, без ожидания, что вы за них все решите.

## Корень большинства поведенческих проблем у детей – это недостаток внимания

В крепкой семье у ребенка есть естественная жажда общения с родителями. А страсть к гаджетам, на которую сейчас жалуются все, приходит от элементарной скуки. Дети скучают, когда с ними не общаются. Отсюда и тяга к гаджетам, которые никогда не ворчат и всегда готовы развлечь тебя. Помните, что у ребенка есть потребность – познавать мир, развиваться, узнавать новое. И если вы как родитель сможете удовлетворить эту тягу к развитию, интернет и прочие ресурсы не будут так важны для ваших детей. Вы всегда останетесь для них авторитетом.





## О чем еще важно помнить при воспитании ребенка?

**ВОСПИТЫВАЙТЕ БЛАГОРОДСТВО.** Важно помнить, что мы растим не просто детей, но людей, которые станут в будущем частью общества. Поэтому очень важно не только прививать им хорошие привычки, но и формировать личность, которая принесет пользу миру в целом. Объясните детям, что их таланты даны не только для собственного наслаждения, но и для служения другим. Хвалите именно с этой позиции – не достаточно просто сказать: «Молодец», а лучше: «Ты так красиво играешь на пианино, радуешь нас. Твои рисунки поднимают нам настроение», и так далее. Если вы научите ребенка осознавать, что очень важно приносить пользу другим людям, он избежит эгоизма и сможет достичь самой высокой степени счастья. Все, что мы узнали во взрослом возрасте о том, как важно найти свое предназначение, важно донести до детей в раннем возрасте, чтобы это стало частью их личности.

**РАСТИТЕ ДЕТЕЙ КАК БУДУЩИХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН.** Воспитывая детей, фокусируйтесь на том, какие качества помогут им во взрослой жизни. Девочек важно научить заботливости, умению ухаживать за собой и поддерживать красоту, душевности, уважению к мужчинам, хозяйственности. В мальчиках – развивать ответственность, силу, мудрость и уважение к женщинам. Тогда дети смогут стать гармоничными взрослыми, которые создадут счастливые отношения в будущем. Мы формируем сознание следующих поколений важно всегда об этом помнить.

А еще дети должны знать, что все люди разные, и не осуждать тех, кто не похож на них. Если они поймут, что в другой семье (у друзей, у будущих супругов) что-то привычное для них может делаться совсем по-другому, то будут относиться к различиям с уважением, и это поможет им самим быть счастливее.

## Общайтесь, когда вас слышат

Родители любят поучать ребенка сразу же после какого-то проступка, или просто когда им захотелось. Но проблема в том, что ребенок в такие моменты просто вас не слышит – он занят игрой, своими заботами или обижен за наказание. Говорить в такой момент даже самые умные и полезные вещи – все равно что пытаться налить воду в полный стакан.

Но существуют и такие моменты истины, когда ребенок готов слышать. Надо их находить и улавливать. Например, когда вы вместе возвращаетесь из садика и мирно беседуете. Или во время прогулки. Или после прочитанной книжки, просмотренного фильма. То есть, когда ребенок спокоен, не отвлечен на что-то и заинтересован в общении. Именно в такие моменты и происходит настоящее воспитание.

Кстати, ходить с ребенком на прогулки и по дороге разговаривать – это самый приятный и полезный способ воспитания. Каждый раз, когда выходите гулять, не молчите, используйте это время, чтобы донести до него через душевный диалог те важные истины, которым хотите научить. А для этого делайте «домашнее задание» и готовьте разговор заранее.



## О чем еще важно помнить в воспитании ребенка?

**НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ, А ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ИНТЕРЕС.** Когда дети маленькие, они могут перебирать разные увлечения – рисование, бальные танцы, каратэ, шахматы, музыка, робототехника. Так они приобретают опыт и могут найти то, что действительно по душе. Поэтому не расстраивайтесь и не вините себя, что они начинают а потом бросают какие-то кружки или секции. Дайте им возможность попробовать все, а потом поддержите в том, где они сами увидят интерес. Дети будут развиваться и добиваться успехов там, где есть внутренняя мотивация, а не где вы заставили их «из-под палки».

**НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ.** У воспитания нет конца, повторяйте столько, сколько нужно, пока не взойдет плод. Семя зреет, пока мы его не видим. Даже мы взрослые до сих пор «всходим», выдавая то, что посеяли в нас когда-то наши родители. Не отчаивайтесь, если изо дня в день вы говорите детям одно и то же, и кажется, что в этой жизни не увидите результатов. Однажды настанет тот день, когда вы услышите, как ребенок говорит приятелю, зашедшему в гости: «Давай сначала уроки сделаем, потом будем играть». Или обнаружите, что он читает книги, которые вы порекомендовали. Или будете приятно удивлены его точкой зрения, которую обнаружите в доверительной беседе. Да, порой нам кажется, что дети не слышат, и мы готовы сдаться и перестать говорить им доброе и светлое, но это обманчивое чувство. Просто им нужно время, чтобы начать делать то, чему мы их учим. Как семена, которые мы бросаем в землю, не дают урожай на следующий же день, но требуют регулярного полива, так и то, что мы говорим детям, прорастает не сразу. Но оно обязательно прорастет. Поэтому никогда не переставайте учить детей добру, ваши уроки обязательно принесут плоды в свое время.

## Не ныряйте в бурю

Иногда дети способны довести нас до белого каления, это правда. В такие моменты важно научиться «считать до десяти», то есть прежде чем начать проявлять эмоции, сделать глубокий вдох, остановиться и оценить ситуацию, стоит ли начинать шуметь по этому поводу. Во многих случаях вы обнаружите, что проблема не настолько важна, чтобы портить из-за нее настроение всей семье на весь вечер.

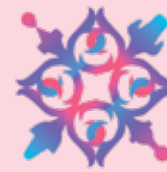
Второй полезный метод – вспоминать сколько лет вам, и сколько ребенку, и осознавать, что у него просто нет опыта в такой ситуации. Он впервые разбил кружку, потерял телефон, подрался, и поэтому не знает, что это далеко не конец света. Каждый раз, когда ребенок делает что-то не так, прежде чем начать нервничать скажите себе: «Мне 30, а ему всего 2, он еще не знает миллиона вещей, которые знаю я». Успокойтесь, не ныряйте в бурю, которая происходит прямо сейчас (даже если эта истерика случилась в общественном месте), а смотрите на нее сверху, не вовлекаясь в негативные эмоции. Тогда вы увидите, что можно исправить и чему научить ребенка даже в этот «громкий» момент.

*Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает.*

# СОЗДАВАЙТЕ общую реальность



*Один из важных элементов успешного родительства – это высокий уровень открытости и доверия, близкие сердечные отношения с детьми или общая реальность.*



Ónege

Общая реальность – это такое общее пространство, где вы хорошо понимаете друг друга и испытываете одинаковые эмоции

Иными словами, это когда вы знаете, о чем идет речь, если ребенок с вами чем-то делится, и для вас это имеет такое же значение, как и для него. То есть вы на самом деле близкие друг другу, а не просто группа людей, живущих под одной крышей. Вспомните, когда вы в последний раз посмотрели отличный фильм, прочитали потрясающую книгу или посетили невероятно уютное кафе? Наверняка, вам хотелось рассказать об этом прекрасном переживании, затронувшем вас, и поделиться им с любимыми людьми – мужем, мамой, сестрой, подругами. Точно так же дети испытывают потребность делиться с нами своими радостями и быть на одной волне. Вот только чаще всего мы от них отмахиваемся, потому что нам это неинтересно, мы увлечены своими переживаниями. Так создается и годами растет пропасть непонимания и отчуждения.

## Как создать общую реальность?

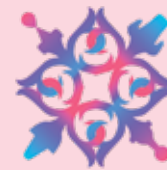
Быть готовым, что хорошие отношения – это всегда очень энергозатратно. Каждый день, в любой ситуации, общаясь с близкими у вас всегда есть выбор – уделить свое внимание тому, что хочется вам, или тому, о чем говорят муж/жена или дети. И конечно же, чаще всего хочется выбрать «в свою пользу» (какой нормальный человек в здравом уме и трезвой памяти променяет послеобеденный сон или полчаса в Facebook на строительство паровозика «лего»?) Но именно сознательный приоритет «того, что важно для тебя» перед «тем, что важно для меня» и создает хорошие отношения. И первое правило создания общей реальности – всегда быть готовым отказаться от части своих желаний в пользу интересов ребенка. Общая реальность – это когда на детской площадке вы отрываетесь от экрана смартфона и разговариваете с подбежавшим поделиться последними новостями ребенком, глядя ему в глаза и слыша, что он говорит, а не бурчите что-то невнятное, уткнувшись в свой чат. Ребенок ведь копирует вас, и когда придет время, будет общаться с вами точно так же.

Только помните, мы говорим о здоровом балансе, без перекоса в сторону жертвы, которая «растворилась в интересах детей» и «отдает им всю жизнь». И поэтому важно найти баланс между своими желаниями и созданием общей реальности с ребенком. Ключ в том, чтобы понять, что нравится вам, и по возможности заниматься именно этими видами деятельности. Тогда досуг с детьми будет в радость. Например, если вы не хотите играть в кукол или машинки, можете делегировать эти занятия тете или бабушке. А себе оставить прогулки в парке, рисование и собирание лего, которые приносят вам больше удовольствия. Ищите компромиссы, обходите острые углы. И помните, что чем старше будут становиться дети, тем больше у вас будет действительно общих интересов.

**Самое главное в создании общей реальности – просто находить время для общения каждый день, осознавая, что это гораздо важнее всего остального.**

К сожалению, часто ЖЕНЩИНЫ, выбирая между ребенком и домашним хозяйством, или упускают прекрасное время общения с детьми, или пытаются успеть все, жертвуя своими силами и здоровьем. Правильный приоритет – это дети, а потом быт. Лучше взять помощницу, которая освободит вас от домашней работы, чем нанимать нянюку и отдавать воспитание ребенка на откуп чужому человеку. Уделяйте свое время детям, а не кастрюлям и раковинам.

МУЖЧИНЫ же зачастую просто возвращаются с работы настолько поздно, что не имеют возможности поговорить с ребенком, поскольку он уже спит. Старайтесь общаться с детьми хотя бы полчаса каждый вечер, спрашивайте, как прошел их день, слушайте, давайте «мужские советы». И обязательно проводите один из выходных дней вместе, всей семьей. Это время семейного единения даст вашим детям надежный фундамент на всю последующую жизнь.



## Как создать общую реальность?

Помимо базовых активностей для всех членов семьи, нужно регулярно проводить время с каждым ребенком персонально. Для гармоничных отношений очень важно, чтобы каждый ребенок участвовал и в занятиях для всей семьи, и в общении один на один с мамой или папой. Особенно это нужно в семьях, где больше одного ребенка.

Создавать отношения – это самый главный секрет, как вырастить счастливых детей. Поездки, походы в кино, кружки, «развивайки» – это все здорово, все нужно и важно. Но самый главный компонент – ваша с ребенком, внутренняя связь, незримая нить между вами, ваш образ, который повзрослевший ребенок будет носить в своем сердце, вспоминая, что так говорили и делали мама и папа. Поэтому не жалейте время на то, чтобы разговаривать с детьми за ужином, ходить на их выступления, выгуливать вместе собаку и слушать, что же сегодня произошло в школе, обсуждать книги и фильмы, быть рядом, когда вы нужны и подавать пример, как быть теми людьми, которыми вы хотите их видеть. День за днем создавайте вашу общую реальность, настойчиво вкладывайте время в общение. Это именно то незримое духовное богатство, которое останется с ними на всю жизнь.



**Вот примеры совместного времяпрепровождения, которые могут объединить вашу семью:**

- приготовление еды, особенно пирогов и печенья, где требуется креатив;
- прогулки в парке пешком и на велосипедах, совместные утренние пробежки;
- путешествия за границу, в другой город и просто в ближайшую зону отдыха;
- совместные игры (карты, «Активити», «Монополия», бадминтон, пинг-понг);
- походы в кино или кафе на ужин;
- просмотры семейных фильмов за чашкой чая.

# Самостоятельность



*Цель воспитания –  
научить наших детей  
обходиться без нас.*



Onege

Воспитать счастливых  
и успешных детей –  
главная задача любого  
родителя

Мы ищем для своих отпрысков лучшие школы, развиваем их дополнительными занятиями, следим за здоровьем, питанием, времяпрепровождением. Однако зачастую упускаем очень важный аспект – научить ребенка быть самостоятельным.

Подсознательно большинство родителей, особенно мам, чаще выбирают менее энергозатратный путь – сделать самим, чем обучать ребенка новым навыкам – одеваться, пользоваться туалетной бумагой, стирать спортивную форму и разбирать ланч-бокс по приходу из школы.

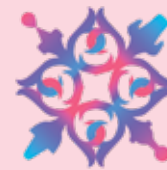
*Каждый раз, когда вам хочется сделать что-то за ребенка, сэкономив время и нервы, напоминайте себе старую поговорку:*

*посеешь поступок — пожнешь привычку,  
посеешь привычку — пожнешь характер,  
посеешь характер — пожнешь судьбу.*

Психологи приводят простой пример: «Держать в руках ранец ребенка, пока он пинает опавшие листья, — это забота не о ребенке, а о себе: ранец может запачкаться, потеряться... Сплошные нервы. Легче самому сделать все, чем переделывать за ребенка». Но в долгосрочной перспективе такие родители получают ребенка, который не двинется ни на шаг без их указки. Им просто необходимо пересмотреть свою линию поведения, осознав, что лучше сейчас потратить время и научить детей чему-то, чем потом постоянно делать все за них.

Да, вопрос передачи детям определенной ответственности связан прежде всего с готовностью родителей «отпустить вожжи».

Но без этого никак. Потому что воспитание самостоятельности у детей складывается из мелких ежедневных поручений, пошаговых навыков и доверия, что ребенок справится. Каждый раз, когда вам хочется сделать что-то за ребенка, сэкономив время и нервы, напоминайте себе старую поговорку: посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу. Если вы сформируете у детей привычку быть самостоятельными, то заложите в них именно тот фундамент, который поможет им в будущем стать успешными и счастливыми.



**Чтобы дать детям возможность быть самостоятельными, взрослым нужно быть готовыми отказаться от многих вещей:**

- желания контролировать все и подчинять детей своему графику (поэтому, например, надо начинать собираться раньше, если ребенок будет одеваться сам);
- тревожности как привычки (отказаться от переживаний «не домыл яблоко», «забыл телефон дома»);
- перфекционизма (не ждать, чтобы вся помытая посуда стояла по линейке, а ценить то, что она помыта).

# ОБЩЕНИЕ мамы с папой



Onege

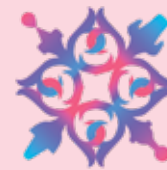


*Главная школа воспитания  
детей – это взаимоотношения  
мужа и жены, отца и матери.*

Для гармоничного развития детям нужно внимание обоих родителей с самого рождения. Поэтому будьте союзниками в вопросе воспитания с самого начала, как только ваши дети появились на свет.

**Как это сделать?**





## Возьмите на вооружение следующие принципы:

**ПРОЯВЛЯЙТЕ ЕДИНСТВО В РЕШЕНИЯХ.** Договоритесь заранее, как вы будете решать самые важные вопросы воспитания и придерживайтесь этой стратегии. Если мама не разрешает пользоваться гаджетом больше часа в день или ограничивает употребление сладкого, папа не должен устраивать диверсии и позволять все, «пока мама не видит». Для этого женщине важно объяснить мужу, почему она придерживается такой позиции, и даже возможно показать исследования специалистов и статистику на этот счет (мужчины любят конкретику). Если же у вас возникает необходимость внести коррективы в семейные правила, обсудите это вдвоем за закрытыми дверями и выдайте детям готовое согласованное решение.

**КУЛЬТИВИРОВАТЬ АВТОРИТЕТ ОТЦА.** Очень важно, чтобы в доме была конечная инстанция, принимающая окончательные решения. Тот, чье слово оканчивает всякий спор. Тот, на кого можно положиться, главный в доме.

Важность авторитета отца высока всегда, но особенно вы оцените ее, когда дети станут выше вас ростом. Поэтому, дорогие мамы, подумайте дважды, прежде чем спорить с мужем в присутствии детей или говорить о нем в пренебрежительном тоне в его отсутствие. Вместо этого подчеркивайте важность мнения отца для детей, говорите: «Спрошу у папы, посоветуюсь по этому вопросу с папой», а отпуская их гулять позже обычного, сообщайте, что «папа разрешил» (даже если он и не запрещал). Одним словом, создавайте у детей отношение уважения и почтения к отцу и его слову. Это даст им надежный тыл и поможет вам в решении многих острых вопросов.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Чем старше становятся дети, тем ценнее каждый момент, проведенный вместе. Важно помнить, что время утекает незаметно и у нас будет только один шанс подарить нашим детям счастливое детство, привить им самостоятельность и важные жизненные ценности, научить любить семью и создать между ними крепкие связи, которые будут длиться всю жизнь. Детство наших детей – это дар, которым нужно наслаждаться не спеша, каждый день формируя основу личностей, которые станут счастливее и успешнее, чем мы.



Министерство информации и общественного развития РК – является государственным органом Республики Казахстан, осуществляющим руководство в сферах информации, взаимодействия государства и гражданского общества, религиозной деятельности, государственной молодежной и общественной деятельности, государственного сознания, государственной политики, модернизации общественной деятельности, государственной политики, волонтерской деятельности, межкультурного взаимодействия, обеспечения внутриполитической стабильности, межконфессионального и межэтнического согласия, а также в пределах предусмотренных законодательством, – межотраслевую координацию и государственное регулирование.



ЦПГИ «Центр поддержки гражданских инициатив» создан с целью совершенствования механизма взаимодействия государства и НПО в Казахстане, обеспечения большей степени прозрачности грантодающей деятельности. Основными видами его деятельности являются - предоставление государственных и негосударственных грантов НПО и осуществление контроля над их реализацией.



ОФ «Семейная академия» работает в Казахстане более 10 лет, его миссией являются: защита прав детей и поддержка инфраструктуры развития в Казахстане социальных услуг, ориентированных на семью и детей. С 2013 г. Фонд занимается реализацией проекта «Ребенок должен жить в семье» в Республике Казахстан; с 2016 года – развитием эффективных технологий помощи семье и детям, как основного механизма профилактики сиротства.



Ónege

