

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО! КАК ВЫРАСТИТЬ СЧАСТЛИВОГО РЕБЕНКА.

Почему многие считают, что во всем себе отказывать ради ребенка - это единственно правильный путь? Разве плохо, когда детей воспитывают счастливые, довольные жизнью матери, которые транслируют позитивное отношение к жизни? Ведь тогда и ребенок научится быть счастливым тоже.

Материнство непременно предполагает жертвенность. Так считают многие матери. Причем это никак не связано с возрастом их ребенка. Младенец ли он или окончил университет - не важно. Главное - обеспечить ему комфортное существование. Во всем себе отказывать в пользу собственного отпрыска – тупиковая стратегия. Ведь ребенок сам впитывает опыт самоотвержения.

Данным установкам более подвержены матери: появился на свет ребенок – все остальное отошло на второй план. Роль матери становится главной и вытесняет иные женские роли. Так незаметно утрачивается вкус к жизни.

А как с ребенком? Он впитывает опыт, подражая взрослым. Видя поведение мамы, учится существовать в среде, полной ограничений. Женщина, приоритетом которой выступает забота о других, усталая, тревожная, безрадостная. Дети - как барометры эмоциональных состояний, и они считывают неискреннюю и вымученную улыбку на лице мамы.

Их опыт «обогащается» чувством вины: «мама грустная из-за меня». Копируя поведение матери, ребенок начинает скрывать свое состояние неудовлетворения за улыбкой.

Несчастливая мама - несчастный ребенок

Как часто с рождением ребенка женщина не имеет возможности хотя бы немного времени посвящать себе. Она не освежает гардероб, ставит для себя разного рода ограничения. Позже она станет себе отказывать, чтобы купить ребенку дорогую игрушку. Женщина собственным примером демонстрирует, что материнство — это ограничения и тяжелая ноша.

Но не следует забывать, что мама и ребенок как сообщающиеся сосуды в физике, они обмениваются эмоциональными состояниями. Душевный сосуд матери пуст, значит, делиться нечем. Тревожное состояние транслируется ребенку. Только став действительно счастливой, женщина в состоянии делиться счастьем с близкими.

Ключ к счастью

Как выбросить из головы идею лишений и самоограничений и приступить к развитию навыков счастливой жизни?

Попробуйте практиковать "списки благодарности". Каждый вечер перед сном найдите а прошедшем дне что-то, за что вы можете быть благодарны. Детей постарше можно вовлекать в этот процесс, это поможет вам фокусироваться на хорошем и научит этому детей, что в свою очередь влияет на уровень счастья.

У датчан можно позаимствовать навыки хюгге: научиться создавать в стенах своего дома уют и красоту. Окажутся кстати вязаные вещи, свечи, вкусная еда, настольные игры. Японская концепция ваби-саби научит ощущать радость и счастье в любую погоду, извлекать из проблем пользу, находить красоту в лаконичной простоте. Все перечисленные способы объединяет то, что все они учат радоваться мелочам, принимать и ценить такую неидеальную жизнь.

Эффект от ежедневных кардио-занятий может быть столь же эффективным, как прием антидепрессанта. Следовательно, одна из привычек счастья заключается в том, чтобы каждый день заниматься 15-минутной деятельностью, полезной для сердечнососудистой системы. Это включает в себя садоводство, прыжки на мини-батуте и энергичную прогулку со своей собакой.

Любите жизнь и передавайте эту любовь своему ребенку. Научите его быть счастливым. Ведь невзгод и проблем хватит и на его долю, когда он станет взрослым.