



Соло Мама

От выживания
к процветанию
часть 2

Доктор
ПАМЕЛА
КОНСУЭГРА

«ЖОНГЛИРОВАНИЕ»

**«Но всё должно делаться надлежащим
и упорядоченным образом»**

(1-е Коринфянам 14:40; Новый международный перевод)





МАРИЯ СКЛОДОВСКАЯ- КЮРИ

7 ноября 1867 г. – 4 июля 1934 г.

Нобелевская премия
по физике, 1903 г.,
Нобелевская премия
по химии, 1911 г.

Вы когда-нибудь чувствовали себя жонглёром в цирке, который пытается удержать в воздухе несколько предметов одновременно?



ЖОНГЛИРОВАНИЕ И ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ



Молитесь.

Поговорите с надёжным другом.

Сделайте паузу.

Записывайте

Взвесьте все «за» и «против».

Будьте уверены.

ПЫТАЯСЬ ЖОНГЛИРОВАТЬ СЛИШКОМ МНОГИМ

- У вас проблемы со сном
- Вам трудно сосредоточиться
- Вы чувствуете беспокойство
- Вы неуравновешенны в общении со своими детьми
- Вы отказались от всех своих прежних интересов
- Вы просыпаетесь уставшей
- Все вокруг пытаются вас предупредить



РАССТАВЛЯЙТЕ ПРИОРИТЕТЫ. ЧТО ДЛЯ ВАС ВАЖНЕЕ ВСЕГО?

Индивидуальное упражнение. Часть 1

*Что вы **ЦЕНИТЕ** больше всего?*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Индивидуальное упражнение. Часть 2

Из чего состоит ваш день? Составьте список из 5 пунктов, отражающих ваши занятия, которыми чаще всего заполнено ваше время. Перечислите их по порядку, причём то, что занимает больше всего времени, должно находиться в верхней части вашего списка.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Сравните первый список (то, что вы цените) со вторым списком способов, которыми вы проводите своё время. Вы видите проблему? Задайте себе следующие вопросы:

- *В чём эти два списка совпадают?*
- *Трачу ли я своё время на то, что важнее всего?*
- *Есть ли дела, которые я должен вычеркнуть из своей повседневной деятельности, чтобы найти время для того, что является действительно самым важным?*



10 причин того, почему ежедневное расписание важно и как оно может оказаться полезным:



- Помогает вашему ребёнку жить по расписанию
- Созидает семейные узы
- Ожидания прозрачны
- Создает атмосферу большего спокойствия дома
- Даёт уверенность и независимость
- Прививает полезные привычки
- Помогает мамам следить за важными вещами
- Ваш ребёнок может радостно ждать событий, которые его ожидают впереди
- Создаёт особенные «ежедневные ритуалы»
- Даёт стабильность во времена стресса

Вместе, как семья, приложите усилия, чтобы составить расписание на каждую неделю. Разместите его на своём холодильнике или в другом месте, где его смогут видеть все члены семьи.

Не забудьте включить вашего ребёнка в этот процесс планирования, так как у него есть своё мнение. И чем больше он будет чувствовать себя частью семьи и тем, чьё мнение важно, тем больше у него будет заинтересованности и желания придерживаться графика.

Дети должны чувствовать, что у них есть право голоса. Найдите время, чтобы привлечь их к планированию.



- **Когда вы придерживаетесь распорядка, вы учите своего ребёнка, как организовывать своё время таким образом, чтобы оно было эффективным, продуктивным и уменьшало стресс. Это чувство порядка важно не только для того, чтобы ваш маленький ребёнок чувствовал себя в безопасности в этот период жизни, но и позволит ему автоматически усвоить, как организовать свою собственную жизнь по мере взросления.**
- **Вы преподадите ему урок, который повлияет на всю его дальнейшую жизнь, а пока ваша собственная погоня за несколькими зайцами будет более управляемой.**

Отношения с другим родителем

**«Кроткий ответ отвращает гнев,
а оскорбительное слово
возбуждает ярость»**

(Притчи 15:1)



Личные размышления



- *Какое слово лучше всего характеризует то, как отец вашего ребёнка обращается с вами?*
- *Какое слово лучше всего характеризует вашу типичную реакцию на него?*
- *Поразмышляйте над Библейским стихом в начале этой главы. Как его можно применить к вашим отношениям с отцом вашего ребёнка?*

Наш стих из Священного Писания даёт нам два сценария общения с другими людьми:

- «кроткий ответ»
- «оскорбительное слово»



- Поддерживайте его авторитет.
- Ведите общий календарь.
- Будьте гибкими.



Личные размышления



- Если бы его спросили, то как бы ваш ребёнок описал отношения между вами и своим отцом? Какие слова он/она стал бы использовать? Будьте честной.
- Какими конкретными способами вы можете изменить своё взаимодействие с его/её отцом и преподать ему/ей новые уроки?

- Отбросьте боль и гнев
- Никогда не жалуйтесь своему ребёнку
- Оставайтесь сосредоточенными на ребёнке
- Никогда не используйте своего ребёнка в качестве «посыльного»
- При общении с другим родителем придерживайтесь главного вопроса
- Держите негативные чувства и комментарии при себе
- Пусть ваш ребёнок услышит, как вы хорошо отзываемся о его отце



КАК ОБЩАТЬСЯ ЭФФЕКТИВНО?

- Используйте деловой тон
- Высказывайте просьбы, а не требования
- Слушайте
- Проявляйте сдержанность
- Возьмите на себя обязательство встречаться постоянно
- Спросите его мнение
- Будьте гибкими
- Регулярно его вовлекайте



ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ВЫ НЕ СОГЛАСНЫ?

- Уважение может иметь большое значение
- Выбирайте, за что стоит биться
- Достигайте компромисса
- Облегчайте передачу детей
- Совместная консультация обоих родителей со специалистом



Личные размышления



- Если ваш ребёнок проводит время со своим отцом у него дома, являются ли правила такими же, как и в вашем доме?
- В чём схожесть?
- В чём различия?
- Как вы реагировали на эти различия?
- Есть ли какие-то различия, на которые вы могли бы не обращать внимание, и не делать их «яблоком раздора»?
- Основываясь на приведённом выше списке предложений, можете ли вы в следующий раз выбрать другой способ реагировать?

Совместное воспитание ребёнка с неверующим родителем

- Отпустите то, что не можете контролировать
- Намеренно направляйте своих детей к Господу (Втор.6:4-6)
- Возможно ваш ребёнок выберет ценности другой семьи
- Ежедневно молитесь за своих детей



Личные размышления



- Есть ли сфера, в которой вы расходитесь во мнениях с отцом вашего ребёнка, когда речь идёт о практической стороне веры?
- Есть ли способ подчеркнуть эту духовную истину добрым, христоподобным образом, не критикуя отца вашего ребёнка?
- Есть ли что-то, что вы намерены изменить в своём взаимодействии с отцом вашего ребёнка и продвинуться вперёд к более позитивным отношениям?

Важно подавать пример продуктивных навыков общения, потому что именно в семье ваш ребёнок усваивает эти важнейшие уроки, которые он пронесёт через всю жизнь.

Понимание того, как лавировать в мутных водах сложных отношений, станет ценным инструментом, поскольку дети учатся взаимодействовать с другими людьми. И по мере того, как они становятся старше, они начинают ценить то, что вы приняли решение мирно сотрудничать ради своей любви к ним.