

Быкова А. А. Секреты спокойствия "ленивой мамы" / Анна Быкова. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2019. - 283 с. : ил. ; 21 см.



Если мама в ярости трясет ребенка - она разрушает его. Если мама сохраняет маску спокойствия в момент, когда внутри кипит ярость - она разрушает себя. Как с этим справиться и как этого избежать? Анна Быкова - педагог, психолог и автор книг-бестселлеров серии "Ленивая мама" объясняет, как важно маме уметь возвращать себя в состояние душевного спокойствия.

«Если утро не задалось у мамы, то оно не задалось у всей семьи. Такова суровая правда жизни. Ведь только спокойная мама способна с мягкой улыбкой выдерживать всех членов семьи от мала до велика, включая домашних

питомцев. Все их капризы, бурчания, ворчания, преднамеренные и случайные пакости. А также агрессивные истерики того, кто не хочет в садик, или задумчивые зависания рискующего опоздать в школу. Если мама не выдержит, то сбежать из дому захочется всем, даже маминому коту, который был уверен, что уж он-то точно самый любимый ребенок.

Спокойствие. Только спокойствие...

Нам, мамам, важно уметь возвращать себя в состояние душевного спокойствия. Только из точки покоя адекватно разрешаются детские конфликты, находятся слова для убеждений, утешений, уговариваний. Только спокойная мама может быть достаточно вместительным контейнером, в который доверяющий ребенок будет щедро выплескивать свое эмоциональное напряжение.

Это истина из серии «ежу понятно». Но само по себе знание этой истины спокойствия не добавляет. Добавляет чувство вины, потому что «ну вот, опять не сдержалась, сорвалась, накричала, отшлепала». Мама и сама хотела бы всегда быть милой, приветливой, терпеливой, любящей, принимающей, но ресурсов для этого не хватает. Не хватает времени, не хватает сил, не хватает помощников.

Один из самых частых запросов на терапию: «Помогите мне стать спокойнее».

«Я в шоке от самой себя. Я думала, что никогда не буду орать. Никогда не буду такой, как моя мама. Я ведь помню, как сама боялась орущую маму. Но я ору. Это ужасно. Я вижу в этот момент страх в глазах своего ребенка, но ничего не могу с собой поделать».

«Мне стыдно об этом говорить. Я люблю своего ребенка больше всего на свете, но бывают моменты ярости, когда я не просто кричу, а еще хватаю его и трясую. Могу даже шлепнуть. И по попе, и по затылку. Я боюсь себя. Я боюсь навредить ребенку. С этим нужно что-то делать».

«Уже потом я сама себе говорю, что ничего особенного ребенок не сделал, можно было спокойней отреагировать, но все уже случилось. Опять не сдержалась. Мне так стыдно. Я, конечно, прошу прощения, говорю, что я люблю дочку, что сожалею о своем поведении, что больше не буду. Но в это "больше не буду" я даже сама не верю».

«А больше всего меня пугает то, что дети уже даже мой крик не воспринимают. Я, видимо, стала так часто орать, что они уже привыкли и даже не вздрагивают. Вообще не реагируют на меня! Как будто просто кто-то радио погромче сделал. Это ужасно».

Эта книга про то, как стать спокойнее. Нет, не про то, как уметь держать себя в руках и подавлять сильные эмоции. Не про то, как сохранять внешнее спокойствие, когда внутри бушуют ураганы. Вы действительно станете спокойней, меняя какие-то привычки, взгляды, установки и ожидания. Только произойдет это не волшебным образом «раз – и готово», а при регулярном и длительном выполнении упражнений. Увы, это два обязательных условия: регулярность и длительность. Но есть и хорошая новость: выполнение упражнений не займет у вас много времени. (Я же понимаю, что свободного времени не просто мало, а вообще нет.) Максимум пятнадцать минут в день. Три недели по пятнадцать минут в день – хорошая цена за спокойствие, мне кажется. Простое прочтение книги, без выполнения упражнений, даст обычный результат: «Знаю, понимаю, но ничего не меняется». Только регулярное выполнение упражнений может привести к изменению поведения и новому восприятию действительности».

Отрывок из книги можете прочитать, пройдя по ссылке:

<https://lifeinbooks.net/read-online/sekreti-spokoystviya-lenivoy-mamy-anna-byikova/>

Быкова А. А. Развивающие занятия "ленивой мамы" / Анна Быкова. - Москва : Эксмо, 2020. - 267 с. : ил. ; 21 см.



Многие родители беспокоятся: "Достаточно ли я вкладываюсь в своего ребенка? Своевременно ли? Не опоздал ли в чем-то?" Между тем, каждая наша прогулка, каждый момент общения с детьми может стать для них источником невероятных открытий, а обычное пластмассовое ведерко и совок станут супер-развивающими в руках у взрослого, который с их помощью продемонстрирует ребенку самые необыкновенные опыты. Мода на раннее развитие стимулирует рынок производить все новые товары для удовлетворения потребностей родителей. Именно так: потребность родителей, но не детей. В своей новой книге педагог и психолог Анна Быкова предлагает родителям опираться не на модные педагогические системы и продвинутые игрушки, а подключить свой личный опыт и творческую энергию.

Мамы и папы, которым интересно проводить время с детьми, по своим возможностям и развивающему потенциалу превосходят любые кружки, школы, центры, а также любые таблицы каких угодно знаний и навыков.

Анна Быкова является довольно успешным профессиональным психологом и психотерапевтом. Долгое время она работала воспитательницей в нескольких детских учреждениях.

Также консультировала крупные компании. Ее публикации под общим названием «ленивая мама» имеют большую популярность на многих ресурсах в Интернете. Статьи автора привлекают внимание не только родителей, но и профессиональных психологов. Анна Быкова является автором очень известной книги «Самостоятельный ребенок, или как стать «ленивой мамой». Читать ее произведения стоит, прежде всего, тем родителям, которые хотят лучше понять своих детей и их потребности.

В книге «Развивающие занятия «ленивой мамы» писательница предлагает уникальный подход к сложной проблеме гармоничного развития детской личности. Очень многих родителей беспокоят одни и те же вопросы, связанные с правильным воспитанием детей. Автор акцентирует внимание читателей на том, что каждая минута, проведенная с детьми, может иметь большое влияние на их дальнейшую жизнь.

В данной книге есть очень много ответов на сложные вопросы, волнующие родителей. Писательница подробно рассказывает о том, как помочь ребенку заговорить, а также о том, чем нужно с ним заниматься для полноценного и гармоничного развития его врожденных способностей. Она убеждена в том, что каждый родитель способен создать для своего ребенка комфортные условия для развития. Для этого лишь нужно найти немного времени и внимательнее присмотреться к своему ребенку.

Анна Быкова сумела создать невероятно полезное произведение, которое обязательно пригодится многим родителям. В книге содержится очень много интересных советов, которые можно применять в повседневном общении с ребенком. Она читается очень легко и быстро. Поскольку Анна сама воспитывает мальчиков, то и рассказывает она преимущественно о своем личном опыте, но основываясь на ее идеях, родители легко смогут придумать свои собственные развивающие игры и упражнения для девочек.

Отрывок из книги вы можете прочитать, пройдя по ссылке:

<https://lifeinbooks.net/chto-pochitat/razvivayushhie-zanyatiya-lenivoy-mamyi-anna-byikova/>