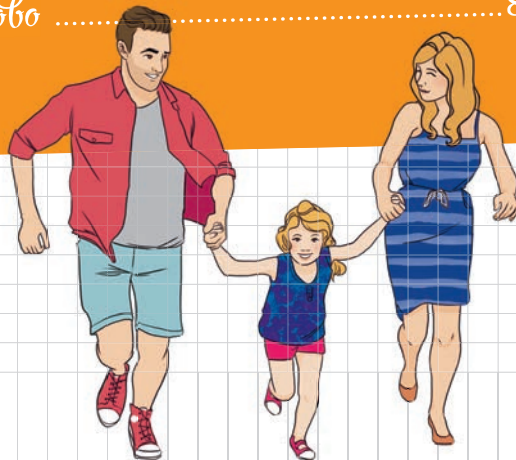




## Содержание

Введение .....	3
Шесть «Часто, редко, никогда... Уверен ли в себе мой ребенок?» .....	4
Глава 1. Что такое уверенность в себе? .....	8
Глава 2. Четыре основных фактора воспитания у детей уверенности в себе .....	14
Глава 3. Родители, укрепляйте собственную уверенность в себе! .....	31
Глава 4. Ритуалы обретения уверенности в себе .....	45
Глава 5. Четыре программы упражнений для повышения уверенности в себе .....	61
Глава 6. Три набора инструментов для поддержания уверенности в себе .....	73
Заключительное слово .....	85



# Введение

**Как и многие родители, вы наверняка убедились в том, что семейная жизнь совсем не похожа на спокойную реку** и у вас часто возникают сомнения и колебания! Ну а дети, которые следят за постоянно меняющимися условиями жизни, тоже начинают испытывать беспокойство и терять уверенность в себе...

*Какова ваша роль как суперродителя?* Помочь ребенку познать самого себя, чтобы он мог раскрыть свой внутренний потенциал, полноценно жить и развиваться.

Жизнь ребенка состоит из сплошных приключений... Чтобы находиться в отличной форме, ему необходимо эмоциональное топливо — уверенность в себе. А для этого вы должны стать гидом в его благополучном и уверенном продвижении вперед. Тем самым вы поможете ему преодолевать маленькие (и большие) жизненные трудности.

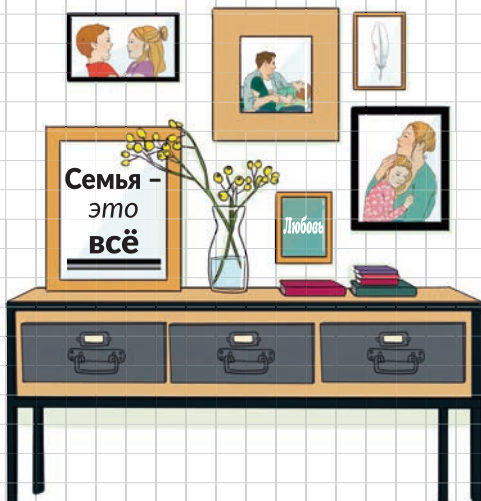
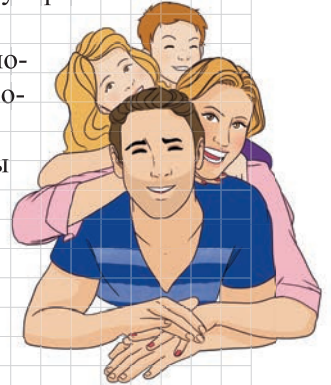
Вы можете довериться биологической науке: сегодня доказано, что детский мозг невероятно пластичен и с высокой способностью впитывает любой опыт! Данный блокнот даст вам креативные ключи к развитию сильных сторон и внутреннего потенциала ребенка в повседневной жизни, поскольку именно в этом коренится столь вожделенная уверенность в себе.

С помощью предлагаемых инструментов вы сможете определить потребности ребенка, поможете ему раскрыть свой потенциал. Хорошая новость: вам тоже понравится под новым углом рассматривать базовые основы формирования уверенности в себе, способствующие созданию более доверительных и гармоничных отношений в семье...

*Итак, готовы к приключению?*

Погрузитесь в это чтение, полное советов и подсказок, позволяющих найти ключ к внутреннему благополучию, уверенности в себе и воспользоваться им. Замечательное путешествие для тех, кто хочет исполнять свои родительские обязанности в условиях доброжелательно-доверительных отношений!

**Доверять ребенку — значит показать ему путь к обретению уверенности в себе и своих силах.**

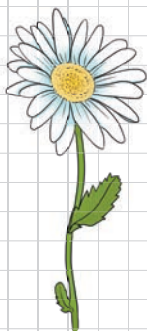


# Тест «Часто, редко, никогда...»

## Уверен ли в себе мой ребенок?»

**1 Как относится ваш ребенок к тому, что иногда вы во всеуслышание расхваливаете свои исключительные родительские способности (увы, бывает и такое)?**

- ▲ «Пф-ф, какая глупость! Такого не бывает!»
- Слушает с блаженной улыбкой.
- ◆ Это его забавляет, и он требует продолжения.

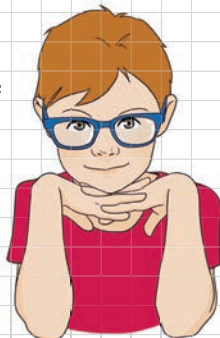


**2 Говорит ли ваш ребенок «нет»?**

- ▲ Очень редко... Во всяком случае, он никогда не говорит мне «нет», когда я его о чем-то прошу.
- Он долго думает, прежде чем сказать «нет».
- ◆ О да... Он говорит «нет» (очень) часто.

**3 Проявляет ли ваш ребенок свои чувства и эмоции?**

- ▲ Никогда.
- Да, временами и только наедине со мной.
- ◆ Да, это для него совершенно естественно и он делает это при общении со всеми!



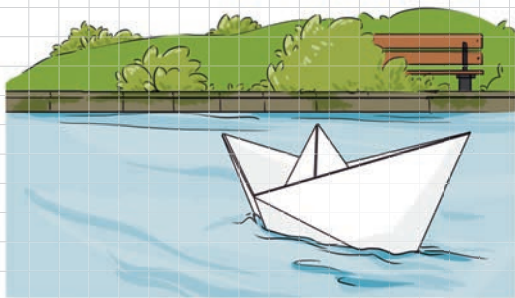
**4 Рассказывает ли он вам, вернувшись домой, о том, как у него прошел день?**

- ▲ Только тогда, когда я об этом прошу...
- Зависит от его настроения: иногда да, иногда нет!
- ◆ Он болтает без умолку и все мне рассказывает!



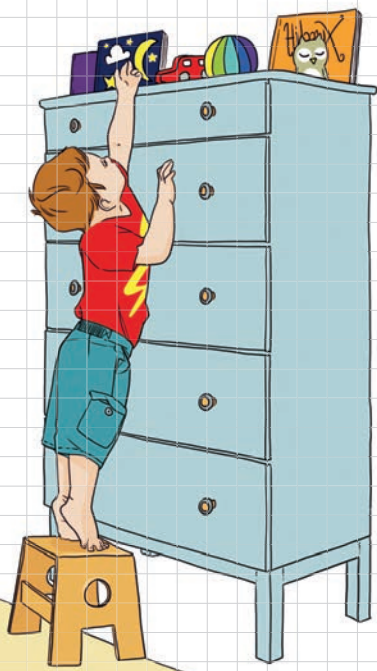
**5 Когда вы с ребенком дома или в кругу друзей...**

- ▲ Он слушает, стараясь оставаться незаметным.
- Он вступает в разговор только тогда, когда ему задают вопросы.
- ◆ Он настоящая тараторка. Способен болтать без умолку!



**6 С незнакомыми людьми  
или в новых местах...**

- ▲ Он прилипает ко мне, не отпуская ни на шаг...
- Он никогда не отходит далеко, максимум на пять метров.
- ◆ Он исследователь по своей природе, способный запросто отойти в сторону. Он очень любопытный, поэтому я должна быть начеку!



**7 Вы рассказываете ребенку что-то интересное о себе.  
Как он на это реагирует?**

- ▲ «О, я бы так не смог!»
- «Ого! Как тебе это удалось?»
- ◆ «Это здорово! Ты супер! Я тоже так сделаю!»

**8 Ребенок просит вас помочь...**

- ▲ Постоянно, иногда я даже кое-что делаю за него!
- Это зависит от ситуации: когда он уверен, что справится сам, то не обращается за помощью.
- ◆ Очень редко. Он предпочитает всё делать сам.

**9 Вы предлагаете ребенку новое приключение...**

- ▲ «Нет-нет, ни в коем случае!»
- «А что это вообще такое? Расскажи подробнее...»
- ◆ «Да, конечно! Это классно!»

**10 Вам кажется, что ребенок растет застенчивым и замкнутым...**

- ▲ Очень часто и даже со своими друзьями.
- Это зависит от ситуации: когда он находится в кругу близких, то все нормально!
- ◆ Даже если и так, то это не заметно! Он спокойно чувствует себя со всеми.

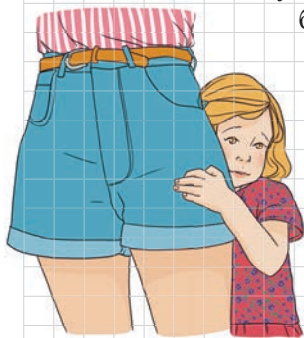


**Подведите итоги!**

▲	●	◆

**Большинство ответов ▲:** *уверенность в себе у вашего ребенка... довольно хрупкая.*

Когда ребенок практически не уверен в себе, ему трудно стать самостоятельным. То, как люди воспринимают его, сильно давит на него и сдерживает его активность! Будучи стеснительным и скованным, он все время остается на скамейке запасных, в то время как его сверстники не боятся бежать навстречу приключениям. Эта неуверенность в ребенке сильно вас беспокоит...



Не стоит отчаиваться, уверенности в себе можно научиться! С помощью данной книги и предлагаемых ритуалов (см. с. 45) вы сможете помочь начинающему искателю приключений обрести доверие к себе и найти те стороны жизни, в которых он будет уверен в своих силах! В результате его активность возрастет вместе со способностью без страха принимать самостоятельные решения; он перестанет сравнивать себя с другими. Его отношения с окружающими станут более доброжелательными!

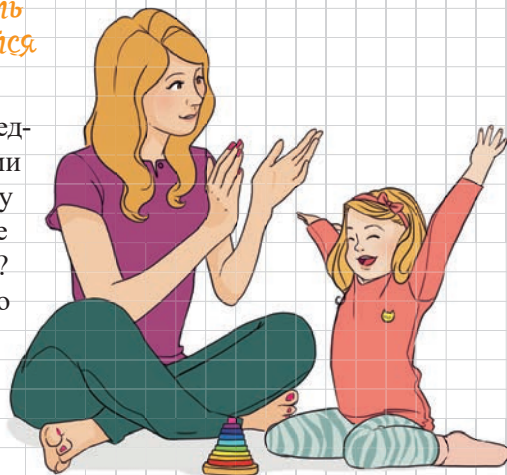
**Ваш новый девиз, родители?** Слушать и слышать ребенка, по достоинству оценивать его поступки!

**Большинство ответов ●:** *уверенность в себе у вашего ребенка... находится на стадии формирования.*

Его уверенность в себе развивается медленно, и некоторые трудности, с которыми он сталкивается в жизни, кажутся ему просто непомерными! Но ведь это вполне нормально, когда ты ребенок, не так ли?

Уверенность в себе развивается у него постепенно, со взлетами и падениями, и в данном блокноте вы найдете советы, которые помогут вашему ребенку (см. с. 62). Это будет способствовать созданию благоприятной доверительной обстановки в семье. Ребенок сможет спокойно расти и совершать новые открытия с помощью простых упражнений для укрепления веры в собственные силы.

**Родители, ваши дальнейшие действия?** Помогать ребенку развивать свои сильные стороны в повседневных ситуациях!



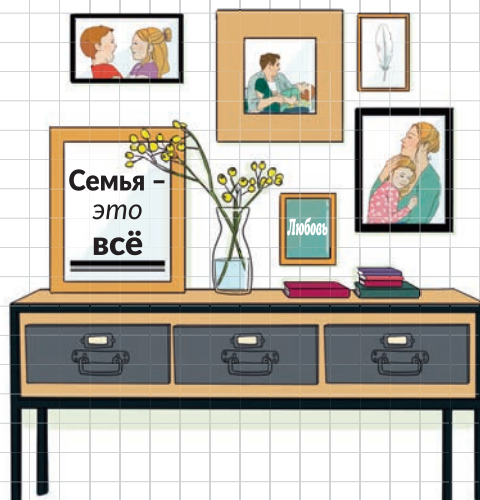
**Большинство ответов** ♦: *ваш ребенок обладает... достаточной уверенностью в себе!*

Хорошая новость: вашему ребенку повезло... Ведь когда человек уверен в своих силах, у него столько энергии, что он может горы свернуть!



Тем не менее будьте внимательны: с его чрезмерным самомнением и самоуверенностью порой он может отмочить все, что угодно... Прежде всего, если видите, что ребенок слишком самоуверен, не ругайте его, а наоборот, выскажите свое мнение по поводу случившегося и дайте доброжелательный совет. Специальные программы упражнений вы найдете в этой книге (см. с. 74).

**Родители, вам совет:** поддерживать ребенка и подсказывать ему правильные решения для развития уверенности в себе!



# Глава 1

## Что такое уверенность в себе?

### Краткое определение

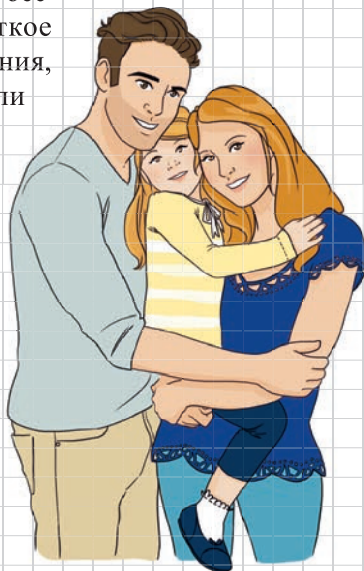
«Чувство безопасности, которое испытывает человек, полагающийся на себя или на что-то еще» — таково определение слова «уверенность» в словаре! Но это еще не все: уверенный в себе человек должен обладать различными качествами: смелостью, самоуверенностью, решительностью, терпимостью, убежденностью, открытостью новому, оптимизмом, уверенностью в успехе и т. д.

Кстати, вы уже наверняка заметили, что уверенность в себе позволяет жить в гармонии друг с другом и получать энергию для преодоления жизненных трудностей — как мелких, так и крупных. Уверенность в себе у детей — это драгоценное сокровище, позволяющее обрести новый опыт.

### Доброжелательное воспитание

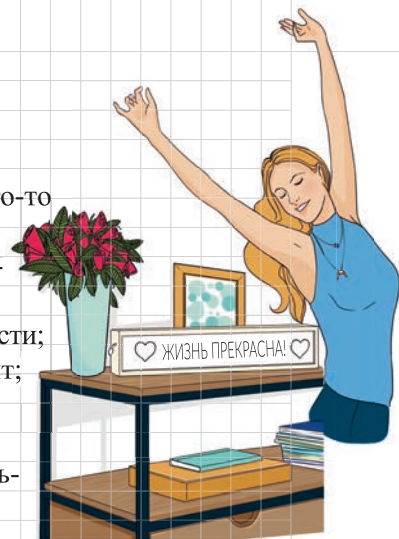
Кажется, те времена, когда дети должны были беспрекословно подчиняться воле взрослых, а жесткое послушание выступало в качестве модели воспитания, ушли далеко в прошлое. Сегодня молодые родители стремятся создать для своего малыша спокойную и позитивную среду... Главным, по их мнению, является умение слушать и слышать ребенка, а также его благополучие и уважение к нему.

Мамы и папы отдают приоритет доброжелательному воспитанию, которое при повседневном общении подпитывает уверенность ребенка в себе и способствует счастливой семейной жизни. Заниматься освоением нового, не испытывая при этом страха (почти или совсем), не бояться общаться с окружающими и чувствовать гордость за свои поступки — вот те достоинства, которые дает твердая уверенность в себе!



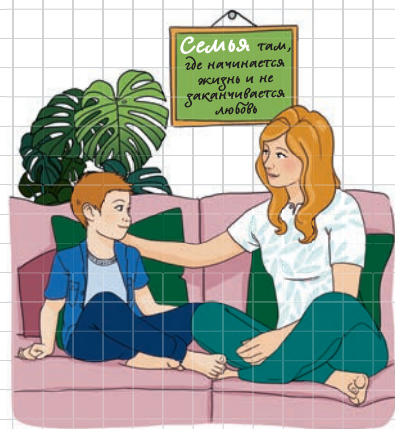
## Быть уверенным в себе – значит:

- ✓ верить в себя, свои способности и качества;
- ✓ знать, что ты уникален, так же как и каждый человек;
- ✓ быть убежденным, что жизнь прекрасна и что, если что-то пошло не так, всегда найдется другое решение;
- ✓ определить, что является для тебя важным, твои потребности;
- ✓ осмеливаться говорить «нет» и озвучивать свои потребности;
- ✓ считать, что в жизни не бывает неудач, есть только опыт;
- ✓ рассматривать все в позитивном ключе;
- ✓ интересоваться другими;
- ✓ прислушиваться к себе и мнению других, чтобы правильно реагировать;
- ✓ не пасовать перед небольшими трудностями.



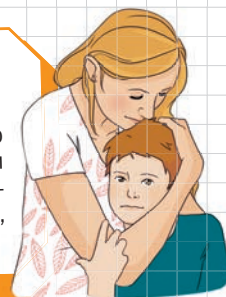
## Уверенность в себе разрушают...

- чрезмерная опека ребенка (со стороны родителей, бабушек, дедушек, братьев и сестер, дядей и тетей или других родственников);
- насмешки и грубые слова, причиняющие боль;
- постоянная критика взглядов и идей;
- попустительство и наказания;
- предъявление завышенных или заниженных требований;
- дозволение ребенку не доводить начатое до конца и пасовать перед трудностями;
- непоследовательность в отношении жизненных правил;
- физическое наказание ребенка;
- невнимание к ребенку, оказавшемуся в трудной ситуации в отношениях со сверстниками или в школе;
- запугивания (угрозы и использование шантажа).



### Это сделал я!

Ставьте перед ребенком реально достижимые цели (особенно такие, которые можно выполнить, преодолевая трудности), чтобы он получил удовольствие от сделанной им работы. Привлечение детей к выполнению посильных поручений может разрядить некоторые ситуации, принести ребенку удовольствие и дать ему повод гордиться собой. Самостоятельно выполненное задание придает ребенку уверенность в своих силах, ощущение того, что все возможно и что он сделал что-то нужное.





# Четыре силы, повышающие у ребенка уверенность в себе

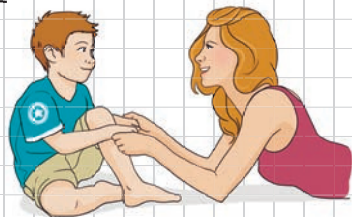


Кто из родителей не хотел бы, чтобы их ребенок стал чемпионом во всех весовых категориях по уверенности в себе? Однако знайте, что уверенность в себе не может распространяться на все области жизни... одновременно! Это качество развивается постепенно, подобно физической силе, которая растет вместе с натренированностью мышц, и опирается на разные зоны...

Например, ребенок может быть очень стеснительным с незнакомыми людьми, но полностью раскрепощенным в семье, или непринужденно вести себя с друзьями, но сильно нервничать и теряться в классе. Сосредоточьте свое внимание на развитии у него твердой уверенности в себе.

## 1. Доверие к миру (базовое доверие)

Это качество формируется с рождения ребенка посредством отношений, которые вы с ним выстраиваете: близость, объятия, поддерживающие и внимательные взгляды, уважение и отзывчивость к его потребностям, добрая доза безусловной любви! Базовое доверие к миру питается, таким образом, любовью, но также чувственным опытом и активностью, которые способствуют развитию мозга, тела и осознанию самого себя.



**На практике.** Чаще обнимайтесь с ребенком, ласкайте и щекочите его, отдавайте предпочтение развивающим играм на природе, моментам партнерства и безмятежного покоя, нежным словам. Дайте ему возможность свободно осваивать моторные навыки, позвольте ему самому (или почти самому) принимать решения и разбираться с проблемами.



## 2. Доверие к себе

Данное качество начинает формироваться во время первой стадии развития личности ребенка, в 18–24-месячном возрасте. Это известный кризисный период, когда ребенок на все говорит «нет» (вторая стадия развития личности приходится на подростковый период). В это довольно беспокойное для родителей время у него начинается стадия самоопределения, ребенок учится осознавать свое отличие от других и свое право на

выбор. Доверие к себе позволяет ему быть другим, иметь другой вкус, говорить «нет» и самостоятельно делать выбор.

**На практике.** Научитесь отличать требования ребенка, который нуждается в меньшей опеке с вашей стороны (когда он сам хочет выбирать одежду, еду, подходящий ему вид спортивных занятий и т. п.), от тех, что лишают вас возможности с ним договориться. Во всяком случае, смиритесь с тем, что ребенок не всегда будет согласен с вами, даже если он еще маленький.

### 3. Доверие к своим способностям

Этот вид доверия начинает формироваться после периода «нет», когда ребенку 2–3 года. «Я сам!» — такие слова сопровождают каждый шаг ребенка, и его желание доказать свою самостоятельность и независимость чрезвычайно велико! Это объясняется, в частности, потребностью ребенка почувствовать, что он способен действовать самостоятельно и проявлять свои умения.

**На практике.** Помогите ребенку проявить самостоятельность и справиться с проблемой страха, не мешайте ему делать ошибки. Любой результат принимайте доброжелательно, потому что учеба на собственных ошибках способствует обретению веры в свои силы. Хвалите ребенка за усилия и старания!

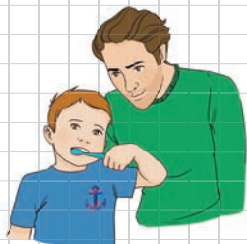
### 4. Доверие к другим людям

Оно формируется во время общения ребенка с друзьями в школе и во дворе, а также с незнакомыми людьми. Доверие к другим позволяет ему чувствовать себя с людьми комфортно, идти им навстречу, находить удовольствие от общения с ними.

**На практике.** Не бойтесь смеяться и играть с ребенком, наслаждаться моментами счастья и вспоминать минуты безудержного смеха. Проявляйте искренний интерес к его играм и увлечениям. Партнерство и сотрудничество укрепляют отношения между родителями и ребенком. Это основы будущих отношений, которые он будет развивать со своими товарищами.

## Создайте предмет доверия своими руками быстро и просто

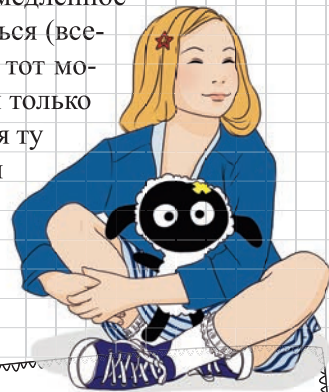
Во многих традициях используются знаки доверия (маленькие обереги, или амулеты, которым приписывают магические свойства) для обретения удачи, позитивного окружения и защиты от всевозможных невзгод. Они дают своим владельцам ощущение благополучия и безопасности. Так почему бы не последовать этому примеру и не сделать вместе с ребенком амулет особого доверия, который он сможет носить с собой?





## Изготовление амулета

- **Шаг 1.** Пусть ребенок выберет маленький предмет, который можно держать в руке (он должен быть незаметным) и удобно носить с собой: маленький кусочек ткани, маленькая мягкая игрушка, красивый камешек...).
- **Шаг 2.** Вспомните вместе с ребенком момент, когда он чувствовал себя особенно хорошо, расслабленно или гордился тем, что ему удалось сделать.
- **Шаг 3.** Предложите ребенку сесть удобно, перейти на медленное дыхание и, держа предмет в руке, полностью расслабиться (всего на несколько минут!). Затем скажите ему: «Вспомни тот момент, когда ты был доволен и горд собой и о котором ты только что рассказывал... Дыши глубоко, будто вдыхаешь в себя ту силу и те качества, которыми ты тогда обладал, чтобы завладеть ими снова. Слегка сожми в руке амулет. Так, когда он понадобится тебе вне дома, ты сможешь прикоснуться к нему в кармане и, сделав несколько глубоких вдохов и выдохов, вновь обрести свои лучшие качества и способности. При желании ты сможешь наполниться новой энергией!»
- **Шаг 4.** Расскажите ребенку о сверхсиле, которой наделен амулет: «Прикасаясь к нему и делая несколько глубоких вдохов и выдохов в ситуациях, которые тебе не нравятся, ты сможешь вернуть себе всю необходимую энергию и уверенность».



### Подсказка

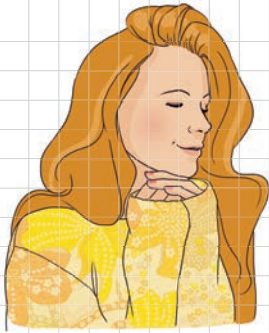
Читайте текст медленно, делая достаточно длинные паузы после каждого предложения, чтобы у ребенка было время расслабиться. Маленькая подсказка: после каждого предложения делайте три-четыре медленных глубоких вдоха и выдоха. Это позволит расслабиться и вам.

## Двенадцать веских причин, чтобы помочь ребенку обрести уверенность в себе

Уверенность в себе оказывает большое влияние на физическое и психическое здоровье ребенка! Вот ее главные достоинства, способствующие укреплению тела... и духа!

- 1 **Повышает иммунитет:** когда в повседневной жизни ребенок чувствует себя комфортно и счастливо, его иммунная система функционирует должным образом.
- 2 **Действует успокаивающе:** когда ребенок уверен в себе, у него появляется ощущение контроля над собственной жизнью и он находит в себе силы что-то менять.
- 3 **Помогает справляться со стрессом:** когда ребенок чувствует себя комфортно и расслабленно, он физически менее напряжен и у него реже возникают негативные мысли.





**4 Дает возможность смеяться:** если в ходе повседневного общения с друзьями ребенок чувствует себя уверенно, он склонен считать, что жизнь — это веселое приключение, и смеется гораздо чаще.

**5 Помогает раскрыть творческий потенциал:** когда ребенок уверен в себе и своих способностях, он более раскован и у него быстрее появляются новые идеи.

**6 Позволяет находиться здесь и сейчас:** когда ребенок спокоен, он меньше витает в беспокоящих его мыслях.

**7 Учит уважать себя и других:** если ребенок правильно относится к своим проблемам и недостаткам, он будет уважать не только себя, но и других.

**8 Позволяет легче пережить ошибку:** глядя на свой опыт со стороны, ребенок может лучше оценить его и узнать что-то новое. В жизни не бывает неудач; есть только опыт, приобретение которого требует сопровождения и объяснения.

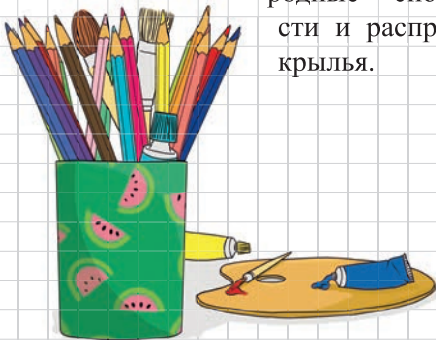
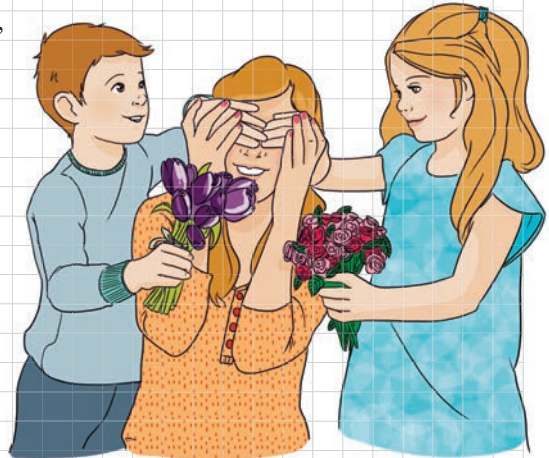
**9 Формирует чувство благодарности:** когда ребенок уверен в себе, он более внимателен и благодарен за все окружающему его миру.

**10 Позволяет позитивно смотреть на жизнь:** когда ребенок развивается в своем собственном темпе, у него есть достаточно времени, чтобы изучить место, где он живет, и окружающих его людей, отношения между ними, и учиться прежде всего на позитивном опыте.

**11 Развивает концентрацию внимания:**

когда уверенности в себе не хватает, у ребенка появляется склонность к переживаниям и беспокойству. А когда он переживает, то становится невнимательным.

**12 Позволяет обнаружить новые способности:** чем меньше ребенок сосредоточен на трудностях, тем чаще и быстрее он замечает хорошее в себе и вокруг себя. Он проявляет свои природные способности и расправляет крылья.



## Глава 2

# Четыре основных фактора воспитания у детей уверенности в себе

Уверенность в себе у ребенка формируется...  
благодаря вам!

Вы уже знаете, что ваш ребенок обладает необыкновенным потенциалом... И проявить все свои творческие способности он может в кругу семьи, то есть дома. Наличие четырех основных факторов воспитания уверенности позволяет ребенку чувствовать себя спокойно и комфортно! Именно сейчас, когда закладываются семена уверенности на будущее, роль родителей крайне важна.



### Что такое пластичность мозга?

Детский мозг впитывает мельчайшие детали всего, что ежедневно происходит вокруг. После каждого пережитого опыта формируется огромное количество нейронных связей, но мозг ребенка сохранит только те, которые используются чаще всего.

### Фактор 1. Хороший сон и правильное питание

Правильно питаться и хорошо спать... «Но какая здесь связь с уверенностью в себе?» — спросите вы. Основопологающая: уверенность — это, в частности, вопрос биологического равновесия. Кстати, разве мы не говорим: «В здоровом теле — здоровый дух»? Чтобы максимально удовлетворять потребности организма, желательно следовать простым правилам...



## Хороший сон = увеличение запаса уверенности в себе и своих силах!

Как и многие родители, вы уже слышали от вашего маленького мошеника знаменитое «Я не хочу спать!», когда приходит время ложиться в постель! А между тем преимущества хорошего сна уже не требуют доказательств: ребенок, который хорошо спит, на следующий день заряжен энергией, внимателен, уверен в себе и готов окунуться в атмосферу приключений нового дня. Если говорить о здоровье, то знайте, что ночью его тело полноценно отдыхает, мозг обрабатывает полученную за день информацию, организм полностью восстанавливается как физически, так и эмоционально... Вывод: хороший сон способствует нормальному росту и развитию ребенка!

**На практике.** Чтобы ребенок хорошо спал, важно, чтобы он мог израсходовать свою энергию в течение дня! Убедитесь, что он хорошо разрядился (игры в парке и прочие виды физической активности...), иначе говоря, выбрал квоту своих активных действий! Оградите ребенка от экранов, которые утомляют глаза и возбуждают нейроны, мешая погрузиться в здоровый, восстанавливающий сон (см. с. 57).

### Знаете ли вы?

Здоровый и достаточный по продолжительности сон позволяет восстановить физические и когнитивные функции организма. Если эта потребность не удовлетворена, мозг быстро переходит в режим работы в стрессовом состоянии. Сон для ребенка – это также момент, когда вырабатываются гормоны роста, незаменимые для его нормального развития. Так что... давайте спать!

## Как долго ребенок должен спать?

Каждый человек уникален по своей природе, и норма сна у каждого своя. Есть те, кто любит поспать подольше, и те, кто встает рано. В любом случае ребенок должен иметь возможность зарядить свои батареи ночью, чтобы на следующий день быть в отличной форме! Поэтому необходимо соблюдать определенные условия сна в зависимости от возраста ребенка...

**На практике.** Дети в возрасте от 3 до 6 лет должны спать в среднем по 12 часов в день (включая послеобеденный отдых), а от 6 до 10 лет — по 10 часов. В выходные и праздничные дни можно позволить ребенку отоспаться... Если же он хочет лечь позже обычного среди недели, не стоит отказывать ему в этом (но не более чем на час, чтобы не нарушать его ритм).



## Как помочь ребенку уснуть

Часто, когда малыша укладывают спать, он проявляет беспокойство: «А что происходит ночью, когда я сплю?», «Что будет со мной и чем в это время занимаются мои родители, братья и сестры?», «Не один ли я?»...

Волноваться по этому поводу ребенок может до девятилетнего возраста. Внимание! Не стоит недооценивать эти вопросы, потому что они не только резонные, но и, прежде всего, являются источником стресса. Ваша задача? Успокоить и подбодрить малыша, чтобы во время отхода ко сну он почувствовал уверенность в себе.

**На практике.** Скажите ему...

➔ Знаешь ли ты, что ночью твое тело отдыхает и восстанавливается? Что существует сложная система, которая работает таким образом, что завтра ты снова будешь полон сил, сможешь хорошо учиться в школе и веселиться с друзьями!

➔ Во время сна ты запоминаешь много разных вещей и твои уроки лучше сохраняются в памяти. Поэтому иногда полезно перед сном перечитать сделанное домашнее задание или книгу. Лучше запомнится!

➔ Ночью все спят: растения, земля и даже солнце... Вот почему на небе появляется луна: ночью она бодрствует, а солнце отдыхает. Животные тоже отдыхают, кроме тех, которые охотятся под покровом ночи, например такие, как кошка или сова. Ты знаешь других животных, которые не спят ночью?

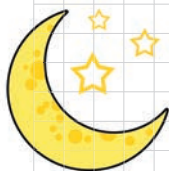
➔ Когда ты засыпаешь и я уверена, что с тобой все в порядке, я принимаю душ, привожу в порядок бумаги и, немного почитав перед сном, тоже ложусь спать, потому что мне, как и тебе, нужен сон. Пока ты спишь, я тоже сплю в своей постели. Ты не видишь этого, потому что я ложусь позже тебя и встаю до тебя, но я всегда рядом и присматриваю за тобой, можешь не сомневаться!



### Идеала не существует!

Не стоит беспокоиться, если ваш ребенок не вписывается в нормативные показатели сна. Это вопрос соотношения личности и характера. Помните о двух критериях:

- достаточный сон позволяет чувствовать себя бодрым и полным сил на протяжении всего дня;
- 9-10 часов сна в сутки для детей младшего и среднего возраста – это норма.



### Страх темноты

Дети с 20 месяцев до 6 лет боятся темноты. Порой это длится до семи и даже до десяти лет. Требуется время, чтобы ребенок мог эмоционально созреть и спать без света. Каждый преодолевает страхи в своем темпе! Можете поставить в детской комнате ночник.



## Правильное питание, чтобы быть в отличном настроении и хорошей физической форме!

«Пусть пища будет твоим лекарством», — говорил Гиппократ, греческий врач и философ, родившийся в 460 году до нашей эры. То, что нужно питаться сбалансированно, чтобы пополнять запасы своей энергии и гарантировать себе железное здоровье, — это не новость! Чтобы хорошо работал кишечник — важный орган иммунной системы, — необходимо правильно питаться. Потребление большого количества сахара и промышленно обработанных продуктов приводит к нарушению обмена веществ и брожению в кишечнике... К счастью, сегодня мы можем кормить ребенка качественными продуктами без содержания пестицидов, следовательно, менее вредными и более вкусными! Каков практический результат? Активный и энергичный ребенок, готовый к любым испытаниям!

**На практике.** Если вы не успеваете приготовить еду в рабочие дни, заморозьте заранее блюда, приготовленные в выходные. Отдавайте предпочтение свежим и сезонным продуктам, купленным на рынке. Вы можете отправиться туда вместе с ребенком, который будет рад открыть для себя богатство всех выставленных на продажу продуктов с разным вкусом и ароматом!

### Как стимулировать аппетит ребенка?

Цвет продуктов, форма и нарезка овощей, украшения...

То, как вы представите ребенку тарелку с едой, окажет влияние на развитие его творческих способностей и на то, будет ли он наслаждаться едой! В данном случае большое значение имеет текстура ингредиентов, вкус, аромат и внешний вид блюда. Короче говоря, процесс принятия пищи имеет важное значение для развития чувств ребенка, привития ему любви к вкусной и здоровой еде!

**На практике.** Почему бы не предложить малышу тематическое меню? Например, продукты красного цвета! Договоритесь, что будете есть только продукты этого цвета и вместе подбирайте блюда из них: помидоры, перец, говяжий фарш, свекла, клубника, черешня... Тогда вы сможете не только побаловать себя едой, но и повеселиться!



### Нет аппетита? Не важно!

Не стоит отчаиваться, если ребенок равнодушен к вашему столь тщательно приготовленному блюду и упорно не желает доедать предложенное. Научить его быть уверенным в себе — это в том числе позволить прислушиваться к своему телу, когда оно не испытывает необходимости в еде, которую вы ему навязываете. Лучше предложить ребенку что-нибудь другое, вместо того чтобы заставлять его съедать всю порцию! Тем не менее знайте, что очень важно знакомить ребенка с новыми вкусами, уважая его собственные, поэтому не бойтесь предлагать ему новые продукты. Обратите внимание, не связан ли плохой аппетит с изменением поведения, потерей веса, агрессивней или самоизоляцией. Если да, проконсультируйтесь с педиатром.

### Чтобы хорошо начать день...

Богатый и сбалансированный завтрак должен обеспечить ребенка всеми необходимыми веществами. Вот пример идеального завтрака, позволяющего хорошо начать день и избежать усталости до обеда:

- органический хлеб с маслом и джемом (для разнообразия с ореховой пастой из миндаля или фундука) или сыром;
- молочные продукты и растительные йогурты... с самым разнообразным вкусом;
- сезонные фрукты по желанию, нарезанные небольшими кусочками в виде фруктового салата, измельченные блендером или в виде сока. Можете также добавить чуточку меда!

Подумайте о сухофруктах, фундуке, миндале и грецких орехах, потому что они сытные и помогают избежать чувства голода между приемами пищи.





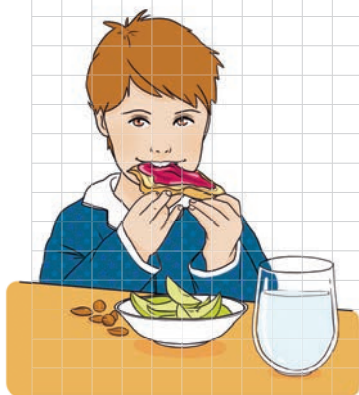
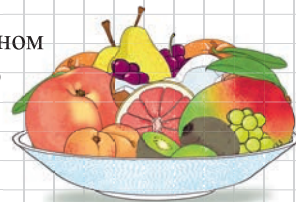


## Попрощайтесь с промышленными сахарами

Потребление большого количества сахара приводит к нарушению обмена веществ и брожению в кишечнике, что может стать причиной (в случае чрезмерного потребления промышленных сахаров) гиперактивности у детей...

Уверяю вас, существует много вариантов, позволяющих кормить ребенка более полезными продуктами, содержащими естественные сахара с более богатым вкусом.

**На практике.** Не держите сладости на виду и в доступном для ребенка месте. Лучше поставьте в центре кухонного стола красивую вазу с сезонными фруктами (купленными на рынке) или блюдо с самодельным печеньем (желательно испеченным вместе с ребенком)!



### Полдник, или Как избежать ловушки!

Небольшой перекус, который часто венчает конец учебного дня, не должен отождествляться с потреблением сладостей! Вот идеальный полдник для ребенка:

- бутерброд с хорошим сыром, например с козым или конте;
- тартинки (лучше, чем венская выпечка!) с кусочками шоколада, ореховой пастой или джемом;
- свежие сезонные фрукты или – зимой – сухофрукты;
- чистая питьевая вода...

## Пить воду... без ограничений!

Научите детей пить воду — жизненно важный продукт, необходимый для поддержания правильного функционирования клеток. Сладкие (и гиперсладкие) газированные напитки представляют собой долгосрочные токсины и являются скорее источником обезвоживания, чем гидратации организма! В то же время вода — это натуральный источник минералов, который идеально подходит для повышения защитных функций организма малыша и обеспечения его правильного функционирования на протяжении всего дня!



**На практике.** Как только ребенок проснется, предложите ему стакан чистой воды, чтобы разбудить его маленькое тело! Также позаботьтесь о том, чтобы у ребенка в школьном рюкзаке всегда была бутылочка с питьевой водой для утоления жажды на протяжении дня...

### Натуропатия – лечение природными средствами

Натуропатия – это природная медицина, направленная на укрепление защитных сил организма с помощью природных и экологически чистых средств. Для защиты иммунной системы она предполагает (среди прочего) перебалансировку рациона питания... Благотворные последствия для всей семьи!

Вот два специальных рецепта натуропатии «уверенность в себе» от парижского натуропата Од Вере:

- Маленький стакан сока моркови, свеклы, сельдерея, имбиря и других корнеплодов в день. Корнеплоды (у них символическое название!) соединяют нас и связывают с землей. В дополнение к своим питательным качествам они обеспечивают нас запасом более стабильной и спокойной энергии.

- 1 чайную ложку воды из цветков апельсина разбавить теплой водой, чтобы выпить вечером, перед сном, успокоить нервы и спокойно уснуть...

**Внимание!** Существует два вида воды из цветков апельсина! Пользуйтесь пищевой, а не косметической.



## Фактор 2. Позитивное окружение

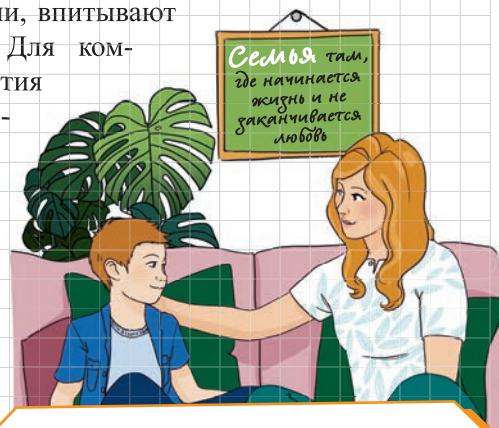
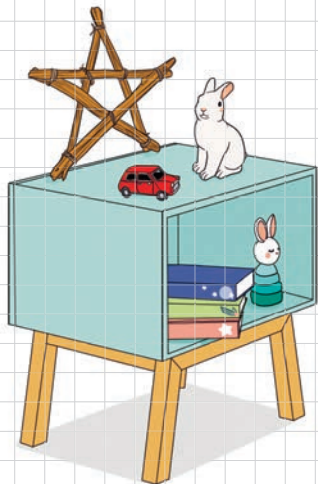
Ваш дом представляет для ребенка источник ресурсов. Именно в семье происходит становление и развитие его личности, укрепляется уверенность в себе, поэтому среда его обитания должна быть пропитана позитивной энергией. Усиливайте дзен-атмосферу в вашем маленьком коконе...

### Мой дом = мой источник ресурсов

Действительно, дети, подобно губке, быстро впитывают эмоции, мысли и намерения своих близких. Например, если вы находитесь в состоянии стресса, раздражены или испытываете скуку, дети чувствуют это и, помимо своей воли, впитывают плохую энергию... Для ком-

фортного самочувствия ребенка и развития его уверенности в себе очень важно заботиться о семейной атмосфере! Семья, в которой хорошо налажено общение, — это команда-победитель!

**На практике.** Создавайте дискуссионные группы, в которых все члены вашего маленького племени могут свободно выражать свое мнение, не боясь осуждения или унижения. Создайте свой небольшой ритуал, повторяя его раз в неделю: что-то вроде круглого стола (по выходным, к примеру), чтобы обсудить небольшие заботы (и радости!), с которыми, возможно, пришлось столкнуться семье, и таким образом найти совместное решение.



### Знаете ли вы?

Согласно исследованию 1989 года, проведенному в рамках The Bucarest Early Intervention Project, недостаток поддерживающего взаимодействия, теплых и заботливых отношений в семье приводит к недостаточному развитию и снижению активности коры головного мозга... Почаще напоминайте ребенку о тех приятных и позитивных действиях, которые он совершил, даже если это было несколько дней назад.