

18+ Дарья Волкова



**Лицом к своим детям,  
или задавайте вопросы чаще...  
книга для родителей подростков и не только**

Дарья Волкова

**Лицом к своим детям, или  
Задавайте вопросы чаще...**

«Издательские решения»

**Волкова Д.**

Лицом к своим детям, или Задавайте вопросы чаще... /  
Д. Волкова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-627005-3

Книга предназначена для родителей, которые хотят лучше понимать себя и своих детей, наладить с ними теплый эмоциональный контакт и доверительное общение, разобраться с тем, как помочь разрешить проблемы в учебе и справиться с зависимостью от гаджетов, найти ответ на вопрос, каким родителем мне важно быть для своего ребенка.

ISBN 978-5-00-627005-3

© Волкова Д.  
© Издательские решения

## Содержание

Благодарности	6
Вместо предисловия	7
1. С вами и вашими детьми все в порядке	9
Родительский перфекционизм	10
Почему мы кричим на детей и как перестать это делать	12
2. В каком родителе нуждается ваш ребенок?	15
Что мы знаем о наших детях?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Лицом к своим детям, или Задавайте вопросы чаще... Дарья Волкова**

*«Настоящий учитель – не тот, кто постоянно воспитывает,  
а тот, кто помогает тебе стать самим собой» М. А. Светлов*

© Дарья Волкова, 2025

ISBN 978-5-0062-7005-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Благодарности**

Моим детям за тот опыт материнства, который они мне дали.

Моей коллеге Скориантовой Татьяне Павловне, благодаря которой я попала в удивительным мир коучинга.

Отцу моих детей за его неизменную поддержку и веру в меня.

Старшей дочери Полине за ее рисунок для обложки.

## Вместо предисловия

Мне часто задавали вопрос: «Зачем тебе столько детей?». Хотя трое – разве это много!? Я отвечала что-то банальное, вроде того: «Люблю детей и всегда хотела иметь большую семью...» Истинные причины я поняла годы спустя, когда оказалась в личной психотерапии, и признаться в них себе оказалось не так-то просто. Но то был важный шаг к понимаю глубинной функции родительства и осознанию того, в чем заключается «зрелое» материнство.

Идею этой книги я вынашивала достаточно давно, как маме троих детей мне хотелось поделиться своим опытом, рассказать о том, какой путь я уже прошла (сейчас моим детям почти 18, 15 и 11 лет), как пришла к осознанному родительству и что для меня значит быть «зрелой» матерью.

Кроме того, почти девять лет я проработала педагогом-психологом в круглосуточном социальном центре для подростков, которые попали в трудные жизненные ситуации или остались без попечения родителей. С ними я получила уникальный опыт в понимании того, какие они, подростки, как с ними общаться и взаимодействовать в самых разных ситуациях.

Собственно, с этой работы все и началось. Старшая тогда только пошла в школу, младшей едва исполнилось полтора года. В последний декрет я ушла с должности старшего научного сотрудника в областном краеведческом музее, возвращаться обратно в график 5/2 на небольшую музейную зарплату, да еще добираться до работы через полгорода, по пробкам, совсем не хотелось. Мне нравилась работа в музее, но всегда хотелось более живой и контактной работы с детьми. Новую работу нашла буквально за три дня, и рядом с домом, видимо, сама судьба меня вела туда, куда нужно.

И вот, я – педагог в группе из десяти «трудных» подростков 13—16 лет на целые сутки. Сказать, что это был личный вызов – ничего не сказать. Имея высшее педагогическое образование, реальный опыт общения с детьми и подростками на тот момент у меня был весьма ограниченный – только экскурсионная работа. «Трудных» я пишу в кавычках, потому что уверена, что трудным, сложным, агрессивным просто так никто не становится. Дети – «продукт» семейной и общественной системы. Все ребята, с которыми мне пришлось работать, так или иначе были травмированы своей семейной историей со всеми вытекающими последствиями.

Пришла я к ним, конечно, в розовых очках с самыми лучшими намерениями. Этакая добрая тетя, которая хотела изменить мир к лучшему, исцелить все раненые души и непременно всем «причинить» добро и пользу. Что тут началось!?

Годы работы в центре заслуживают отдельной книги. Мою доброту никто из ребят и более опытных коллег тогда не оценил, наоборот, ее приняли за слабость. Помню одно из первых испытаний на прочность: один из ребят выхватил с моего стола журнал педагогов и пытался поджечь его зажигалкой.

Коллеги качали головами и говорили: «Так ты тут долго не продержишься, с ними нужна строгость, держать их нужно в ежовых рукавицах!» Пришлось проявить характер, через пару месяцев я научилась налаживать и сохранять дисциплину в группе, смогла стать для ребят авторитетом, хотя и проделки случались. Иногда я чувствовала себя Штирлицем, который спиной ощущает опасность, или опытным шахматистом, который одним взглядом оценивает расстановку фигур на доске, просчитывает за секунды ситуацию и предугадывает следующий ход противника.

Но, честно говоря, мне совсем не хотелось быть жесткой или подавляющей в отношении моих подопечных, ведь у каждого из них была своя непростая история, а тут они оказывались выдернутыми из привычной семейной обстановки, какая бы сложная она ни была, среди чужих взрослых, при этом, многих ребят даже не забирали на выходные. Хотелось, наоборот, дать им хоть какую-то поддержку. Но не так просто это было сделать, работая через двое суток, да

еще, когда дома ждали свои маленькие дети. Нужен был какой-то особенный ресурс, подход. Но какой?

Естественно, как любой специалист, работающий с детьми, я продолжала обучаться, имея образование – преподаватель истории, прошла переподготовку на педагога-психолога, повышение квалификации по работе с социально дезадаптированными детьми, профилактике суицидальных рисков у подростков, развитию эмоционального интеллекта и многое другое. Но везде было больше теории, которая, безусловно, пригодилась для расширения общего кругозора, но мало чем помогала на практике.

Работа с группой ребят мне очень нравилась, это постоянное живое взаимодействие, общение, каждодневный уникальный опыт! Но через пару лет началось выгорание. Старшие дети учились в начальной школе, младшая пошла в детский сад. Нагрузка была колоссальная, почти все время приходилось работать в графике сутки через двое, так как из новых педагогов редко кто задерживался в нашей подростковой группе надолго.

Конечно, никого из ребят я не осчастливила и не помогла кардинально изменить жизнь к лучшему. Да, были ребята, с которыми, действительно, складывались теплые дружеские отношения. Но психологически было очень тяжело «продержаться» в группе целые сутки. Всегда были и такие ребята, которые считали себя достаточно взрослыми, повидавшим в жизни побольше тебя, и вообще, не желавшие подчиняться никаким правилам, даже самым элементарным. Это мягко выражаясь! А на деле, могли и матом послать, и открытый скандал устроить. И что тут сделаешь? Где-то приходилось действовать директивно, даже жестко, вступать в открытую конфронтацию, что отнимало просто невероятное количество энергии и сил.

Более того, случалось, захватывали и негативные эмоции, все мы живые люди. Как можно сохранять спокойствие, когда тебя, взрослого человека, педагога группы, пытаются, как будто, принизить в глазах других ребят, подорвать твой авторитет и показать, кто тут на самом деле «главный»?!

Зачем я об этом рассказываю здесь? В суточной группе подростков я столкнулась ровно со всеми теми проблемами, с которыми сталкиваются родители дома.

Но оказывается и дома, и на работе можно и спокойствие сохранять, и чувство собственного достоинства, и даже голос не повышать. Более того, если понимать глубинные мотивы и психологию поведения подростков (некоторым из них было уже по 16—17 лет, совсем уже взрослые ребята), то даже и напрягаться не надо, чтобы сохранять внутреннее равновесие и не вступать в конфронтацию, а развернуть ситуацию так, что подросток сам не захочет вступать в конфликт, да потом еще и извинится за свое поведение.

Благодаря одной из моих коллег я познакомилась с коучингом. Для многих это до сих пор звучит как ругательное слово и, действительно, коучей сейчас пруд пруди, увы, многие из них к практическому коучингу имеют мало отношения. Мне повезло! В то время я не могла позволить себе оплатить дорогостоящее обучение в сто с лишним тысяч рублей, но получилось выиграть грант на обучение для педагогов. Я выбрала школу коучинга О. Рыбиной, имеющую международную аккредитацию, что подразумевало обязательную практику уже во время обучения. Эти полгода стали для меня по-настоящему трансформационными, тогда я еще не проходила личную терапию, но благодаря коучингу в моей жизни уже начались важные изменения.

В книге содержится много вопросов на самоисследование себя и понимание своей родительской роли, отвечать на них лучше письменно в отдельной тетради или блокноте (строго по вашему желанию!). Такая нарративная практика позволит составить **личную карту вашего родительства**.

## 1. С вами и вашими детьми все в порядке

Именно с этой позиции рассматривал своих клиентов выдающийся американский психотерапевт Милтон Эриксон. С этой фразы, которую я услышала на конференции «Коучинг в образовании» в конце 2016 года, начался серьезный поворот в моем понимании и ощущении того, *«С вами все окей! Вы уже хороши такие, какие есть!»* **какая я мама сейчас и какой мамой хочу быть.**

Сначала я даже удивилась и не поверила! Как же это возможно, что прямо сейчас со мной, моими детьми и даже мужем все в порядке и без функции постоянного «улучшайзинга»? Конечно, эту функцию включала я сама и не только себе, но и еще детям пыталась, особенно старшей дочери доставалось, и супругу заодно. «Посмотрите на меня! Какая я вся деятельная, активная, энергичная! И что же вы так не хотите?!»

## Родительский перфекционизм

В то время моим детям было почти 11, 8 и 4 года. Я была типичной гиперпекающей мамой-перфекционисткой, которая была уверена, что без нее жизнь детей и их развитие просто остановятся. Кроме троих детей, еще работа в суточном графике, очень хотелось везде успевать, и быть при этом замечательной мамой, у которой все схвачено. К слову, сейчас я могу мельком просматривать школьные чаты и совершенно не переживать, что я что-то пропущу, только силы и нервы сэкономлю. А тогда жила с хроническим синдромом менеджера «Я не успеваю!».

(спойлер, ) *И куда мы все не успеваем? А куда, действительно, важно успеть? на встречу со своим ребенком!*

Естественно, все вытекающие последствия перфекционизма я прочувствовала на себе: фоновая тревожность, я ведь не успеваю, гиперответственность – все должно быть сделано по максимуму, завышенные требования к себе и другим, гиперконтроль – всех проконтролировать и все проверить, и, лучше, раз десять.

И при этом, стыдно признаться, что моя старшая даже не была отличницей! Все, вообще было не так, как мне хотелось: я недовольна собой, детьми, мужем, фоном идет раздражение, крики тоже не редкость. Ну как так, старшая не понимает, как здорово быть отличницей (я же была!) и, как мне казалось, не хочет и стараться! А муж позволяет себе отдыхать на диване, когда еще третье-пятое-десятое не сделано! Сейчас даже немного смешно писать об этом, но тогда это так и было для меня. Если дети плохо учатся, а дома не прибрано, то все, автоматически, ты плохая мать и хозяйка.

Главный вопрос, который стоит задавать себе почаще: **«Зачем?»**

*Зачем именно тебе нужно, чтобы дети непременно хорошо учились?*

*Что это дает тебе, как родителю?*

*И как это твое родительское желание реально связано с самим ребенком, его возможностями, индивидуальными особенностями, потребностями?*

*Какой мамой ты, на самом деле, хочешь быть для своих детей?*

Эти вопросы постепенно помогли мне осознать, что, на самом деле, я, как и большинство родителей, . Если мой ребенок недостаточно умен, способен, успешен, о боже, значит я и сама такая! И тут начинается родительская паника: еще вырастет дворником, не приведи бог, что делать-то? **хотела видеть в своих детей себя**

Здесь работает довольно банальный стереотип, ловушка мышления, если ребенок хорошо учится, это создает родителям некую иллюзию безопасности, в этом видится мнимое обеспечение успешности на всю последующую жизнь, к тому же бессознательно успехи ребенка приписываются родителем самому себе, дают ощущение собственной хорошеести, важности.

А если ребенок учится недостаточно хорошо? Увы, он почти неизбежно оказывается под психологическим прессингом и со стороны родителей, чьи ожидания он не оправдал, и со стороны школьных педагогов. По сути, он оказывается один на один со своей проблемой, к нему быстро приклеиваются ярлыки «лентяй», «ничего не хочешь», «ничего тебе не надо», «никуда не стремишься» и так далее. Таким образом, быстро формируется «выученная беспомощность», справляться с которой психологически очень сложно, так как она закрепляется на бессознательном уровне: **«Если во мне разочарованы родители, в меня не верят, кому я тогда нужен, зачем мне вообще стараться?!»**

Когда в тебя не верят родители, самые значимые фигуры в твоей жизни, трудно поверить, что с тобой все в порядке и ты можешь с чем-то справиться, либо, наоборот, формируется сценарий вечной борьбы, когда из кожи вон лезешь, чтобы доказать родителям, что я что-то могу,

чтобы заслужить их признание и одобрение. Но загвоздка в том, что сами родители, будучи физически взрослыми, привычно определяют себя через других людей, в том числе, через собственных детей. Сами родители не чувствуют себя в порядке, если что-то не так с ребенком, поэтому не способны и ему дать необходимую поддержку.

То же самое происходило и со мной: я старалась изо всех сил привести всех вокруг в порядок: детей, мужа, даже своих родителей, тогда как начинать надо было с себя! С принятия себя, осознания, что со мной уже все хорошо, и с дочкой все хорошо, а принесенная из школы тройка вовсе не катастрофа, а просто задача, которую нужно помочь ей решить.

Конечно, дело не только и не столько в учебе и оценках, это всего лишь видимая часть айсберга, часть нашей внешней повседневной жизни, а самое важное, оно невидимо – это внутренняя жизнь, отношения между нами и нашими детьми, наша эмоциональная связь с ними, атмосфера в семье. Именно это формирует устойчивость или неустойчивость психики ребенка, подростка.

## Почему мы кричим на детей и как перестать это делать

С атмосферой у нас тоже бывали проблемы. Ведь когда что-то или кто-то не соответствует твоим ожиданиям или не оправдал их, это вызывает разочарование, сильное внутреннее напряжение, раздражение. Недовольство собой родители часто выплескивают на детей, даже не осознавая этого. А повод найдется всегда: разбросанные вещи, непомытая вовремя посуда, плохая оценка, порванные штаны и так далее. Кричать на детей, потому что они в реальности совсем не такие, как мы себе представляем и хотим, чтобы они были, часто становится довольно привычным делом.

Многие родители потом испытывают чувство вины перед детьми, дают себе слово сдерживаться, но срываются снова и снова. Я не была исключением. В семье моих родителей крик был достаточно обыденным делом. Естественно, я была уверена, что никогда не повышу голоса на своих детей. Но это оказалось трудной задачей. Мне так хотелось быть классной мамой с классными детьми, а реальность вносила свои коррективы.

Конечно, я пыталась подстроить эту реальность и своих детей под себя, как? Давлением на детей и мужа, криком, причем это происходило почти автоматически, сколько раз потом ругала себя за это, ничего не помогало. По одной простой причине, , тогда я этого не понимала, думала, вот сейчас дети станут умными и дисциплинированными, и все пойдет по-другому. **источник моего недовольства был во мне самой**

По-другому стало, когда я разрешила, наконец, самой себе быть не самой лучшей и супер-организованной мамой на свете, когда я приняла себя и осознала, что смысл и цели моей жизни не только в моем материнстве, когда я отделила детей и их проблемы от себя самой, когда я соотнесла свои идеалистические ожидания от материнства с моими реальными детьми.

Принес двойку, не помыл посуду, подрался в школе – это еще ничего, собственно, не говорит о человеке в целом, о его личности. Это всего лишь повседневные эпизоды, и только мы сами решаем, какое значение им придавать, насколько и каким образом мы позволим этим событиям определять нашу жизнь и отношения с ребенком.

Крик – это не что иное, как выражение нашего бессилия и перенапряжения, по сути, мы сами оказываемся в детской позиции. Такая реакция характерна для ребенка, который еще не в состоянии адекватно справляться со своим эмоциональным состоянием, либо внятно выразить свои потребности словами. Крик или истерика – возможность для психики получить эмоциональную разрядку. Поэтому даже бывает полезно выйти куда-нибудь покричать, или поплакать в уединении. Бедой это становится, когда крик обращен против самых дорогих и близких нашему сердцу – наших детей. И здесь очень важно подрастить своего внутреннего взрослого или заботливого родителя, немного поменять свое восприятие себя самого, детей и ситуации.

Для начала стоит простить себя за срывы, если нужно, то искренне попросить прощение у детей, проговорить эту ситуацию открыто, признать свою неправоту, оптимизировать свои ожидания от себя и детей, восстановить свои ресурсы. Если мы обессточены и морально истощены, любая мелочь, вроде пролитого случайно чая на пол, может вызвать раздражение и даже неуправляемую гневную бурю.

Что же с этим делать? Во-первых, осознать причины. И это точно не разбросанные по комнате вещи! Это верхушка айсберга, повод. Зрим глубже: частая причина крика банальна – элементарная усталость, недосып, эмоциональное перенапряжение. Чтобы не сорваться, лучше ограничить коммуникацию с детьми, если чувствуете себя опустошенно морально или физически. Иногда достаточно получасовой прогулки на воздухе, десять минут тишины с чашкой чая или расслабляющая ванна с пеной.

Далее, завышенные ожидания от детей: мы непременно хотим, чтобы дети соответствовали каким-то нашим представлениям о них (он должен слушаться с первого раза, хорошо учиться, быть организованным, самостоятельным и прочее), в итоге, это дает нам ощущение собственной устойчивости, значимости и даже власти (да-да, нарциссический радикал в родителе никто не отменял).

Родительское бессилие: мы заходим в тупик, когда наталкиваемся на сопротивление детей, непослушание, и не знаем, как до них достучаться другими способами и начинаем сначала говорить возмущенно, в случае, ответной реакции, распяемся еще сильнее и переходим на крик. Важно помнить, что в случае высокой интонации то, что мы говорим, сложно воспринимать уже через пару минут, все сливается в бессмысленный звуковой поток типа «аааааа». Дети просто не воспринимают адекватно то, что мы пытаемся донести до них, если говорим на повышенных тонах.

У детей в ситуации кричащего и яростно вращающего глазами родителя срабатывает физиологическая защитная реакция: «Бей! Беги! Замри!» То есть кричащий родитель никак не приближается к решению своей задачи. Подросток либо уйдет в свою комнату, хлопнув дверью, либо ответит криком на крик, ребенок младшего возраста испуганно замрет и точно ничего не услышит, либо среагирует плачем, так как нет иного способа справиться с напряжением и страхом от крика родителя. #

Часто родители повышают голос, потому что «я – родитель, я – взрослый, я точно лучше знаю, как надо и должно быть, я прав в любом случае». Если меня не слушают, можно и прикрикнуть, и даже дать подзатыльник, а то дети уважать не будут! Да, можно строить свой авторитет, исходя из правила «боится, значит уважает». И это срабатывает до той поры, пока ребенок не вырастет и однажды не даст отпор в ответ! Здесь кроется искаженное толкование родительского авторитета. Функция поддерживающего родителя в том, чтобы быть для ребенка надежной фигурой, тем, к кому можно обратиться в абсолютно любой ситуации, даже самой, казалось бы, ужасной. А для этого нужно доверие и тепло в отношениях, ведь там, где есть страх, нет места любви.

Часто, мы родители, становимся заложниками нашего стремления все держать под контролем: ребенок не выполняет мои требования, значит, я теряю контроль над ситуацией. Это создаёт внутреннее напряжение, которое выплёскивается в крике. Контроль дает иллюзию безопасности, но на его осуществление уходит огромное количество психической и физической энергии. Всегда есть то, что можно передать на ответственность ребенка в соответствии с его возрастом (убрать игрушки, собрать портфель, самому приготовить одежду, погладить вещи и так далее).

Чем старше ребенок, тем шире зона его ответственности, тем становится меньше зона родительского контроля, он уступает место доверию и поддержке, когда это необходимо ребенку: *«Я рядом, вот моя рука, если ты спотыкнешься, я подхватю тебя, но ты вполне можешь идти самостоятельно, я верю в тебя и в то, что ты справишься!»*

Как же перестать срывать и кричать на детей? Если сказать одной фразой, то . Перестать кричать не всегда просто, это не работает по щелчку, и даже резиночка на запястье обычно не помогает. Могут помочь рекомендации ниже. **перестать конкурировать и соперничать с собственными детьми, а принять их отдельно от себя такими, какие они есть**

Будьте в ресурсе, банально, но факт! Не выспались, устали, конфликт на работе, чувствуете подспудно раздражение – возьмите паузу, ваше восприятие уже обострено! Понятно, что если ребенок совсем маленький, покинуть его физическое пространство и оставить одного невозможно. Если о нем некому позаботиться кроме вас, постарайтесь переключить свое внимание на что-то другое, сериал включите, музыку, в окно посмотрите.

Если возраст ребенка позволяет, лучше ограничить контакт. Понимаю, что на практике все сложнее, чем на словах. В группе из десяти подростков в экстренных ситуациях мне тоже

было не просто. Оставить их и выйти из группы я не имела права, помогала позиция «стороннего наблюдателя», некое абстрагирование от ситуации, как будто ты смотришь на нее со стороны.

Так уж устроено, что бессознательно мы хотим, чтобы дети походили на нас, даже в мелочах. Вспомните наше коронное: «Вот я в твоём возрасте...», как правило, дальше следует воспитательная лекция. Здорово делиться с ребенком своим жизненным опытом, но важно то, под каким соусом подается это блюдо. И как тогда воспримет ребенок наши слова? Как нечто, из чего можно извлечь пользу, или осуждающее и принижающее его самого?

Стоит периодически задавать себе вопросы (напоминаю, что на них отвечать лучше письменно):

*С чего я решил, что мой ребенок во всем должен походить на меня?*

*В чем и, главное, зачем он должен соответствовать моим ожиданиям?*

*Чего я добиваюсь/получаю, как родитель, когда я повышаю голос?*

*Насколько это приближает меня к моей цели? (кстати, а какая она?)*

*Что крик и психологическое давление меняет в поведении ребенка? Как влияет на наши с ним отношения?*

*Что для меня означает родительский авторитет?*

*Какими способами я могу укреплять его?*

*Насколько поведение моего ребенка реально находится в зоне моего контроля? (этот вопрос особенно актуален, если ребенок старше 13—14 лет)*

*Каким образом вы можете безопасно и экологично влиять на поведение ребенка?*

*Что вы считаете «плохим» поведением?*

*Как вы думаете, когда он так себя ведет, что стоит за этим его поведением?*

*Что самое страшное для вас в его «плохом» поведении?*

*Как вы себя чувствуете, когда на вас кричат или повышают голос?*

*Что, вообще, чувствует ребенок, когда на него кричит родитель?*

*Какое его поведение для вас желательно? И что это меняет для вас?*

*Какой первый небольшой шаг вы могли бы сделать прямо сегодня, чтобы изменить эту ситуацию?*

## 2. В каком родителе нуждается ваш ребенок?

Мы редко задаемся этим вопросом, в принципе, редко что-то спрашиваем у детей, обычно у нас на все уже есть готовые ответы за них. К тому же у нас самих достаточно общее понимание о том, какими мы хотели бы видеть наших детей.

Обычные ответы, которые я слышала от родителей на консультациях: «Чтобы он слушался, помогал, был хорошим, хорошо учился, уважал родителей...» Когда начинаются конкретные вопросы, многие испытывают затруднения. А что значит быть хорошим? В чем вам хотелось бы видеть проявление уважения с его стороны? В чем конкретно должна выразиться его помощь вам?

Можно провести своеобразный рефрейминг (расширение видения ситуации) и вспомнить, какие ожидания были у вас от ваших родителей в детстве, чего не хватало в отношениях с ними, как вы чувствовали себя в конфликтных ситуациях, когда они ругались, повышали на голос?

Думаю, многим знакомо это внутреннее чувство дискомфорта и беспомощности, когда хочется сжаться в комочек и спрятаться куда-нибудь. В любом возрасте от родителей хочется принятия, понимания, поддержки и эмоциональной близости, ну лучше спросить прямо своего ребенка: Такие вопросы уже вполне уместно задавать своим детям, начиная с 11—12 лет и даже раньше. *«Что для тебя важно в наших отношениях? Чего в них не хватает?»*.

Увы, не все способны на подлинную близость в отношениях как со своими детьми, так и со своими партнерами, у нас, взрослых, много своих травм и психологических блоков, порой очень трудно проявлять свою эмоциональность в положительном ключе, душевность, тактильность даже с самыми близкими. Но все это важно для психологического здоровья детей в семье, этому очень помогает соблюдение простого принципа **«солнечных дней должно быть примерно в два раза больше, чем пасмурных»**.

## **Что мы знаем о наших детях?**

Естественно, что все мы живые люди и имеем собственные проблемы, решаем множество разных задач, и чтобы дать кому-то ресурс и поддержку, важно самому быть в этом ресурсе. Иногда это просто непосильная задача, особенно, если дети маленькие, дети с небольшой разницей в возрасте, если работа забирает много сил. Я все это проходила сама. И вот какой была моя самая большая ошибка: неверное расставление приоритетов.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.