

18+

Елена Мартиросян
Стратегия
воспитания
и развития
ребенка

Инструкция
к применению

Елена Мартиросян
Стратегия воспитания
и развития ребенка.
Инструкция к применению

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71614462

ISBN 9785006536166

Аннотация

Эта книга результат наблюдений, многолетнего исследования и личного эксперимента, длительность которого более 20 лет. А так же результат практического эксперимента длительностью более 10 лет, в рамках которого добровольно участвовало более пятидесяти семей. Это учебник, написанный простым языком и имеющий прикладное применение и возможность адаптации под задачи любой семьи. Все истории, описанные в книге, реальные. Имена некоторых героев скрыты, некоторые имена искажены намеренно.

Содержание

Предисловие	5
Благодарности	8
Правила работы с книгой	11
Родитель – это работа	15
Треугольники сфер жизни	19
Еще немного мотивации	24
Мы не боги	30
Напутствие родителям	34
Алгоритм	36
Внутренний треугольник	42
Здоровье	45
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Стратегия воспитания и развития ребенка Инструкция к применению

Елена Мартиросян

*Посвящается всем родителям,
стремящимся не просто дать хорошее
воспитание своим детям,
но и сделать сильный вклад
в будущее наших грядущих поколений.*

© Елена Мартиросян, 2025

ISBN 978-5-0065-3616-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Быть родителем – большая ответственность. Если вы это понимаете, вы уже победили.

Родитель это тот, кто создает будущее не только для себя и своего рода. Родитель это тот, кто создает будущее страны и даже мира. Мы никогда не знаем кем станет наш ребенок. Мы не можем предугадать какие испытания и награды ему предстоит пройти. Мы не знаем ничего на этапе рождения – ни о его взлетах, ни о его падениях. Все, что мы знаем это то, что мы ничего не знаем. И я это знаю потому что сама проходила этот путь.

По родам, вскармливанию и уходу за малышом существует огромное количество пособий и инструкций. Есть даже книги о детской психике и поведении. Но воспитание личности – это не только умение держать ложку и вовремя говорить правильные слова. Мы все хотим, чтобы наши дети были успешны и посему ломаем голову над тем сколько кружков влезет в суточный график ребенка и как успеть то, что успеть невозможно. Хорошо, если это удастся, а если нет? Или ребенок противится всему, что вы предлагаете? Тогда мы начинаем загонять себя в чувства самые разнообразные от чувства неполноценности, как родителя, до чувства вины перед своим (и) собственным ребенком (детьми) за то, что не можем ему дать то, что ему на самом деле нужно.

Кстати, о количестве детей. Мнения ходят разные. Одни утверждают, что чем больше детей, тем легче, другие уверяют, что с одним-то все просто, а вы попробуйте с тремя. Я скажу, что сложности от количества детей не зависят. Родители и с тремя детьми и с одним ребенком проходят одни и те же этапы. При этом в задачи родителей, где ребенок один, добавляется необходимость следить за тем, чтобы он вырос не избалованным, чтобы он был не залюбленным, не скатился в эгоистичную личность и не сделать его центром мира. Сделать так, чтобы единственный ребенок чувствовал свои границы и понимал границы других, так же не просто, как родителям, у которых двое и трое детей сделать так, чтобы дети умели взаимодействовать друг с другом без конфликтов, чтобы в семье не было выделений кого-то одного и остальные не ощущали ущерба.

Когда мы только-только встаем на путь родителя, вокруг нас тотчас собирается толпа советчиков, каждый из которых начинает поучать, стягивая одеяло на себя. Каждый считает, что только его истина верная. Нам остается только смотреть на то, как разные советы раздирают наш мозг и нашу душу на части. Вместе с тем ни один из советчиков (за редким исключением) не останется рядом с вами в самые кризисные периоды жизни, когда так нужна помощь и поддержка. Они все равно вернутся домой к своим семьям, а вы останетесь один на один с тем, кому уготовано продолжить ваш род. Я не буду подражать им, напротив, я за то, чтобы вы созда-

ли свой уникальный алгоритм, свою собственную стратегию воспитания и развития ребенка.

Данная книга родилась для того, чтобы у каждого родителя была точка опоры на самого себя. Я, как автор и мама, не претендую на истину в первой инстанции, но именно этот алгоритм помог нашей семье воспитать прекрасного сына. Этот же алгоритм помог больше пятидесяти семьям вложить в своих детей достаточный максимум знаний, навыков и умений, чтобы они вошли во взрослую жизнь подготовленными. Ключевой момент – достаточный для каждой отдельной семьи. Свой собственный по их меркам.

В этой книге будет простой и понятный алгоритм, который любой родитель (вне зависимости от полноты семьи) может доработать до своего идеала. Вы сами самостоятельно сможете построить свою собственную стратегию воспитания и развития вашего ребенка вне зависимости от его возраста на момент прочтения книги. Вам останется только следовать своему собственному намеченному плану без сторонних подсказчиков.

Благодарности

Я искренне от всего сердца благодарю своих родителей. Этой книги бы не было, если бы когда-то в 1982 году я не появилась на свет.

Я благодарю мою маму, которой хватило духа и сил справиться с тем, что у нее родился особенный ребенок. Не смотря, ни на что, она справилась с этим и ни на минуту не подумала и не усомнилась в том, что я – такая, как все. Мама, люблю тебя!

Я благодарна отцу за его строгость и то, кем он был. Вероятнее всего я бы не была такой, какая я есть сейчас и не смогла бы сделать то, что сделала. Папа, я люблю тебя.

Искренняя благодарность моему деду. Я унаследовала его строгость и категоричность, его силу и любовь к жизни. Дорогой дедушка, я вспоминаю тебя с благодарностью и любовью.

Моим бабушкам, которые вложили в меня всю свою душу, которые пролили огромное количество слез, глядя на меня маленькую и лежащую, в то время, как все дети моего возраста бегали по улице. Я знаю, как вам было сложно и искренне благодарю вас за ту любовь и тепло, которое вы в меня вложили. За любовь к чтению и невероятный мир книг, открытый мне вами.

Я благодарю моего мужа Илью, с которым мы прошли

огромный путь воспитания и становления. Мы переживали самые сложные моменты и именно ты был тем, кто удержал все в своих надежных руках. Ты всегда верил во всех, даже тогда, когда тебе самому было сложно и страшно. Благодарю тебя за то, что ты всегда в меня веришь и поддерживаешь мои идеи.

Искренне благодарю за помощь в написании книги моего сына Игната и его взгляд со стороны пользователя на все описанное. А также за то, что он стал первопроходцем Стратегии.

Благодарю всех участниц Клуба Берегинь, основанного мной в 2016 году, которые стали первыми, кто услышал о Стратегии. Часть из них внедрила стратегию в жизнь и получили результаты.

Искренне благодарю Академию Виталия Владимировича Сундакова за то, что они первыми обратили внимание на то, что данный продукт – Стратегия воспитания и развития ребенка – важен людям и что делать его на пятьдесят семей, конечно лучше, чем не делать совсем, но важно дать доступ к этой информации большему количеству людей.

Я благодарю за огромное количество примеров и личного жизненного опыта тех людей, которые им делились. Без вас эта книга была бы скучным и нудным учебником.

Благодарю всех моих учителей и людей, которые поддерживали меня и мотивировали в том, чтобы я написала эту книгу. Тех людей, которые просили ее написать и ждали

с нетерпением.

Друзья! Мой труд создан благодаря вам и вашей силе, которая была вложена в меня, в мои знания, в ожидание результата. Благодарю вас всецело!

Правила работы с книгой

Не удивляйтесь. Да, у данной книги есть правила, но они созданы лишь для того, чтобы помочь вам гарантированно достичь успеха. Они все крайне просты и легко выполнимы.

Приступим.

Правило 1. Данная книга является практическим пособием, которое не поможет вам никак, если вы его просто прочитаете и ничего не сделаете. Теория без практики, как вы знаете, мертва. Поэтому, первое правило – мы не просто читаем, а сразу начинаем писать свой авторский стратегический план.

Правило 2. Вы не спешите. Идете раздел за разделом, внимательно изучая каждый пункт и тут же составляя свой собственный план. Без забеганий вперед и попытки охватить все и сразу. Не торопитесь. Стандартное время написания стратегии – не более месяца. Поверьте, если вы вдумчиво пройдете этот путь, без спешки, будет только польза.

Правило 3. Все пункты стратегии вы пишете своей рукой. То есть это будет рукопись. Подождите морщиться. Я поясню почему так. Дело в том, что наше тело нам не соврет, а в стратегии воспитания вашего ребенка это очень важно. Создавая план рукой, вы не напишете лишнего, не создадите то, во что сами не верите. То, как легко вы пишете рукой, станет критерием проверки на истинность. Пожалуйста,

не пренебрегайте этим. Это первое.

Второе. Любой рукописный текст быстрее материализуется. Как бы мистически это ни звучало, но рукописная стратегия будет работать на вас даже если вы ничего не будете делать для ее реализации (однако, это не повод для бездействия).

Правило 4. Прописывайте стратегию, избегая отрицаний и частиц «не». Если с частицами все понятно, то по отрицаниям нужно пояснить. Приведу пример. Вместо «он/она избегает конфликтов» напишите «он/она выбирает конструктивный диалог». Вместо «он/она отрицательно относится к...» напишите «он/она стремится к...».

Правило 5. Все пункты и разделы стратегии вы пишете в утвердительной форме в настоящем времени.

Правило 6. В идеале стратегию пишут оба родителя одновременно. Вы можете делать это сообща сразу или же писать по частям отдельно и затем соединять в единый текст. Если же у вас согласия в этом деле нет (далее мы поговорим о том, как сделать так, чтобы стратегия была в помощь всем и как быть, если есть ярые ее противники в семье), то пишет тот родитель, который готов над ней работать. При этом важно будет все равно зачитывать пункты второму родителю (далее мы подробнее разберем для чего это нужно делать)

Правило 7. Ребенок – это живой человек. Не нужно пытаться сделать из него киборга, впихнув все, что только можно. Надо понимать, что к написанию стратегии важно под-

ходить, адекватно оценивая ситуацию. Да, мы пишем самый идеальный вариант, но в разумных пределах. То есть, если в вашей стратегии будет, что ваш ребенок заканчивает музыкальную школу, художественную школу, при этом он кандидат в мастера спорта по плаванию, триатлону и парашютному спорту, а в свободное время ездит на соревнования по шахматам и бальным танцам, то уже понятно, что что-то здесь не вяжется.

Правило 8. Заключительное. Вам самим должна нравиться та стратегия, которую вы пишете. Если что-то в ней вызывает конфликт или дискомфорт, это повод заменить информацию на ту, которая ложится без противоречий. Иными словами, глядя на стратегию, у вас внутри разливается радость и тепло от того образа ребенка, который вы создаете.

Правило 9. В книге будет очень много примеров и в один момент вам захочется просто взять и списать с книги все, что написано. Вы подумаете: «зачем над чем-то думать, ведь тут так здорово все написано, что я именно так и думаю». Но это ошибка. Дело в том, что стратегия пишется под каждого ребенка ВАМИ. И слова в ней должны быть ВАШИМИ. С вашими выражениями и оборотами, с вашими ключевыми фразами и мыслями. Только так вы можете получить желаемое. Постарайтесь отойти от книги и подумать предложение своими словами. Сами напишите ту мысль, которая вам понравилась. Это важно помнить все время написания стратегии.

Правило 10. В Стратегии шесть основных разделов: Здоровье, Семья, Дом, Окружение, Личное развитие, Дело. Писать можно в любом порядке, как вам откликается. Важно не мешать текст внутри разделов. Например, не писать на одном и том же листе параметры из Здоровья и Дела. Отдельным разделам отдельные листы.

Правило 11. Перед тем, как начать писать Стратегию, перечитайте еще раз правила. Это нужно делать всякий раз, как вы берете в руки ручку для работы над Стратегией. Для чего? Дело в том, что мы склонны не держать в голове большой объем информации и для качественного воплощения Стратегии, нам нужно держать в уме некоторые параметры правил. Поэтому, рекомендуется перед каждой работой освежать их в памяти.

Как видите, ничего сложного в этих правилах нет. При этом их точное выполнение дает качественный, проверенный на многих семьях, результат.

Родитель – это работа

Быть родителем – каждодневный труд. Труд, у которого нет выходных или праздничных дней, не будет больничных или отгулов. Даже тогда, когда ваш ребенок с няней или занят в школе – вы остаетесь его родителем. Это накладывает отпечаток на все.

Вы мыслите, как родитель. Действуете, как родитель. Говорите, как родитель и даже работаете, как человек, у которого есть ребенок. Да, все верно, люди, у которых нет детей, существенно отличаются от тех, кто занимается воспитанием ребенка. У последних всегда в голове мысль о будущем своего чада и уровень ответственности ко всем вопросам у него гораздо выше, нежели у того, кто этими вопросами не обременен.

И вот тут возникает парадокс работодателя с точки зрения трудоустройства женщин-матерей. С одной стороны, женщина, у которой есть ребенок, более ответственная в рабочих вопросах и процессах принятия решений. С другой стороны, едва ее ребенку стоит заболеть, она тут же выпадает из рабочего процесса. Получается, что такой работник и желанен работодателем и в то же время он старается избегать его (или по крайней мере ждет, когда минует дошкольный период). Кстати, наличие стратегии позволяет влиять и на здоровье ребенка.

Если вы уже родитель со стажем, то наверняка вы уже сталкивались с ситуациями, когда в воспитании ребенка все выходило из-под контроля, когда вы не знали, что делать и у вас опускались руки. Поверьте, вы не одиноки в этом. Любой сознательный родитель, которому не безразлична судьба своего ребенка, проходил эти периоды. В эти моменты времени важно понимать, что вы – нормальный родитель.

Нормально что-то не знать и чем-то не владеть. Нормально не быть специалистом абсолютно в каждом вопросе. Вам никто не выдавал диплом по родительскому мастерству и единственный экзамен, который вы сдаете по этому предмету – это то, каким становится ваш ребенок в 18 лет. В этом возрасте становится понятно, что вам удалось, а про что вы совершенно забыли. Не имея стратегического плана очень легко упустить что-то из виду. И именно для того, чтобы это предотвратить, вы читаете данную книгу.

Согласитесь, гораздо проще действовать по плану, чем лихорадочно думать какой шаг должен быть следующий. Стратегия позволит вам не просто действовать по созданной вами схеме, но и освободит ваш мозг от необходимости обдумывать каждый день правильность или не правильность краткосрочных решений. Вы просто будете знать, что сейчас надо вот так, потому что именно вы решили заранее, что вашему ребенку нужны те или иные навыки.

Более того, наличие плана снижает уровень стресса и у родителей, и у ребенка. Дело в том, что метания родителей

ребенок имеет свойство ощущать. Он вас читает кожей, понимает все ваши настроения, даже, если вы это не демонстрируете. И когда родитель растерян, ребенок очень быстро может сориентироваться и использовать это в свою пользу. Не надо думать, что дети просты и очевидны. Современные дети очень быстро находят выгодные для себя позиции и умело управляют ими.

Не важно сколько лет вашему ребенку на момент прочтения книги. Воспитываете ли вы его самостоятельно или возложили сию обязанность в заботливые руки гувернанток и нянь. Эта книга даст вам возможность выстроить стратегию, даже, если до восемнадцатилетия вашего ребенка остался всего год. Год – это не мало и с этим можно работать.

Разумеется, чем младше ваш ребенок, тем будет более точное и качественное воплощение вашего стратегического плана. И даже до зачатия создавать данный план можно и нужно. Такое заблаговременное создание стратегии позволит вам качественно подготовиться и более осознанно войти в роль родителя.

А что, если моим детям уже далеко за восемнадцать, а я до сих пор хочу что-то поменять? Об этом мы тоже поговорим, но в отдельной главе. Важно помнить вне зависимости от времени, всегда можно изменить ситуацию, если над ней начать работать.

Кто-то непременно скажет: раньше мы детей воспитывали безо всяких там стратегий. И будет прав лишь частично.

Если углубиться в историю, то в знатных семьях испокон веков еще до рождения ребенка существовал план его развития и обучения нужным навыкам. Поэтому, в таких семьях дети вырастали всесторонне развитыми, с глубокими познаниями и широким взглядом на мир.

Да, вы можете игнорировать необходимость создания стратегии по каким-то своим личным причинам. Однако, если вы читаете данную книгу, я смею предположить, что вы все же заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок был успешен.

Помним, что быть родителем – это работа без выходных. Поэтому, чтобы ваши трудовые будни не превратились в кошмар, важно спланировать свое будущее, как родителя, и будущее своего ребенка до того, как в него вмешается случай.

Треугольники сфер жизни

В современном обществе принято изучать себя, заниматься саморазвитием и самокопанием, поэтому составлением колеса баланса уже никого не удивить. В стандартном колесе от 8 до 27 позиций, по которым идет детализация и оценка качества и удовлетворенности жизнью. При этом, если разбираться детально, то все эти позиции могут быть объединены в более объемные.

Я предлагаю вам иной вариант, в котором всего 6 позиций, поделенные на тройки.

Назовем их Треугольник Внутренний и Треугольник Внешний (рис 1). Оба эти треугольника имеют принципиальное друг от друга отличие и у каждого из них есть важное значение в жизни каждого человека. Внутренний треугольник имеет вершины

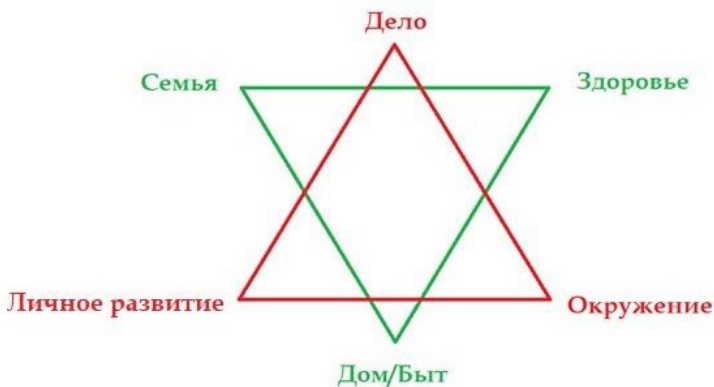


Рисунок 1

Здоровье, Семья и Дом/Быт. Внешний треугольник создают вершины Личное развитие, Окружение, Дело/Ремесло.

Их названия отражают их суть и назначение. Более того, положение вершин на схеме тоже не случайно. Каждая из вершин шестиконечной звезды, образованной двумя треугольниками противоположна и вступает в противовес, если используется некорректно. Это не значит, что они конфликтуют, но это говорит о том, что данная конструкционная пара имеет некоторые особенности. Разберем каждый из этих треугольников в отдельности.

Внутренний треугольник. Его название «внутренний» не случайно. Его вершины (Семья, Здоровье и Дом/Быт), находясь в полном порядке, являются первой и основной точ-

кой опоры любого человека. Именно эти три вершины позволяют нам чувствовать себя прекрасно, ощущать внутренний стержень и собственную целостность. Но если только хотя бы с одной вершиной что-то пошло не так, мы не можем ощущать полноценное счастье.

Внутренний треугольник дает не только опору. Он дает чувство защищенности и ту базу, которая дает старт ему для реализации во внешнем мире (за реализацию отвечает внешний треугольник, который мы рассмотрим отдельно). Почему именно эти грани вершин и почему не другие?

Все очень просто. Нами движут всегда базовые потребности, какими бы прокаченными и крутыми мы ни были – мы никогда не уйдем от того, что нам нужно свое собственное отличное (или хорошее) самочувствие, нам нужны близкие люди и личное пространство. Это то, что мы обычно скрываем. То, что прячем от посторонних глаз. То, что настолько интимно, что мы не готовы этим делиться. Именно эти грани для нас так дороги и мы всячески их оберегаем от внешнего мира.

Внешний треугольник же напротив, становится нашим отражением во внешнем мире. Наше дело это то, что мы готовы демонстрировать всем, особенно, если мы добились там успехов. Наше окружение так же всегда на виду, как и мы у него. Мы стремимся демонстрировать именно его, пряча семью. Поэтому часто люди пропадают много времени вне дома. Не всегда для того, чтобы сбежать (хотя бывает по-вся-

кому), а для того, чтобы качественно проявиться во внешнем мире, чтобы потом можно было вернуться туда, где тепло, дорого сердцу и безопасно.

Личностное развитие – это отдельная тема для разговора. В этот раздел входят не только личные качества человека, но и то, что он умеет, знает, чем владеет. Это одна из точек опор внешнего треугольника, которая может помочь восстановить любую из двух других вершин, если с ними что-то случится. Если вершина Дела или Окружения пострадала, то Личное развитие даст возможность им восстановиться при условии, что внутренний треугольник не претерпел разрушений.

Навыки и умения – это то, что ничто и никто никогда не сможет отобрать у вашего ребенка. Все, что вы в него вложите, навсегда останется с ним. И в этом будет основная суть опоры внешнего треугольника и возможности реализации вашего ребенка во внешнем мире. Именно то, вы, как родители, сможете вложить в этот блок, сможет стать основой для дела жизни, для формирования окружения и для того, что ваш ребенок будет уверенно шагать в свое собственное будущее.

Семья и Окружение, как вершины Дом/Быт и Дело/Ремесло – противопоставлены друг другу. Они соперничают за внимание и, если не разграничить приоритеты, то данное противопоставление может перерасти в перманентный конфликт вместо баланса. Когда вы будете прописывать эти вер-

шины, обратите внимание на то, чтобы их присутствие было строго отрегулировано в жизни ребенка.

В процессе формирования стратегии мы шаг за шагом создадим план формирования опоры внутреннего треугольника и создадим план реализации для проявления треугольника внешнего. Пока вы это читаете, все кажется таким абстрактным, но, когда мы дойдем до самого процесса описания, все будет гораздо проще.

Я попрошу вас не пугаться объема работы. Отнеситесь к ней с любовью и желанием помочь себе и своим детям. Помните, что данный план создается вами для облегчения жизни, а не наоборот. Но чтобы он был, над ним нужно потрудиться.

Еще немного мотивации

Прежде чем вы приступите к основной работе, мне хотелось бы поделиться теми проблемами и ситуациями, с которыми приходили родители и которые мы успешно решали с помощью стратегии воспитания и развития ребенка. Возможно, в каком-то из этих пунктов вы найдете свои переживания и сможете осознать реальность их закрытия.

Боли	Результаты
Нет контакта с ребенком (закрылся).	• Создавая стратегию, вы получите пошаговый план вхождения в контакт с ребенком и постепенно вернете тот утраченный контакт, который был ранее между вами • Доверие — это процесс планомерно нарабатываемый. Стратегия в этом плане лучший помощник. Именно она поможет не сдаться даже в самый сложный момент, и именно она позволит понимать какой следующий шаг нужно сделать.
Не знаю как развивать ребенка, с чего начать.	• Стратегия — это план развития ребенка. Точный и пошаговый. При этом именно вы выбираете направления, области и задачи для каждой из областей. Вы сами регулируете степень погружения ребенка в изучение материала и сами же можете управлять этим процессом, понимая к какому конечному результату нужно прийти. • Стратегия позволяет постоянно держать в фокусе внимания конечную цель и тем самым способствует отсутствию распыления.

Боли	Результаты
У ребенка нет понимания своего будущего. Ребенок боится посмотреть в будущее.	Стратегия, написанная родителем и прочитанная ребенку, позволяет сформировать представление ребенка о своем будущем, понять кем он может стать, какими навыками обладать и что уметь. Даже если на первых порах нет ее принятия, структура ее построена так, что после первого же прочтения, она прочно укореняется в сознании ребенка и работает как ориентир, на который он неосознанно берет вектор своего движения. Родителю остается только помочь ребенку воплотить этот путь.
Ребенок ничем не хочет заниматься.	Стратегия позволяет понять какие действия необходимо включить в процесс развития ребенка, чтобы активировать его интерес к жизни, показать многогранность мира и вовлечь в объективную реальность жизни
У ребенка нет увлечений, все бросает.	Стратегия – это пошаговый план, написанный под задачу. Она позволяет занять ребенка так, что каждое занятие формирует дополнительный базовый навык и расширяет кругозор. В процессе реализации ваш ребенок точно сможет определить что ему по душе и сосредоточиться на чем-то конкретном.
Нет общего языка с ребенком.	- Созданный стратегический план развития ребенка предполагает формирование доверительных взаимоотношений между родителями и ребенком. Описывая свое представление о том, каким вы видите своего ребенка, рисуя его словесный портрет, родитель получает некий ключ к коррективке взаимоотношений через взаимную любовь, уважение, личную экспертность и наставничество. - Родитель начинает понимать глубину

Боли	Результаты
Не знаю, как приучить ребенка к... Ребенок не разделяет стремление родителя научить его чему-либо. У ребенка нет базовых навыков.	• Будучи пошаговым планом, стратегия позволяет четко определить, когда и в какой момент нужно начинать обучать ребенка тому или иному навыку. Более того, стратегия позволяет объяснить для чего этот навык ребенку в будущем и как он сможет его применить. Каким он станет тогда, когда будет владеть этим навыком. Нарисовав в представлении ребенка представление его самого в том идеальном виде, которое себе рисует родитель, он автоматически способствует тому, чтобы ребенок начал к этому образу стремиться.
Нет интереса к учебе.	• Любой интерес к учебе – это процесс аргументированного вовлечения. Стратегия позволяет научиться совместно с ребенком познавать и изучать мир. Только тогда, когда ребенок видит заинтересованность родителя в нем самом не с позиции НАД, а с позиции РЯДОМ и ВМЕСТЕ, он начинает движение навстречу к знаниям. • Стратегия позволяет аргументированно объяснить для чего ребенку тот или иной предмет или знание.
Нет контакта со сверстниками или не верный выбор друзей.	• Разрабатывая стратегию, родитель формирует в сознании ребенка точное представление о дружбе и взаимовыручке, о качественных друзьях и возможных совместных интересах. Это минимизирует стресс в процессе выбора друга, а так же позволяет аргументированно отказываться от общения с теми, кто ребенку не подходит по его определению.
Нет согласованных действий в воспитании ребенка между взрослыми.	• Стратегия – это совместный план, между всеми членами семьи. Даже если кто-то с чем-то не согласен, в основной стратегии вы легко можете достичь консенсуса

Боли	Результаты
	• Более того, в спорных вопросах воспитания, возникающих в моменте, Стратегия может стать документом, разрешающим возникший спор. В этот момент времени она, может быть, либо утверждена окончательно, либо скорректирована, либо дописана, если есть на то необходимость.
Капризный ребенок. Ребенок творит что хочет, не слушается. Вредные привычки ребенка.	• Капризы и непослушание — это необходимость родителя дать ребенку более качественное внимание по отношению к тому, что есть. В этом случае Стратегия позволяет сформировать качественный пошаговый план взаимодействия с ребенком так, что сведет на нет необходимость привлечение внимания деструктивным способом.

Это далеко не весь перечень, но, надеюсь, уже дает вам хороший заряд и желание приступить к действиям.

Мы не боги

Создавая стратегию воспитания и развития ребенка, важно осознавать, что мы не встаем на позицию бога. Мы встаем на позицию родителя, который хочет благо для своего чада. Это важно понимать. Мы не будем вершить его судьбу. Мы будем создавать четкий и пошаговый план подготовки ребенка ко взрослой жизни, наполняя каждый его день новыми навыками и умениями вовсе не для того, чтобы заполнить время, а с целью создания качественной личности. Это не одно и то же.

В своей практике я часто сталкиваюсь с тем, что ребенка нагружают непомерно не потому что есть способности и склонность к чему-либо. Не потому что он сам куда-то хочет ходить. Не потому, что у него много энергии и он все успевает. Чаше это происходит потому, что родители хотят идеального ребенка и совсем не знают, что с ним делать. Поэтому, когда все время занято, то все становится проще. Загрузил ребенка работой и можно выдохнуть, заняться своими делами.

Однако, тотальная занятость ребенка и подготовка к взрослой жизни это не одно и то же. Ребенок может быть занят весь день и быть вовлечен в какой-то процесс безо всякого отдыха и не уметь элементарно обустроить свою жизнь. Он может быть кандидатом в мастера спорта и не знать, как

приготовить себе бутерброд. Поэтому, ваша задача, как родителя, в первую очередь понять, что именно для вашего ребенка первостепенно.

И вот тут я попрошу вас немного отойти от статусов и уровня нормы жизни. Даже, если у вас дома все передано домашнему персоналу, ребенка важно научить обслуживать самого себя. Мы не можем гарантировать того, что в его жизни никогда не будет ситуаций, где он будет предоставлен сам себе и должен будет справиться с элементарными бытовыми процессами. Поэтому, составляйте стратегию с учетом того, к какому образу жизни вы привыкли, но с допущением того, что в жизни бывают разные ситуации и из них нужно уметь выходить достойно.

При этом всем важно помнить, что мы формируем набор навыков, но вот область своей будущей деятельности мы оставляем выбирать ребенку. Есть редкие случаи, когда родителям все очевидно с самого начала и ребенок уже с младенчества демонстрирует определенные задатки. Но чаще всего все обстоит иначе.

На каком-то этапе родителям вдруг начинает казаться, что «было бы неплохо, чтобы...» и сами выбирают направление деятельности для своего ребенка. Вот тут надо остановиться и понять следующее: жизнь ребенка жить придется именно ему. Не вам. Выбранное вами дело, даже если ребенок не сопротивляется и покорно молчит, вовсе не обязательно является его делом мечты. Чаще ребенок идет куда-то учить-

ся из благодарности родителям, мечтая о том, что однажды он сам примет решение. Если же у него своей мечты нет, то он просто идет туда, куда сказали родители. Реже бывает так, что силы ребенка хватает на сопротивление и изъявление собственной воли.

Мы с вами строим стратегию воспитания и развития ребенка с учетом того, что он сам выберет себе дело. Нам и без этого выбора есть чем заняться и чем снарядить ребенка в его большую жизнь. И пора уже переходить от слов к делу. Для этого нужно сделать первый шаг, и он будет простым и практичным.

Вам нужно будет выбрать где вы будете писать стратегию. Это могут быть отдельные листы формата А4, а может быть толстая тетрадь. Если выбор падет на последнее, то я искренне рекомендую найти вам тетрадь на пружинах в твердой обложке с форматом А4 на 200 и более листов. Почему так? На данном этапе попрошу вас довериться моему опыту и опыту многих других родителей, которые когда-то написали стратегию под моим руководством.

Листы А4 на мой взгляд больше подходят для написания черновиков. Они так же удобнее, если вы пишете вдвоем. В тетрадь рекомендуется переносить уже готовый вариант, согласованный обеими сторонами.

Кроме того, тетрадь гораздо удобнее для фиксации планов действий по годам и возрастам. Да, такую разбивку – что должен уметь ребенок и к какому возрасту – я вас тоже на-

учу делать. Поверьте, так гораздо удобнее, когда у вас есть не только стратегический план на много лет, но и тактический на каждый год.

И вот теперь, когда вы уже окончательно выбрали, как и на каких носителях будет зафиксирована ваша стратегия развития и воспитания ребенка. Когда вы уже обговорили с близкими тот факт, что будете ее создавать. Вот теперь можно приступить к ее детальному созданию.

Напутствие родителям

Прямо сейчас, в эту самую минуту вы делаете самое главное дело в своей жизни или, возможно, уже начали делать его до этого. Вы создаете стратегию развития вашего ребенка. Потому как наши дети – это то самое будущее, которое мы создаем каждую минуту. Мы делаем что-то, оставляем после себя след для того, чтобы о нем помнили. Мы создаем нечто, чтобы оставить память в истории. Наследие.

А как оно передастся? Верно. Через потомков и в первую очередь через наших детей, внуков, правнуков. Но, сначала через детей, в которых мы вложим то необходимое, что позволит им прожить долгую и счастливую жизнь, ощущать твердь под ногами и чувствовать мощную поддержку самых сильных наставников – своих родителей.

Ведь кто такой родитель? Это наставник, проводник и... друг.

За свою жизнь мы хотя бы раз, хотя бы в голове, но намечали план предстоящих действий. Мы набрасывали план покупок, план дел на день, план конспекта, план создания проекта, план создания бизнеса... И все это настолько мелко по сравнению с тем, что вы сейчас начинаете.

Только представьте, что ваша стратегия – это не просто план. Это стратегическое решение, которое позволит вам заложить фундамент, традиции, ценности, смыслы и суть

на несколько поколений вперед. А как иначе, ведь, прививая что-то своим детям, вы делаете так, что они воплотят это в ваших внуках, а внуки – в ваших правнуках и так далее.

Подумайте о том, что прямо сейчас вы пишете историю своего рода. Создаете самое мощное наследие, которое будет жить многие века. И от того, что вы в эту стратегию вложите, будет зависеть будущее многих поколений.

Многие поколения жили без этого и проживут еще. Но вы, уважаемый читатель, уже знаете, что можно иначе.

Итак, пора браться за работу.

Алгоритм

Я знаю, что вам уже, возможно, не терпится приступить и вы даже можете забежать вперед, чтобы скорее начать действовать. Я попрошу вас набраться терпения.

Разработка Стратегии – вопрос творческий. Чтение описание алгоритма ее составления – вопрос крайне нудный и скучный. В процессе изучения самого первого раздела вы уже можете испугаться объема работы и заскучать. Чтобы это не случилось, я попрошу вас начинать действовать сразу после прочтения, периодически заглядывая в книгу за идеей или вдохновением.

В любом планировании есть понимание текущего положения дел – так называемая точка «А». И понимание того, к чему мы должны прийти в процессе работы – точка «Б». В создании стратегии воспитания ребенка мы начинаем работу с описания точки «Б». То есть того, каким вы хотите видеть своего ребенка к 18 годам. Мы сразу забегаем вперед и рисуем идеальное представление о том, каким вы видите своего ребенка. Если детей у вас несколько, то для каждого ребенка пишется отдельная стратегия и они не будут одинаковыми, уж поверьте.

Вы словесно рисуете идеальный портрет ребенка по отдельным параметрам, выписывая все максимально подроб-

но. Для чего нужна подробность? Все дело в том, что, если вы напишете стратегию крупными мазками, вам все равно придется ее детализировать, совершая двойную работу. Создавая сразу весь стратегический план в полном объеме и максимальной подробности, вы тем самым уже в голове складываете тактические действия, которые помогут все воплотить.

Что будет входить в структуру стратегии? Максимально подробное описание качеств и способностей ребенка. Какими навыками он должен обладать, что должен уметь и чему научиться. Какие у него ценности, как он взаимодействует с близкими и родными и пр. Какие именно пункты нужно точно в нее добавить, на что обратить особое внимание и что точно надо учесть – об этом далее на страницах этой книги. Я проведу вас за руку по всему процессу создания стратегии, и вы все сможете. Важно наполнить любовью стратегию, прожить ее, сделать ее дышащей, живой.

Важно так же понимать внутри себя, что что-то будет подходить к этому ребенку и это вы пишете, а что-то вы бы хотели, но рука никак не пишет этот пункт. Вы вроде бы стараетесь его впихнуть и логикой понимаете, что это возможно, но то пишете с ошибками, то исправляете, то формулировка вам не нравится. Наличие большого количества исправлений в пункте должно обратить ваше внимание на него. Если так случается, я рекомендую пересмотреть этот пункт и либо его переформулировать, либо изменить мощность смысло-

вой нагрузке, либо вовсе отказаться.

Доверьтесь моему опыту и опыту более ста родителей, которые уже прошли этот путь и получили качественные результаты – если что-то никак не пишется, то лучше оставить это. У вас будет достаточно других пунктов, чтобы сделать свое чадо уникальной выдающейся личностью.

После того, как будет создано описание ребенка из возраста восемнадцати лет, можно приступать к так называемой декомпозиции. То есть мы начинаем распределять по возрастным рубежам план наработки навыков и умений. Иными словами – формируем тактический детальный план.

К примеру, вы написали, что ваш ребенок умеет плавать, водит автомобиль и владеет приемами самообороны. А ребенку в здесь и сейчас один год. Вы начинаете распределять по срокам достижения. Плавание освоить к X годам, приемы самообороны начать осваивать с X лет (в зависимости от вида искусства, которое вы выберете), а вождение автомобиля вы отложите на конец семнадцатилетия по понятным причинам.

В этот момент времени родителей, детям которых уже больше пятнадцати лет, может охватывать паника. Ведь осталось всего три года до восемнадцатилетия. Это же совсем мало! Для серьезных изменений времени мало, а сделать надо бы так много. Как быть?

Я немного забегу вперед, чтобы вас успокоить. Создавайте идеальный портрет ребенка так, как бы вы хотели,

но с учетом особенностей его личности. Так же в процессе создания помним, что ребенок – самостоятельное автономное от вас лицо, которое не обязано реализовывать все ваши мечты и стремления. Воплощать в жизнь то, что не смогли вы сами. Нет, нет и нет.

Родителям важно помнить, что мы не должны вкладывать в стратегию и навязывать ребенку обязанность сделать то, что не смогли или не успели вы сами. Или пойти туда, куда не пустили вас ваши родители. Нам важно уважать личность своих детей, осознавая, что их жизнь принадлежит им. И они вправе решать, чем они будут заниматься и самостоятельно выбирать перечень увлечений. Мы же их можем направлять и оберегать от опасности по мере взросления.

Поэтому мы не вмешиваемся в профориентационные аспекты, но щедро наполняем навыками и ценностями пространство умений ребенка. Чем большим количеством навыков владеет ребенок, чем больше он умеет, чем больше в чем он разбирается и о чем имеет представление, тем больше шансов на то, что он найдет себя и построит успешный путь по жизни своей мечты.

Именно то, чем мы будем наполнять жизнь ребенка, мы и будем расписывать в стратегии. И здесь не стоит бояться обширного наполнения, но и перегружать излишним смысла не имеет (это мы уже обсуждали ранее).

Важно понять главное. Сколько бы ни было лет вашему ребенку, после написания стратегии, а также после грамот-

ной ее презентации ему самому (я научу вас это правильно делать на страницах этой книги), он начнет меняться в сторону исполнения написанного вами сценария. Однако, это не значит, что вам не нужно ничего делать. Еще как нужно. Но действия начинаются с создания детального плана.

Как вы действуете. Вы читаете каждый раздел, в котором описаны различные параметры, на которые, по моему мнению, нужно обратить внимание. Эти параметры расписаны максимально подробно и их очень много. Некоторые вещи могут стать для вас открытием. О некоторых вы даже не задумывались, а что-то уже, возможно, воплотили в жизнь.

В стратегии будет множество мелочей и они все, по моему субъективному мнению, очень важны. Однако вы выбираете то, что у вас откликается. То, что для вас является важным и критичным. То, что вы точно хотели бы видеть в своем взрослом ребенке. Читаете и делаете для себя пометки по пунктам, которые считаете нужным включить в Стратегию.

После того, как вы прочитали раздел, постарайтесь справиться с соблазном переписать его в свою тетрадь. Не нужно брать выражения и фразу из книги. Пишите своими словами. Это крайне важный пункт. Когда вы пишете сами, вы ткете пространство будущего в своем воображении. Вы словно видите, что и как будет и это воображаемое представление о будущем рождает у вас слова, которые самым идеальным образом описывают стратегию воспитания и развития вашей

го ребенка.

Важно помнить, что, приступая к записям, нужно еще раз перечитать Правила составления Стратегии. Это важно для того, чтобы данный труд был именно ВАШИМ.

Поэтому, еще раз напоминаю вам о Правиле №1 1 и прошу вас делать это всякий раз, как вы будете брать ручку для того, чтобы писать.

Внутренний треугольник

Все начинается с основ. С того, что ближе всего, что ценнее и дороже. Внутренний треугольник, как вы уже знаете, освещает самую ценную часть жизни человека – здоровье, семью и дом. Это основа основ и это то, с чем сталкивается сразу каждый человек, едва он родился. Это база, на которой строится все в его дальнейшей жизни.

Согласитесь, что без здоровья мы чувствуем себя не в полной мере счастливо.

Родители особенно ценят это, понимая, что здоровый ребенок и ребенок в болезни – это совершенно разные состояния и самого родителя, и ребенка. Здоровье – это не просто состояние тела. Это некий ресурс, который дается каждому изначально в том объеме, в котором получилось исходя из тех начальных данных, которые были заложены в родительских системах. И затем уже родители работают с этим изначальным ресурсом, улучшая его либо поддерживая. И чтобы это идеальное состояние тела создать, сохранить и продлить, нужно с юных лет действовать согласно специального плана.

Если говорить о параметре семьи, то самая сильная ценностная система закладывается именно тут. Здесь, в этом треугольнике, рождаются традиции, обычаи семьи. То, что передается из поколения в поколение. И здесь же можно сде-

лать их корректировку, если такое требуется.

Дети внимательно смотрят на родителей. Они видят все правила поведения в семье, все нормы, все эталоны. Они видят, как друг к другу относятся все члены семьи. Они видят и чувствует качество этих отношений. Они наблюдают увлечения каждого родителя и стремятся к тому же. До определенного возраста для ребенка родитель кажется божеством. Это он, родитель, по волшебству извлекает еду, накрывает на стол, дает сладости. У него, у родителя, откуда-то это есть. И ребенок старается копировать родителя, чтобы заслужить его любовь. Поэтому, важно понимать следующее: то, что мы транслируем, будут принимать за основу наши дети.

Если родители создали качественное семейное пространство, основанное на традициях, которые они искренне сами почитают (не из необходимости и попытки систематизировать самих себя, а искренне), то ребенок принимает эту систему, и она встраивается в его жизнь естественным образом. Да, дети проверяют и пробуют эту систему на прочность, но если внутри обоих родителей все построено на твердой уверенности, то система стоит прочно и уверенно.

Что касается дома, то это не просто категория треугольника, говорящая о быте. Это гораздо больше. Здесь речь идет в том числе и о безопасности, и о том, как мы себя чувствуем наедине с собой. Здесь мы так же будем касаться такого понятия как личное пространство. Это важнейшая кате-

гория, позволяющая достичь многих результатов минимальными действиями.

Важно напомнить, что на какой бы иерархической лестнице вы ни находились, какой бы у вас ни был статус, сколько бы лет ни было вашему ребенку и каким бы ни был запущенный случай, стратегия, создаваясь рукой родителя и выполненная четко по всем правилам, даст результат. Важно делать.

Далее мы детально будем расписывать каждый из пунктов треугольника в отдельности. Я буду это делать максимально подробно, с примерами из жизни тех, кто уже воплотил Стратегию в жизнь и с примерами для образного представления идеального результата.

Здоровье

Здоровье – это основа основ. Как уже говорилось выше, мы не можем полноценно жить, принимать качественные решения, быть в ресурсе, если что-то не так с нами и/или с нашими близкими. При этом мы не всегда ответственно подходим к своему здоровью и следим за ним.

В детстве нам кажется, что это просто данность. Мы хотим бегать, прыгать, лазать по деревьям, скакать. Проявляем максимальную активность. Энергии через край. Мы едим все что хотим и не толстеем. У нас много сил и нам кажется, что так будет всегда. И только мудрый родитель знает, что эта базовая настройка требует внимания с молодости.

Только мудрый родитель учит чистить зубы, опрятно одеваться согласно погоде и температурным режимам, следить за личной гигиеной и за экологией питания.

Взрослый знает это, так как уже прошел определенный путь. Он знает, что это легко можно утратить. Он опасается, что с его ребенком может что-то пойти не так и потому всячески ограждает чадо от опрометчивых поступков. Часто именно невозможность родителя сберечь здоровое состояние ребенка тянет его в чувство вины и печали. Родителю кажется, что они какие-то не такие и придумывают себе разные варианты самобичеваний или наказаний. Даже если родитель очень прокачанный и осознает, что дело не всегда

в нем, он все равно нет-нет, да подумает о том, почему же он не настолько всемогущ, чтобы избавить своего ребенка от каких-то физиологических сложностей.

Многие, касаясь данного раздела, думают, что для того, чтобы вывести и удержать ребенка на уровне идеального здоровья, нужно быть как минимум врачом и как максимум профессором. Я спешу развенчать это ложное представление, если оно у вас уже сформировалось.

Родителю важно быть родителем. Да, иметь определенную вовлеченность в жизнь и здоровье ребенка, но не обязательно осваивать все имеющиеся в мире профессии. Жизнь это наука с индивидуальным планом обучения, о котором мы много говорили и сейчас приступаем к действиям.

К сожалению, касаясь вопроса здоровья, недостаточно будет написать в Стратегии, что «к возрасту восемнадцати лет (имя ребенка) полностью здоров». Наш мозг не воспринимает ситуации без их детализации. Чтобы у ребенка и у вас уложился в голове план действий, его нужно разложить по составляющим максимально подробно. Для этого вовсе не обязательно быть врачом. И я вас попрошу не пугаться дальнейшей скрупулёзности описания. Поверьте, это в будущем даст свой ощутимый результат.

Ниже я буду описывать общие параметры, которые важно прописать в стратегии. В разделе Здоровье, вы описываете от руки то, каким будет ваш ребенок к восемнадцати годам. Вы будете читать пункты и обращать внимание именно

на то, что считаете нужным. Помните, что вы пишете не сухой план, а будущее вашего сына или дочери. Пишите его с любовью в каждом слове, с чувством, которое внутри вас выдает в вас родителя.

У каждого человека есть двенадцать функциональных систем: опорная, кровеносная, покровная, дыхательная, пищеварительная, мочевыводительная, лимфатическая, нервная, половая, эндокринная, иммунная. Именно по этим системам, как по древу смыслов, мы пойдем описывать стратегию, рисуя идеальный портрет вашего ребенка.

И есть системы, на которые мы можем повлиять напрямую, в частности это покровная, пищеварительная, опорная, иммунная системы. И есть те, на которые мы влияем опосредованно, через образ жизни. К ним относится кровеносная, дыхательная, мочевыводительная, лимфатическая, нервная, половая и эндокринная системы.

Начнем с тех, на которые мы можем влиять напрямую. Покровная система включает в себя все кожные покровы, слизистые оболочки, все то, что является первым контактером с внешней средой. Опишите в разделе Здоровье как выглядит кожа вашего ребенка. Какого она цвета, как реагирует на солнце и что умеет ребенок делать, чтобы снять или минимизировать возможность получения солнечного ожога.

Пропишите то, как он следит за кожей, за ее гигиеной. Что он понимает, как отличать качественные средства по уходу за собой от тех, которые могут ему навредить.

Напишите умеет ли он выбирать средства, знает ли он кто такой косметолог и нужен ли он ему вообще. Очень важно здесь коснуться вопроса о том, что есть интимная гигиена и она отличается от гигиены лица, тела, полости рта, глаз, ушей, волос и пр. Опишите полностью то, как в восемнадцать лет ваш ребенок умеет за собой ухаживать. Как часто он это делает, с какой периодичностью, что определяет качество и результат этого ухода. Насколько он понимает эту необходимость. Здесь и везде важно обращать на ваш уровень нормы и необходимую достаточность.

В описании состояния кожных покровов важно отметить наличие родимых пятен, папиллом и других особенностей. Если в здесь и сейчас есть какие-то отклонения, то в стратегии (мы помним) вы пишете идеальный вариант развития событий, мысленно продумывая план исправления текущей ситуации.

Опишите каким зрением обладает ваш ребенок к восемнадцати годам. Как он воспринимает этот мир через органы чувств. Опишите его слух, обоняние, осязание – все, что позволяет ему воспринимать окружающую действительность. И здесь важно обязательно прописать ваше представление об идеальности. Качество каждого из органов чувств важно описывать максимально подробно отдельно друг от друга.

Пример: ...Владислав прекрасно видит, как вблизи, так и вдаль. Он может легко распознавать номерные знаки ав-

томобилей на расстоянии 90—100 метров в дневное время и ночное. Он идеально ориентируется в темноте, даже если внезапно погас свет.

Владеет техниками быстрой адаптации зрения к изменившимся световым условиям. У него нормальное слезоотделение, адекватно реагирующее на раздражитель. Это позволяет его глазам своевременно самоочищаться при необходимости. Он идеально различает цвета и оттенки цветов...

Как видите, здесь в этом примере мы расписали очень многое, хотя речь идет только про зрение. Мы затронули степень владения зрением, разные световые условия, слезоотделение, цветовосприятие. И все это очень важно для будущего ребенка.

Почему я привела именно этот пример? Дело в том, что мы часто не задумываемся о многом и живем по инерции. Такая детализация в стратегии позволяет минимизировать ситуации отклонений в здоровье, но при этом надо так же помнить, что не стоит доходить до ипохондрии, проверяя своего ребенка каждый квартал. Нет. Все должно быть в балансе. Поэтому, прописывая стратегию, помните обо всем, держите в уме, но не доходим до паранойи при реализации плана в реальной жизни.

Сон – один из важнейших способов восстановления организма. Именно во сне человек может восстанавливаться,

выздоровливать, накапливать силы и возвращаться в форму. Поэтому данный пункт также крайне важен в стратегии. Пропишите, что ваш ребенок понимает важность качественного сна. Что он самостоятельно следит за режимом и не нарушает его даже в выходные дни. Напишите, что ребенок понимает глубинную суть сна в полной темноте, что ему понятно насколько важно лечь до 21.00 и что он понимает, как работает во сне его организм. Распишите в стратегии, что ребенок так же знает суть ценности сна, как она варьируется от времени засыпания и в какое время ценность сна наивысшая.

У нас в семье всегда было и есть правило, что дети ложатся спать в 21.00 Не позднее. В 20.30 начинается подготовка ко сну, а в 21.00 дети уже спят. Это правило появилось с самого рождения старшего сына и распространяется на всех детей, ночующих у нас в доме. При этом я наблюдаю картину полной разбалансировки детского сна во многих семьях, где в 23.00 дети еще не уложены. Это лишает ребенка качественной выработки гормонов сна и работы всего организма в целом. Поэтому, данный пункт в вашей стратегии просто необходим.

Наличие режима сна не только улучшает здоровье ребенка, но и гарантирует качественную переработку информации, полученную за день. Ведь в случае, если режим сбив, психика просто не успеет переработать информацию за короткий отрезок времени и ребенок рискует оказаться в со-

стоянии напряженности психики из-за купированной переработки и переноса событий в память.

Еще одна типичная ошибка — давать детям развлекаться и не ложиться спать в установленное время в выходные дни. Это ошибка, которая ведет не только к разбалансировке лимбической системы, но и влияет на организм в целом, лишая его привычной опоры.

Пищеварительная система. Описывая этот пункт важно углубиться в вопрос насколько в восемнадцать лет ваш ребенок понимает процесс приготовления пищи, выбор продуктов, их совместимость. Насколько он знает, что такое пищевая аллергия, ее наличие или отсутствие в жизни вашего ребенка (помним об идеальной стратегии).

Насколько он понимает, как тот или иной продукт влияет на организм. Что полезно и не полезно для него лично. Что влияет на состояние его физического тела. Какой образ питания дает ему максимальный ресурс и что он ест. Вплоть до того, что является для него вкусеньким.

Не забывайте, что вы пишете стратегию на реального человека и даже прописывая его идеал, важно понимать, что ребенок может что-то любить не полезное. И пусть это пока будет. Важно, чтобы в описании Стратегии он понимал и осознавал ответственность в выборе того, что он будет есть. Более того, важно отметить насколько он может управлять своей силой воли и вообще есть ли она у него в плане пищевых привычек и их корректировки.

Когда наш старший сын жил еще с нами, у нас случился один случай, который продемонстрировал в буквальном смысле на его лице разницу в питании. Сын с классом уехал в Сочи. Они там прекрасно провели время. Ехали туда и обратно на поезде и, разумеется, ели чипсы, сухарики, шоколад и другие вещи, что нормальной едой вряд ли назовешь.

Так получилось, что почти сразу после его возвращения мы летели с ним в Нарьян-Мар. Поездки шли плотно и дел было мало. Поэтому у меня не было времени рассмотреть сына после его возвращения из Сочи. И только в самолете мы оказались, что называется нос к носу. Я ужаснулась. Все его лицо было покрыто угревой сыпью и гнойными прыщами. Но делать было нечего. С собой ничего для обработки не было, кроме спиртовых салфеток.

– Как приедем, пойдешь к косметологу Ирине, – пообещала я ему. Ирина уже работала с ним и тогда мне казалось это единственным выходом.

Мы прилетели в Нарьян-Мар. Это был март, достаточно прохладно, а в Нарьян-Маре так и вообще было за минус тридцать пять. Лицо обжигало холодом, который не такой, как в средней полосе. В заполярье холод иной. И это тоже грозило лицу сына дополнительным обветриванием и усугублением ситуации.

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.