

16+

Толока

Копилка семейных советов

# ДОМАШНИЙ

ОТНОШЕНИЯ

ЗВЁЗДЫ

КРАСОТА И МОДА

ЗДОРОВЬЕ

# 5

**ЗАБЛУЖДЕНИЙ  
О ЗДОРОВОМ  
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

**Ирина  
Аллегрова:**

**«Я НЕ ОДИНОКА,  
НО ОБОЖАЮ  
ПОБЫТЬ ОДНА»**

**МЯТНЫЙ ЧАЙ**  
*для рассады*

**ИГРА  
НА РАЗДЕВАНИЕ**  
**МОДНЫЕ  
ПРАВИЛА  
ЭТОЙ ВЕСНЫ**

**ПОЧЕМУ  
ТОЛСТЕЮТ**  
*в браке*

*Как выбрать*  
**ШВАБРУ**

# ПРОБУЖДЕНИЕ:

**САДОВОЙ ВЕТРЕНИЦЫ  
К НОВОЙ ЖИЗНИ  
СЕМЯН ОТ ЗИМНЕЙ СПЯЧКИ**



# «Я ПРОСТО ХОЧУ,

Текст: Диана Балыко, писатель, г. Минск

## ЧТОБЫ МЕНЯ ЛЮБИЛИ»

### КАК ПЕРЕСТАТЬ КРИЧАТЬ НА ДЕТЕЙ



Не хочу повышать голос на дочку, но порой срываюсь — я ведь живой человек. И понимание того, что она своим поведением не желает сделать плохо мне, а просто делает хорошо и весело себе, не помогает. Да и, в сущности, вред от её «злодеяний» — минимален.

Ну, подумаешь, разлила, порвала, разбила, уронила, не хочет торопиться, собираться, есть, мыться, убирать комнату, ложиться спать вовремя — с кем не бывает? Никто от этого не умер, не убит и не заключён под стражу. Остальное — ерунда.

Главное, что мы можем дать нашим детям: не образование, воспитание и обучение хорошим манерам, а любовь и базисное доверие к миру. У меня здоровый, нормотипичный ребёнок, и этого уже вполне достаточно для безмерного счастья и благодарности Вселенной. Поэтому причин негодовать нет и быть не может. А вот родительский крик травмирует детскую психику, разрушает базисное доверие между самыми близкими людьми, готовит почву для будущей работы с психологами.

■ Чтобы перестать кричать, представляю себя малышкой, на которую орёт родитель, и в это время шепчу: «Я маленькая и просто хочу, чтобы меня любили». Это весьма отрезвляет, потому что — правда. Для усиления эффекта можно встать на колени, чтобы сравняться ростом с сыном или дочкой, и попросить супруга поорать на вас. Агрессивно так, от души. А вы в оправдание всё время повторяйте фразу: «Я маленькая и просто хочу, чтобы меня любили», — чтобы проняло и дошло до подкорки.

■ Когда комок крика подкатывает к горлу, ещё представляю, что у меня вдруг пропал голос. И начинаю шептать дочке всё то, что хотелось ей выкрикнуть. Вместо «БЫСТРО СОБИРАЙСЯ, МЫ ОПАЗДЫВАЕМ» тихо произношу: «Собирайся, пожалуйста, нам нужно поторопиться». Можно также кроху предупредить, что планируете на него покричать, поэтому ему лучше поспешить, чтобы крик остался про запас, до следующего раза.

■ Подступает злость? Надо найти силы её просканировать и понять, кем или чем вызвана.

Возможно, хочется сорваться на маленьком человечке потому, что на самом деле злитесь на его отца, начальника, маму или на всю страну. Ребёнок точно не должен отгребать за других только потому, что он самый незащищённый и не может дать сдачи.

■ Чувствуете себя уставшей взмыленной лошадью и понимаете, что скоро сорвётесь? Сделайте всё возможное, чтобы передохнуть.

Отдайте малыша хотя бы на несколько часов бабушке и сходите с мужем в кино. Совершите приятную покупку. Посетите парикмахерскую. Примите ванну: как бы это ни звучало банально, но вода снимает негатив.



Если всё-таки наорали и сделали это несправедливо, найдите силы извиниться перед ребёнком, каким бы маленьким он ни был. Повинитесь. Объясните, что мама тоже бывает не права. Малыш поймёт и простит. Не заставляйте его быть виноватым за ваши педагогические промахи.

**И, ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАКРИЧАТЬ В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, ВСПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ МАЛЕНЬКАЯ И ПРОСТО ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАС ЛЮБИЛИ**

## Баю-баюшки-баю

### ЗАЧЕМ ПЕТЬ КОЛЫБЕЛЬНЫЕ

Издравле мамы пели колыбельные детям не только для хорошего сна, но и для их здоровья, радости и богатства.

Казалось бы, как эти понятия связаны? А между тем перед сном сознание человека наиболее открыто для программирования, и материнский голос активно проникает в мысли ребёнка, а значит, формирует в нём жизненные установки на преодоление трудностей, включение защитных механизмов.

■ Только не пойте страшных песенок про бабаек и серых волчков. Найдите жизнеутверждающую, со словами, ориентирующими на счастье. Можете сочинить самостоятельно. Но рифма обязательна, ведь даёт до-

полнительные возможности для кодировки на счастливое будущее.

■ Замечено, что дети, которым в детстве пели колыбельные, вырастают более здоровыми и уверенными в себе, чем их сверстники, которые засыпали без убаюкивающих песен. А главное, они чувствуют себя любимыми.

■ Колыбельная сближает маму с ребёнком и транслирует на него материнскую энергию. Приведу пример из практики. Одна женщина переживала, что у неё гиперактивный ребёнок, и давала ему успокаивающие препараты, но они не помогали. Я посоветовала ей

Наш консультант —  
экстрасенс, таролог,  
парапсихолог  
Алёна Польша, г. Москва



петь сыну колыбельные, в которых говорится о спокойствии, созерцании. И поведение ребёнка изменилось к лучшему. Ведь колыбельные обладают колоссальным эффектом внушения! И обязательно целуйте своё чадо перед сном в макушку — это место входа энергии, а поцелуй сделает вас одним целым с вашим сыном или дочкой.

**ВАЖНО! Колыбельные нужно петь хотя бы лет до семи. А став старше, ребёнок уже сможет перед сном напевать себе сам, чтобы быстрее заснуть.**