

# Як батькам усвідомити свої цінності: поради

Яким би мінливим та непередбачуваним не був сучасний світ, та які б події не траплялися в житті – завжди є те, що залишається незмінним. Це – наші цінності.

Вони визначають, як ми хочемо будувати своє життя, чим та ким його заповнювати, якою людиною бути, чим займатися, як виховувати своїх дітей, які речі закладати в їхні голови та серця?

## Визначте свої цінності

Прислухайтеся до себе й запитайте: «Якою людиною я хочу бути?», «Що для мене найважливіше в житті?», «Що є сенсом мого існування?», «Яке життя я хочу прожити?», «Що хочу залишити після себе?», «Як я хочу вчиняти в тій чи в тій ситуації?», «Які стосунки хочу будувати людьми?», «Як хочу виховувати своїх дітей?». Відповіді на ці запитання і є вашими цінностями.

Іноколи визначити свої цінності буває непросто, і зробити це виходить не одразу. В такому разі спробуйте пригадати, в яких ситуаціях та життєвих моментах ви відчували: «Я точно зробив все правильно», «Зараз все так, як я хочу», «Саме так усе й повинно бути». А, може, ви колись зустрічали людей, життя чи вчинки яких вам подобалися, і ви думали: «О, це саме те, до чого прагну я». Тож поміркуйте: можливо, саме в ці моменти вам відгукувалися ваші власні життєві принципи?

Також визначити цінності може допомогти погляд на своє життя через призму смертності.

Уявіть, що перебуваєте за мить до «кінця» і подумайте: «Чи задоволений я своїм життям?», «Чи такою людиною хотів/ла стати?», «Чи робив/ла все згідно з особистими переконаннями?». Поміркуйте: якби вам залишилося жити зовсім недовго, що б ви хотіли змінити?

Такий спосіб допоможе підсвітити власні цінності. Те головне, найважливіше і близьке вашому серцю. Те, що залишається, коли відкинути все другорядне.

## Зафіксуйте свої цінності та звертайтеся до них

Спробуйте зафіксувати власні цінності – у пам'яті, в щоденнику, асоціюючи з фото, піснею, уривком поезії, цитатою. Не забувайте щодня тримати свої цінності у фокусі уваги. Орієнтуйтеся на них, коли робите якийсь буденний вибір

і коли приймаєте життєво важливі рішення. Звертайтеся до них вранці, будуючи плани на день, та ввечері, прокручуючи сьогоднішні події. Щодня запитуйте себе: «Як я повинен/нна діяти згідно зі своїми цінностями?», «Як я маю вчинити, щоб не порушити їх?».

Зробіть це своєю традицією, перетворіть у хорошу звичку. Таким чином ви зможете постійно бачити свої цінності та слідувати за ними.

## **Тримайте зв'язок з власними цінностями**

Протягом дня тримайте зв'язок зі своїми цінностями – точніше з тим, що нагадує вам про них. Музичний твір, що грає в навушниках під час прогулянки, цитата з книги, яку ви тримаєте у себе в пам'яті, фото родини, розміщене на робочому столі, дитячий малюнок, який ви носите з собою в сумці.

Зрештою, це може бути будь-що. Але це «щось» повинно викликати асоціації з вашими цінностями, з тим, що по-справжньому є для вас важливим, з тим, що робить вас щасливим і надихає.

## **Не втрачайте цінності навіть у найважчі часи**

Коли через якісь життєві виклики ви відчуєте зневіру чи відчай, це означає, що зв'язок з вашими цінностями втрачається. В такі моменти слід підсилювати цю взаємодію і нагадувати собі про те головне, заради чого ви живете.

Комусь допомагає спілкування з близькими. Тож варто присвятити більше часу сім'ї або душевним розмовам з рідними, друзями та людьми, яким ви довіряєте і які мають схожі цінності. Комусь же краще побути на самоті, переосмислити власне життя і переконання.

Хай там що, ми не повинні втрачати зв'язок з нашими цінностями. Адже вони, наче маяк у морі, завжди світять нам та допомагають долати кожному його особистий та унікальний життєвий шлях.