

ЛАРИСА СУРКОВА

ГЛАВНАЯ КНИГА О ВОСПИТАНИИ



*Воспитывает играючи и с любовью
Поддерживает и одобряет все начинания
Находит общий язык с ребенком*

КАК @larangsovet
ЗДОРОВО
БЫТЬ
С ДЕТЬМИ



**ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ
С НОВЫМИ ГЛАВАМИ!**

Лариса Михайловна Суркова
Главная книга о воспитании.
Как здорово быть с детьми
Серия «Большая книга о воспитании»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17007450

Главная книга о воспитании: как здорово быть с детьми: АСТ;

Москва; 2018

ISBN 978-5-17-109625-0

Аннотация

Дети – наше счастье! Сколько радости и счастливых моментов дарят нам эти шалопаи и шалуны! Но воспитание – сложный и сбалансированный процесс, где каждому родителю надо умело находить подход к ребенку в любом возрасте, будь это период кризиса трех лет или первые подростковые сложности.

В этой книге собраны советы от Ларисы Сурковой для детей всех возрастов —от младенцев до подростков. Все тексты дополнены новыми главами и материалами, которые помогут вам еще лучше понять своего ребенка.

От 1 до 3 лет:

[ul]нужно ли вводить запреты и наказывать ребенка;
как организовать поход к врачу;
необходимы ли для развития малыша специальные методики;
как помочь ребенку выстраивать социальные отношения.[/ul]

От 3 до 7 лет:

- как реагировать на детские фантазии и истерики;
- как выбрать детский сад и школу;
- как развить усидчивость и научить ребенка проигрывать;
- как решить проблему нарушения пищевого поведения.

От 8 до 13 лет:

- как найти с ребенком общий язык;
- как контролировать его агрессию;
- как сохранить родительский авторитет;
- как оградить подростка от дурного влияния.

Содержание

Как здорово с ребенком от 1 до 3 лет: генератор полезных советов	7
Предисловие	10
Ваш ребенок от года до трех	12
Я расту	12
«Важные мелочи» О развитии психики ребенка	19
А был ли кризис?	21
Волшебные двухлетки	24
Как вводить запреты	27
«Накажу!» или нет?	31
Двойня	34
Как выбрать идеальную няню	39
Отношения с няней	42
Самые частые сложности	44
Как накормить ребенка	44
Как и когда отлучить от груди?	49
Как научить ребенка жевать?	51
Как уложить ребенка спать?	53
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Лариса Суркова

Главная книга о воспитании: как здóрово быть с детьми

© Суркова Л.

© ООО «Издательство АСТ»

*** * ***

Дорогие родители, рада приветствовать вас на страницах этой книги. В ней я говорю о детях с радостью, но наверное не у всех это утверждение отзывается в душе. И правда – в жизни ситуации с детьми бывают самые разные. Иногда мы их тискаем и «сюсюкаем», иногда опускаются руки, и больше нет сил терпеть их поведение. Но поверьте, дети в любом случае – лучшее, что с вами случилось!

В этой книге есть часть, посвященная совсем малышам от 1 до 3 лет. Это время, когда мы впервые сталкиваемся со сложностями в поведении детей, когда в маленьких ангелочках все больше проявляется их (а может и наш – ведь они в кого-то такие) характер. И так сложно понять и принять тот факт, что кроха взрослеет.

Возраст от 3 до 7 лет – время встречи сразу с двумя кризисами в жизни ребенка. Он настолько быстро меняется, самоутверждается и нарушает все мыслимые и немыслимые границы, что у родителей часто опускаются руки. Но на самом деле они пока еще не знают, что самое интересное и трудное только впереди.

С 8 лет ребенок вступает в подготовительный или ранний подростковый период. Ему придется окунуться в сложный социальный мир детей и взрослых. А родителям – вспомнить значение слов негативизм, пессимизм и максимализм.

Напугала я вас? Я зря! Ведь из каждой самой сложной ситуации есть выход, если проявить терпимость, внимание и немного родительской мудрости.

Знаете, я – как вы. Все мои четверо детей проходят эти этапы, и я тоже иногда устаю так, что руки опускаются. Но главное помнить: дети – это здо'рово! И все обязательно будет хорошо... или очень хорошо!

Удачи вам и приятного чтения!

Как здорово с ребенком от 1 до 3 лет: генератор полезных советов



Предисловие

В начале нашего с вами общения я хочу сказать несколько важных слов.

У меня пятеро детей, и я могу смело утверждать: поверьте, дети – это лучшее, что могло с вами случиться! Это так здорово, что многое для вас будет впервые, вы получите новые знания, вы лучше поймете своих родителей и увидите другие грани жизни.

Конечно, до нас с вами своих детей вырастили и поставили на ноги миллионы других людей, и все методы и способы воспитания придуманы до нас. В этой книге, опираясь на свой опыт мамы и психолога, я собрала самые важные и нужные советы. Для вашего удобства они изложены в формате простых шагов. Ведь мне, как и вам, важно, чтобы на чтение вы потратили минимум времени, а на детей – максимум. Так что скорее приступайте, а если будут вопросы или замечания – пишите мне на почту psylarang@gmail.com.

И, по доброй книжной традиции, хочу сказать спасибо:

- моему любимому мужу Петру Павлу (да, у него двойное имя, и это всех удивляет),
- моим замечательным детям Марии, Глафире, Степану, Евдокии и Матрене.
- читателям моих блогов в социальных сетях, ежедневно вдохновляющим и мотивирующим меня двигаться вперед,

- всем, кто посещает мои тренинги, групповые и индивидуальные занятия,
- и, конечно, моему любимому редактору и терпеливой подруге Ольге – за помощь в подготовке этой книги!

Приятного вам чтения!

Ваш ребенок от года до трех

Я расту. Особенности поведения детей в возрасте от года до трех лет

«Важные мелочи» о развитии психики ребенка

А был ли кризис?

Правда и выдумки о кризисе одного года

Волшебные двухлетки

Как вводить запреты

«Накажу!» Или нет?

Двойня

Как выбрать идеальную няню

Отношения с няней

Я расту

Особенности поведения детей в возрасте от года до трех лет

Ваш малыш, любимый, сладкий пупсик. Еще вчера он лежал, сидел, агукал и гулил – словом, был настоящим ангелочком. И вдруг, совершенно неожиданно для вас, он начал меняться. «Ребенка как будто подменили», – говорят вам родные. То слезы, то смех, то истерика на ровном месте. Он может укунить изо всех сил маму или бабушку, зашедшую

в гости. Он все хватает, бросает, отбирает у других. Не хочет есть то, что вы старательно готовили. Еда со стола летит вниз, тарелка надевается на голову. Он хочет завтракать песком на детской площадке. Он рвет обои, выдирает шерсть коту и, по-видимому, делает все, чтобы вас разозлить. Вам кажется, что он не понимает ваших слов. «Где, ну где же мой ангелочек?» – вопрошает мама. Ну что же, надо смириться: период младенчества закончен, впереди период раннего детства.

На этом переходном этапе дети могут вести себя как настоящие «монстрики» и сводить с ума неподготовленных родителей. Предлагаю разобрать самые частые жалобы мам, чтобы быть во всеоружии и свести на нет крики, истерики и слезы.

Ребенок все отвергает – машет головой или говорит «нет». В ответ на любое действие бьет или кусает маму

Этот период в психологии называют периодом постоянно-го или систематического отрицания.

ЭТО НОРМАЛЬНЫЙ ЭТАП ПРОЦЕССА СОЗРЕВАНИЯ ЛИЧНОСТИ И ОСОЗНАНИЯ СЕБЯ ИНДИВИДУУМОМ. ВПЕРВЫЕ МАЛЕНЬКИЙ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ ПОНИМАТЬ: «МОЕ СЛОВО

ЧТО-ТО ЗНАЧИТ».

Конечно, мы, взрослые люди, понимаем, что в подавляющем большинстве случаев его «нет» не означает настоящего отказа. Да, такой парадокс. В этом скрыт и сам ответ на вопрос: «Что делать?». Фильтруйте. Если ребенок отвечает «нет» на просьбу его поцеловать – оставьте его в покое. Если он отвечает отказом на предложение поесть – выслушайте и посадите за стол. Почти наверняка он согласится, ведь свой протест он уже показал.

Часто отрицание сопровождается укусами, ударами и злостью. Почему? Думаю, вывод для вас уже очевиден – ребенка не услышали. Он же сказал: «Нет!». Будьте внимательны к мнению маленького человека, который ощущает себя большим.

Станет чуть легче, когда ребенок перейдет на следующую стадию развития – научится составлять смысловой ряд от слова к действию. Тогда его отказ действительно будет означать отказ и осознание, что за ним стоит. Например, вы говорите: «Идем на качели!», он отвечает: «Нет!». И это не просто «нет», а желание пойти в песочницу вместо качелей. Такие диалоги с ребенком вы будете вести ближе к его двум годам.

Ребенок плохо ест или хочет есть сам

Вот конфликт интересов. Но... Это же грязь повсюду. Это

же надо будет убирать, мыть ребенка и тратить много времени – все это огорчает маму. И самое главное, если позволить малышу есть самому, – он же будет голодный, так как мало съест!

Мне хочется сказать: не раздувайте из мухи слона. Возьмите себя в руки и поймите – это важнейший этап развития ребенка, совмещающий в себе и мелкую моторику, и сенсорику, и много чего еще.

РЕБЕНОК ХОЧЕТ ЕСТЬ САМ. ОН ХОЧЕТ ТРОГАТЬ И МЯТЬ ЕДУ РУКАМИ: ПОНЯТЬ, КАКАЯ ОНА, ТЕПЛАЯ ИЛИ ХОЛОДНАЯ, ЛИПКАЯ, ГЛАДКАЯ, ШЕРШАВАЯ, ИЗ ЧЕГО ОНА СДЕЛАНА. ОН ХОЧЕТ ПЕРЕЖИТЬ ПЕРВОБЫТНЫЙ МОМЕНТ – Я ДОБЫЛ ЕДУ И СЪЕЛ ЕЕ САМ.

Можно взять пленку и застелить место под стулом. Можно придвинуть стул ребенка вплотную к взрослому столу, можно сделать чехол на сам стул. Я, например, искренне ненавижу все эти стулья с мягкими сиденьями, из которых потом приходится выковыривать кусочки еды. Поэтому тканевый чехол (лучше два для смены) – отличный вариант. Приготовьте для ребенка его личную тарелку и детские приборы. Положите в эту тарелку небольшую порцию еды и разрешите пользоваться ложкой. Предлагайте кусочки, а не пюре или суп, тогда он сможет есть руками, – и не сильно испачкается, и научится жевать.

Если ребенок только собирается или удачно скидывает та-

релку на пол, строго говорите, что делать этого нельзя: будет грязно, и маме придется долго убирать. Если надевает тарелку на голову – разрешите ему сделать это один раз: он ощущает себя, свои липкие волосы и потеряет интерес к этому «хулиганству» достаточно скоро.

Ребенок не дает себя одеть

Еще одна частая жалоба с той же первопричиной. Во-первых, в этом возрасте ребенок начинает по-новому ощущать свое тело. Любое переодевание или смена памперса дают возможность почувствовать прикосновение воздуха к телу, испытать новые ощущения. Во-вторых, ребенок считает себя вправе самому решать, когда его одеть, а когда раздеть, – причем это время не будет точно соответствовать вашим планам.

Собираясь переодевать ребенка и зная, что сложный возраст уже настал, всегда имейте запас времени.

ДАЙТЕ РЕБЕНКУ 5–10 МИНУТ НА САМООПРЕДЕЛЕНИЕ: ЧУТЬ-ЧУТЬ ПОБЕГАТЬ ГОЛЫШОМ, ПРОВЕТРИТЬСЯ. ПОСЛЕ ЭТОГО ОН БУДЕТ СЧИТАТЬ, ЧТО ЕГО ВОЛЯ РЕАЛИЗОВАНА, А ВЫ СМОЖЕТЕ ЕГО ОДЕТЬ, ПРОЯВИВ ТВЕРДОСТЬ И ОБЪЯСНИВ НЕОБХОДИМОСТЬ.

Сложнее, если надо это сделать без промедления – например, в кабинете врача, где надо делать все быстро. И жела-

тельно, чтобы ребенок не кричал, иначе люди осудят (а это – главный повод к волнению для мам в нашей стране!). Единственно разумное поведение взрослого человека в подобной ситуации состоит в том, чтобы ласково, но твердо взять малыша на руки, поговорить с ним, постараться его отвлечь – и одеть, не обращая внимания на крики, которые, впрочем, очень быстро прекратятся, если вы будете действовать именно так. Тогда ребенок по вашему поведению поймет, что ему ничего другого не остается, как беспрекословно слушаться взрослого. Ваша спокойная настойчивость поможет прекратить эту сцену. Малыш перестанет протестовать, не испытывая из-за этого ни малейшего смущения, не чувствуя себя побежденным, и быстро переключится на что-нибудь другое. Поверьте, очень скоро его поведение изменится, и он снова станет милым и послушным ребенком.

Ребенок хулиганит, всюду сует свои пальцы, подвергает свою жизнь и здоровье опасности

В возрасте 15–20 месяцев развитие ребенка входит в фазу, которая называется «исследователь». Мозг ребенка, психика и все ее высшие функции начинают развиваться с совершенно дикой скоростью. Поверьте, сует ли малыш пальцы в розетку или хватает горячую чашку, – он это делает не для того, чтобы досадить вам или навредить себе. Он хочет знать! А это безумная, неконтролируемая сила, которая та-

щит его вперед и заставляет творить все это.

Чем вы можете ему помочь? Самое главное – разграничить для себя, а потом и для ребенка, две категории – «можно» и «опасно». Все, что опасно, должно быть ограничено запретами, причем не только словесными, но и физическими: всевозможные ограничители, блокираторы, заглушки на розетки – вам в помощь.

ЗАПРЕТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СОВЕРШЕННО НЕЗЫБЛЕНЫМИ И СОБЛЮДАТЬСЯ ВСЕМИ ВЗРОСЛЫМИ В ДОМЕ. ЕСЛИ «НЕЛЬЗЯ», ТО ВСЕГДА, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО И ДЛЯ ВСЕХ! ГЛАВНОЕ ПОМНИТЕ, ЧТО РЕБЕНОК ВСЮДУ СУЕТ СВОЙ МАЛЕНЬКИЙ НОС НЕ НАЗЛО ВАМ, А ЖЕЛАЯ УЗНАТЬ ЭТОТ МИР И ПОНЯТЬ ЕГО.

Как говорить ребенку «нет» и «нельзя» и добиваться своего

Самое главное правило – до 2,5–3 лет любой запрет должен быть оправдан. Оправдание в этот период одно, главное: все, что опасно для жизни, – запрещено. Нам, конечно, очень хочется привить ребенку хорошие манеры – рассказать, что нельзя стягивать с педиатра бусы или залезать в чужую сумку. Но, к сожалению, понять этого он сейчас не может (как и разграничить «мое» и «чужое»). Кроме того, у ребенка в этом возрасте преобладает кратковремен-

ная память. Он не сопоставляет ситуации и не ищет сходства. То, что нельзя засунуть пальцы в розетку дома, совсем не означает, что это нельзя сделать в гостях. Потому снова правило – один запрет должен действовать всегда и везде! При этом

ЗАПРЕТОВ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛИШКОМ МНОГО, ПОТОМУ ЧТО ТОГДА МАЛЫШ ПРОСТО ПЕРЕСТАНЕТ ИХ ВОСПРИНИМАТЬ.

Лучшая форма демонстрации запрета – это язык вашего тела. Делайте достаточно строгое лицо, грозите пальцем. Не кричите, но говорите всегда твердо и уверенно. Если в ответ на ваши действия ребенок заплакал – не жалейте его: этот плач – закрепление услышанного, он быстро пройдет.

Помните, что выход есть в любой ситуации! И как бы ребенок себя ни вел – всегда можно подобрать к нему ключик. Терпение и любовь смогут все!

«Важные мелочи» О развитии психики ребенка

ВАШ РЕБЕНОК – ЛИЧНОСТЬ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ СВОЕЙ ЖИЗНИ. ВЗАИМОУВАЖЕНИЕ – ЗАЛОГ ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЙ И КАЧЕСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ (Я БЫ СКАЗАЛА, ВЗАИМОВОСПИТАНИЯ).

Я хочу поделиться с вами правилами, которые помогут вам в освоении этой науки.

1. Помните, у детей преобладает образное мышление. Это означает, что в их голове постоянно есть некий пазл, картинка.

2. Вы не можете знать, что нарисовано на этой картинке! Поэтому прежде чем что-то навязать ребенку, поставьте себя на его место. Ведь человек живет своими планами.

3. Пока ребенок не умеет говорить, проговаривайте его мысли за него. Так вы высказываете ему понимание и принятие, и малыш чувствует себя в безопасности.

4. Прежде чем добиться от ребенка выполнения ваших требований, дайте ему «время на самоопределение». Это значит, что у ребенка должна быть пауза для того, чтобы перестроить свои планы.

5. «Время на самоопределение» в возрасте от года до 3 лет составляет 15 минут и включает в себя три напоминания. Например, вам надо выйти из дома в 12.00. В 11.45 скажите ребенку, что вы уже готовите одежду. Через пять минут обратите его внимание на то, что вы надеваете брюки, а еще через пять минут, – что вы подготовили коляску. За это время ребенок уже начал перестраивать свой «пазл» и готов вступить с вами в диалог.

6. Помните, что дети в этом возрасте не понимают категорий времени и расстояния. Не используйте слова «скоро», «минутку» или «100 метров».

7. Ребенок протестует? Проведите анализ и подумайте, что там сейчас на экране его «внутреннего мультика».

А был ли кризис?

Правда и выдумки о кризисе одного года

Представьте: вы все понимаете, вы четко знаете, чего хотите. Вы просите окружающих о помощи, вы обращаетесь к самому близкому человеку – своей мамочке! Но ни она, ни все вокруг не понимают вас! Ну что сделать в этой ситуации, кроме как психануть, выгнуться, зарыдать, укусить, ударить... Такие чувства обуревают малыша приблизительно в год (от 9 месяцев до 2 лет).

Психологи не говорят об этом возрасте, как о кризисном. Такое название ему дали родители, и для них это и правда кризис или, скорее, шок. Был чудесный малыш, целовал маму, обучился играть в «ладушки», махать ручкой «пока-пока»... и вдруг на его месте – маленький неуправляемый монстрик. Но это никакой не кризис, а всего лишь этап в развитии. Дело в том, что темпы развития головного мозга ребенка опережают его физическое и вербальное развитие. Объем новой информации огромен, мозг впитывает ее как губка.

В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ НЕРВНАЯ СИСТЕМА МАЛЫША, ПЕРЕГРУЖЕННАЯ ПОТОКОМ ПОЛЕЗНЫХ И БЕСПОЛЕЗНЫХ ДАННЫХ, НЕ ВЫДЕРЖИВАЕТ И ТРЕБУЕТ ПЕРЕЗАГРУЗКИ.

А путь выхода эмоций у ребенка один – крик и его сопровождение невербальными проявлениями (удары, укусы, пинки).

Главная проблема ребенка – нет речи. Ему уже очень многое надо до вас донести (а самое главное – свое «хочу»), а вы не понимаете! Каждый раз это – мини-трагедия! Мама не понимает, малыш злится на маму и применяет зубы и кулаки.

На втором году жизни у ребенка появляется миллион новых навыков и изменений в физическом развитии:

Главная проблема – нет речи

Ему уже очень многое надо до вас донести (а самое главное — свое «хочу»), а вы не понимаете! Для ребенка каждый раз это — мини-трагедия! Мама не понимает, малыш на маму злится и применяет зубы и кулаки

Начинает ходить, а значит и падать

И управлять своим телом ему очень непросто, малыш устает физически

Меняется режим дня

Сокращается количество дневных снов — это очень тяжело физически

Меняется работа вкусовых рецепторов

Раньше было все равно, что кушать, лишь бы еду давали, а теперь появились пристрастия, которых взрослые не понимают!



Лезут самые тяжелые и болезненные зубы

У ребенка при этом может болеть и голова

А теперь представьте себя на месте малыша: каково бы вам было? Наверняка, таблетки ели бы пачками — от обезболивающих до успокоительных!

Но как помочь себе и ребенку пережить это время «без потерь»?

- Терпеть, терпеть и еще раз терпеть.
- Отвлекать. Запаситесь парой десятков вариантов, как отвлечь малыша от скандала: вместе посмотреть в окно, почитать книжку, взять игрушку, полистать журнал с яркими картинками, порисовать красками – уверена, вы придумаете что-то свое!
- Нельзя проявлять агрессию! Ни в коем случае нельзя ребенка бить, шлепать и применять другие физические наказания.
- Не повышать голос на ребенка! Ваш крик он будет «зеркалить» и орать еще громче вам в ответ.

Интересно то, что в отличие от кризиса трех лет, этот непростой период бывает почти у всех детей. Психологи говорят: если мама заявляет, что этого не было с ее малышом, она просто не помнит, – память заблокировала негативные воспоминания. Но возрадуйтесь: это длится недолго!

ОБЫЧНО С НАЧАЛА ОСТРОГО ПЕРИОДА ДО ЕГО ОКОНЧАНИЯ ПРОХОДИТ 2–3 МЕСЯЦА. ПОЭТОМУ ЗАПАСИТЕСЬ ТЕРПЕНИЕМ И В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ.

Волшебные двухлетки

Малышей от полутора до 2,5 лет называют «упрямые двухлетки». Их поведение в этот период не связано с каким

бы то ни было кризисом, а лишь обозначает некий этап в развитии.

Основные причины вот в чем:

- Закончено развитие и формирование всех отделов головного мозга;
- Сформирован определенный уровень гормонального фона;
- Идет колоссальными темпами развитие высших психических функций (внимание, память, речь и др.);
- Нарастают физические возможности организма (много новых навыков – бег, прыжки, преодоление препятствий).

Некоторые дети переживают этот период легко, или бывает, что родители спокойно на все реагируют, и этот этап проходит для всех незаметно и быстро забывается. Но многим родителям бывает не сладко. Итак, что можно заметить в своем ребенке в 1,5–2,5 года?

- Истерики с падением на пол.
- «Нет» по поводу и без.
- «Не хочу одеваться, не хочу раздеваться, хочу надеть сапоги летом и босоножки зимой!».
- «Иду туда, куда хочу», «что хочу – сам не знаю».
- Многие дети становятся очень брезгливыми: не любят трогать мокрое, грязное, липкое, песок, грязь и т. д.

Что важно понимать?

- Ребенок не делает ничего вам назло, он вообще о вас не думает!
- Ему еще не хватает речи, и это, пожалуй, главная сложность. Малыш уже пытается говорить, многим хорошо это удается. Но понимают его еще не все и не всё! Ребенка это злит и раздражает.
- Психика и нервная система малыша быстро перегружается. Ребенку очень важно иметь возможность для отдыха, полноценный сон и нормальное питание.
- Этот период времени неудачный для отлучения от груди, бутылки, соски. Обычно период обострения длится от 2 до 4 месяцев, переждите его! Потом отучите без проблем.
- Также этот момент неудачен для перевода от совместного сна к самостоятельному.
- Многие детки становятся очень контактными. Пользуйтесь этим! Можно ходить на развивающие занятия, а при необходимости – в детский сад.

Что делать, если ребенок истерит? Подробнее о детских истериках мы поговорим в отдельной главе. А пока кратко:

- Успокойтесь! Не кричите, не злитесь. Представьте, что у ребенка как будто ПМС (вспомните свои ощущения) – ему так же некомфортно, постоянно меняется настроение и желания. Ваш крик делает ему еще хуже.

- Позвольте ребенку быть самостоятельным там, где можно. Пусть он наденет эти синие штаны, которые тянет из шкафа, а не предложенные вами красные!
- Дайте ребенку возможность говорить и старайтесь его понимать. Для этого – договаривайте за него предложения, помогайте сформулировать желания.
- Если вы понимаете, что причина его поведения – каприз, избегайте ситуаций, его вызывающих, например, похода в магазин игрушек за чем-нибудь очень нужным. Ребенку там нужны игрушки, и вашего «мы сюда не за этим пришли» или «нет денег» он еще понять не может.
- Работайте над собой. Ваша реакция – это ваша проблема! Малыш растет, меняется, и ему очень непросто. Вспомните роды. Вы дышали, ходили, отказывались от лекарств, понимая, что вашему крохе сейчас хуже, чем вам! Вот сейчас ему тоже тяжелее, чем вам! И если вы кричите, злитесь или поднимаете на него руку, вы делаете ему хуже. Вспомните моменты его ожидания, рождения – как вы тогда любили, ждали и волновались? Вспоминайте!!! Он вам ничего не должен. А вы умнее, мудрее и опытнее, и только вы его опора и поддержка в этом мире. Без вас ему никак!

Как вводить запреты

Попробуйте проанализировать свое общение с ребенком в течение дня. Нет ли у вас ощущения, что слово «нельзя»

звучит очень часто? Некоторые мамочки считают, что ребенок по-разному воспринимает слова «опасно», «нет», «нельзя», но это не так: в сознании ребенка все они означают ограничение, рамки и запрет. Если же начать разбираться, почему нельзя конкретно это, многие родители не смогут объяснить. В итоге множество запретов перестает иметь для ребенка какое-либо значение.

Давайте рассмотрим правила установления запретов:

1. Нельзя все то, что опасно для жизни! Но при этом важно отличить «абсолютное нельзя» от «нельзя одному, но можно с мамой». Сядьте и решите вместе со взрослыми членами семьи, что действительно попадает под абсолютный запрет в вашей семье.

НА САМОМ ДЕЛЕ, ПРИМЕРОВ «АБСОЛЮТНЫХ НЕЛЬЗЯ» ЕДИНИЦЫ – БЕЗ БОЛЬШЕЙ ЧАСТИ ЗАПРЕТОВ МОЖНО ОБОЙТИСЬ, ИЗМЕНИВ СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Например, родители говорят ребенку: нельзя брать в рот бытовую химию. Я против такой установки! На самом деле нельзя хранить бытовую химию в местах, доступных для детей!

2. Само запрещающее слово не имеет большого значения. Но лично я выступаю за слова «**нет**» или «**нельзя**», которые не формируют у детей фобий и приняты в обществе. Так будет проще вводить ограничения позже, например, в школе.

3. Прежде чем решить, что «это нельзя», объясните сами

себе – почему? Вот, например, валяться в грязи – почему нельзя? Одежды нет? Леню стирать? Или это травмирует вашу психику? Но попробовав пару раз, ребенок пресытится, ему будет уже неинтересно – и проблема запрета будет решена.

4. Если что-то нельзя, потому что так хочется маме (она не хочет убирать за ребенком, не выносит шум, лень и тому подобное) – это проблема мамы, над которой ей имеет смысл работать.

5. «Нельзя» должно быть категоричным и поддерживаться всеми членами семьи и родни. Когда у мамы нельзя, а у папы можно – у ребенка возникает сумятица в сознании и стресс.

6. Помните, что **основа воспитания – в последовательности действий**.

7. Список запретов может меняться по мере взросления вашего ребенка.

ЕСЛИ ВВЕЛИ ЗАПРЕТ – ДОБИВАЙТЕСЬ ЕГО
ВЫПОЛНЕНИЯ. ОДИН РАЗ ДАЛИ СЛАБИНУ –
РЕБЕНОК БУДЕТ ТРЕБОВАТЬ УСТУПКИ ВНОВЬ И
ВНОВЬ.

Частый вопрос: как объяснить запреты ребенку-аллергику? Конечно, когда много ограничений в питании, сложно всем – и родителям, и самому малышу. Особенно, когда речь идет о возрасте до 3–4 лет. Чем можно помочь?

- Помнить, что дети «любят глазами». Если вы едите запретное, а ребенку говорите, что ему нельзя, он будет нерв-

ничать и жажду запретной еды в нем будет сложно погасить.

- Важный принцип – самостоятельность. Дайте есть самому, вовлеките ребенка в процесс приготовления еды, спрашивайте совета, составляйте вместе меню.

- Предлагайте ребенку выбор. Даже если ему можно всего два продукта – это уже выбор.

- Чем больше «нельзя» – тем больше хочется. На вопрос «Можно конфету?» лучше отвечать вместо «Нельзя, у тебя аллергия», например: «Тебе можно печенье. Оно без вредного сахара и краски, и это очень полезно всем людям».

- Говорите, объясняйте. Не превращайте ребенка в больного. Делайте ставку на позитив, на полезные качества, на то, что это вкусно.

- Найдите миллион один рецепт из разрешенных продуктов.

- Еда должна быть в радость! Украшайте ее, вырезайте цветочки и бабочек, купите красивые тарелки, придумайте свои ритуалы приема пищи, устраивайте тематические вечеринки с другими детьми, хоть на тему «Королева брокколи». Не надо вздыхать и жалеть малыша, можно помочь ребенку перерасти непереносимость и тогда станет легче и вам, и ему.

Избегать культа еды надо не только при аллергии. Если вы все время суеитесь на тему еды, то возводите пищу на пьедестал. Помните, что очень многое зависит от нас, родителей. От нашего отношения и путь к выздоровлению может стать легче. Здоровья вам и вашим детям!

«Накажу!» или нет?

«Можно ли наказывать детей? И если можно, то как?» – часто спрашивают меня родители. Давайте вместе разберемся в понятиях. Что такое наказание? Постарайтесь ответить на этот вопрос своими словами, максимально просто и ясно, как будто объясняете ребенку. Наверное, это ограничение? Невозможность делать то, что хочешь? Многие ли скажут, что наказание – это боль, обида, унижение? Дадите ли вы своему ребенку такое объяснение? Именно поэтому мы не станем рассматривать физические наказания как приемлемый вариант. Конечно, в жизни почти каждого родителя случается срыв и шлепок по попе.

Но

**ФИЗИЧЕСКОЕ НАКАЗАНИЕ – ЭТО СЛАБОСТЬ
ВЗРОСЛОГО, КОГДА ОН НЕ МОЖЕТ НАЙТИ
АРГУМЕНТОВ, КРОМЕ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛЫ.**

1. Боль не даст урока. Она начнет рыть яму между вами и ребенком. Чем чаще вы будете практиковать этот способ – тем больше будет пропасть.

2. Категорически недопустимо, с точки зрения психологии, применять физические наказания к детям до 5 лет. Насилие заляжет в подсознании и будет вредить ребенку долгие годы. Позже, конечно, это тоже не хорошо, но ребенок уже осознает насилие, помнит его. А если помнит – можно

говорить, извиняться, решать проблему.

3. Важно не стесняться просить прощения у ребенка, но еще более важно – не повторять свои ошибки. Лупить по попе через день и каждый раз просить прощения – неприемлемо.

4. Наказания нужны, но не для детей до 2 лет. Они просто не поймут, что вы хотите от них, наказывая. Ближе к двум годам можно вводить «лучший» вид наказания – отсутствие внимания. Оставьте ребенка одного. Дайте ему подумать над своим поведением или проступком.

5. Важно, чтобы ребенок понимал, за что вы его наказали.

6. Наказание должно быть всегда соизмеримо с проступком. Ребенок кинул игрушку на пол? Соизмеримо ли это с лишением его новых игрушек? Подумайте хорошо над этим.

7. Еще один способ – наказание лишением. Это может быть запрет на мультфильм, планшет. Я бы не советовала наказывать лишением сладостей. Это будет вызывать у ребенка желание наесться конфет «про запас».

**МОЖНО ЛИ НЕ НАКАЗЫВАТЬ ДЕТЕЙ
ВООБЩЕ? ДА! ОСОБЕННО МАЛЕНЬКИХ.**

Учитесь общаться с детьми и быть с ними на одной волне. Это поможет избежать конфликтов.

Можно ли говорить с детьми жестко?

Можно, если это произошло неосознанно. Я выступаю за то, что родители тоже люди! Да, ребенка надо уважать! Да, психология и я лично против любого насилия (физического или вербального). Но иногда у родителей нет времени среагировать правильно, или ситуация не дает им выбора. Например, когда твердость, краткость или жесткость слов нужны во имя спасения жизни: ребенок бежит на дорогу, залез на окно, схватил бытовую химию. Приходится реагировать окриком: «Стоп! Опасно! Смотри на меня!» (или «Смотри, что у меня есть!»). Про чувства и мотивацию потом поговорите.

Возможна и другая ситуация: впитав негатив от вас или реагируя на сложные отношения в семье, ребенок раздал «по башке» всем на детской площадке. Все кричат, а он ощущает себя героем, ведь именно к нему сейчас приковано все внимание. Он вас не слышит, а вы злитесь и думаете, что «позоритесь», а от этого злитесь еще больше. Скажите коротко «Стоп», не надо крика. Возьмите жестко ребенка за руку и выведите за территорию площадки. Вот теперь можно поговорить (но не дать подзатыльник или наорать!).

Детей, как и взрослых, всегда привлекают нестандартные реакции на их действия: кричали – шепчите; разбирали по полочкам – говорите коротко. Это не сложно, я пробовала.

Главное, не думать, что вас оценивают – это вгоняет в стресс и вызывает панику.

Двойня

Я очень ценю труд и усилия абсолютно всех мам и пап, а также бабушек. Но есть категория, которая вызывает во мне желание преклоняться, – это мамы двойняшек (а среди моих знакомых есть и мама тройняшек)! Конечно, у этих мам в разы больше сил, терпения и всего остального, но и у них возникают вопросы, как помочь детям развиваться гармонично.

На воспитание двоен и троен есть множество взглядов, написано немало книг, а также существует огромное количество стереотипов о том, как лучше и правильнее их воспитывать. Мы не будем рассматривать теорию – откуда берутся двойни и как они развиваются. Перейдем сразу к ключевым моментам воспитания.

К сожалению, это становится главной ошибкой родителей, когда детям исполняется год. Один чуть быстрее одевается или лучше кушает, и мама невольно приводит его в пример отстающему. И пример-то вроде бы положительный: «Смотри, как братик хорошо покушал!». А получается наоборот: ближе к трем годам родители начинают жаловаться на ссоры, драки и вечные споры между детьми. Я понимаю маму – хочется же простимулировать малыша, да и психология говорит: приводите положительные примеры. Но в случае двой-

няшек это не работает или работает в обратную сторону.

Если вы хотите привести одному в пример другого, делайте это через «самостоятельное» сравнение, особенно когда появляется речь: «Кто тут кушает до чистой тарелки?», «А кто играет веселее?», «Кто бежит быстрее?» и так далее. В интернете даже можно найти специальные речевки. Отвечают каждый раз дети сами, то есть анализируют ситуацию самостоятельно. С еще не говорящими малышами сложнее: делать это надо маме.

Если говорите, что один из детей быстрее убрал игрушки, то обязательно хвалите другого: «Зато ты у нас лучше делаешь вот это». Обязательно должен быть противовес!

Главный вопрос – где взять силы, время и правильно распределить свое внимание между детьми. Ведь пока они совсем крохи, их потребности часто могут совпадать во времени – и что делать? Знаете, многие мамы близнецов то ли интуитивно, то ли по своей житейской мудрости выстраивают режим очень психологично. Они, пока малыши совсем крохи, до 6–7 месяцев делают все или одновременно, или в заданном детьми темпе. Многие из этих героических женщин кормят грудью до двух лет. Это вызывает уважение! Единственное, о чем прошу, – принимайте помощь близких! Если хотите уделить максимум времени детям, то позвольте помочь вам по хозяйству.

**ДЕТЕЙ НЕЛЬЗЯ СРАВНИВАТЬ, А ДВОЙНЯШЕК
– ОСОБЕННО.**

А вот ближе к 8–10 месяцам многие понимают истину:

ЭТО ЧУДО, ЧТО ДЕТЕЙ ДВОЕ, И ОНИ МОГУТ
ЗАНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА, ИГРАТЬ ВМЕСТЕ.

Психологи, работающие с такой категорией детей, призывают мам не упустить этот момент. Дети стали тянуться друг к другу? Позвольте им быть вместе, не надо их отсаживать друг от друга. Пока детям нет года, вы должны быть рядом, контролировать и помогать выстраивать отношения, не мешая. Тогда к 14 месяцам наступает так называемый возраст «компенсации», когда «синдром подзадоривания» уходит на второй план. Дети начинают играть рядом друг с другом, тихо и эффективно проводя время вместе.

Частый вопрос – надо ли одинаково одевать двойняшек и покупать им по две одинаковые игрушки. Что касается одежды, здесь нет однозначного ответа: это то ли стереотип, то ли выбор мам, а иногда самим детям нравится быть одинаково одетыми. Делайте так, как вы решили. Обычно ближе к кризису 7 лет близнецы отказываются быть одинаковыми и, как все дети, начинают ярко проявлять индивидуальность. А покупать по две игрушки – зачем? Чтобы не было ссор? Бесполезно! Двойняшкам, как и всем детям, все равно хочется то, что у другого ребенка.

ПСИХОЛОГИ СОВЕТУЮТ НЕ ЗАВОДИТЬ
ОДИНАКОВЫЕ ИГРУШКИ, ПОТОМУ ЧТО В
СЕМЬЕ, ГДЕ ДЕТЕЙ СРАЗУ ДВОЕ, СТОИТ РАНЬШЕ
НАУЧИТЬ ИХ ИГРАТЬ ВМЕСТЕ, МЕНЯТЬСЯ,

ДЕЛИТЬСЯ.

И в самом деле, именно двойняшки в этом преуспевают! Часто именно они на детских площадках показывают, как это делать.

Хочется повторить прописную истину – то, что детей двое, означает, что это два человека. Поэтому очень важно подчеркивать их индивидуальность, помогать им развиваться в том направлении, что для них интересно. Одному ребенку может нравиться рисование, а другому – математика. Дайте возможность для самореализации каждому из них. Опять-таки банальность, но даже на день рождения двойняшек советуют покупать два маленьких тортика, а не один большой.

НЕ ПОДОГРЕВАЙТЕ НЕНУЖНУЮ
КОНКУРЕНЦИЮ МЕЖДУ ДЕТЬМИ. ЭТО НЕ
РАЗВИВАЕТ, А ВСЕГДА ПОДАВЛЯЕТ ПО
КРАЙНЕЙ МЕРЕ ОДНОГО РЕБЕНКА.

Делая акцент на индивидуальность, не забывайте учить детей быть вместе. Это задача всей семьи, поэтому начните с самого раннего возраста! Играйте в совместные игры, гуляйте всей семьей, переживайте общие эмоции и впечатления!

Зато у мам двойняшек редко встает вопрос, как полюбить двух детей одинаково. Это для них просто.

НУЖНО ЗАПОМНИТЬ ПРАВИЛО – УДЕЛЯЙТЕ
ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ КАЖДОМУ ИЗ ДЕТЕЙ.

Понимаю, пока вы с ними одна дома, это сложно, но когда

помогают папа или бабушка (няня), найдите возможность побыть наедине с каждым. Например, пока кормите или переодеваете одного малыша, говорите со вторым. И важно (как важно и для всех других мам): личное внимание необходимо проявлять не только во время болезни. Такая ситуация воспринимается ребенком как «мама любит меня, когда я болею» и ведет к психосоматическим заболеваниям.

Важный момент, который касается именно родителей двойни или погодков, – избегайте наказания «за компанию».

Часто нет сил разбираться в конфликте, особенно если дети ябедничают друг на друга, – и мамы наказывают обоих. Старайтесь избегать этого и разбираться в корне проблемы. В более позднем возрасте можно давать детям возможность разобраться самим.

Часто встает вопрос относительно детского сада и школы – отдавать ли детей в одно учреждение. Я не вижу причин сказать «нет», если этого не требуют индивидуальные особенности детей. Вместе им комфортнее и спокойнее, ведь они привыкли ощущать друг друга рядом.

Один раз мне довелось работать с мамой двух двоен с разницей в два года между парами. И на мой вопрос: «Как?» она сказала, что только когда появились вторые близнецы, она научилась выделять, не разделяя. Это огромная мудрость, которую можно обрести, наверное, только родив двойню. Желаю и каждой из вас этой мудрости! И не забывайте:

ДЛЯ ДВОЙНИ ВАЖНЫ ТЕ ЖЕ ПРИНЦИПЫ

**ВОСПИТАНИЯ, ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И
КРИЗИСЫ, ЧТО И ДЛЯ ВСЕХ ДЕТЕЙ!**

Как выбрать идеальную няню

Иногда обстоятельства складываются так, что семье требуется помощь няни. Первый шаг в этом вопросе, конечно, поиск кандидатов. Рекомендации знакомых, привлечение соцсетей, агентств по персоналу, специализированных сайтов – вариантов много. Предположим, по резюме, звонкам и письмам вы отобрали кандидатов.

Что с ними делать дальше?

1. Даже если первая няня, с которой вы познакомитесь, окажется вашей мечтой, дайте себе возможность сравнить ее с другими.

Запомните,
а лучше запишите
свои первые
впечатления
о няне

Попросите
документы,
начните
с паспорта

Кандидатов
должно
быть
несколько!

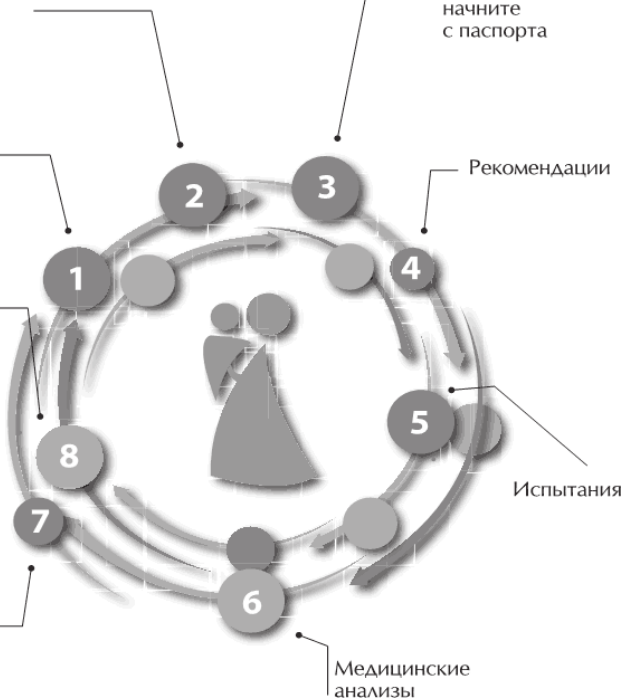
Рекомендации

Обратитесь
к психологу

Испытания

Внимательно
наблюдайте

Медицинские
анализы



2. Это, может быть, совсем не научно, но многим известно, что первые ощущения часто бывают самыми верными.

3. Сделайте себе фотографию или ксерокс документов – это придаст серьезности вашей встрече. Дипломы, медкнижка – все пригодится.

4. Очень часто рекомендации (как и номера телефонов)

даны совсем не работодателем. Но стоит, конечно, попытаться. Не стесняйтесь задавать вопросы о семье, ребенке, доме, где няня прежде работала. Если кандидат с удовольствием делится подробностями из жизни той семьи, осуждает, критикует, обсуждает материальное положение, то, скорее всего, такой же критике подвергнетесь и вы сами!

5. Не советую играть в «домашнего психолога»: все тесты и проективные методики, которые кажутся вам очень простыми (ведь в интернете есть расшифровка), на самом деле имеют много подводных камней. Но если вы берете человека для подготовки ребенка к школе или проверки уроков – обязательно дайте кандидату порешать задания из учебников и пособий.

6. Быть уверенным в точности медицинских анализов можно только в том случае, если вы сами отправите кандидата в проверенный медицинский центр и оплатите все процедуры.

7. Если вы прошли все вышеперечисленные стадии, то теперь можно познакомить няню с ребенком. Внимательно наблюдайте! Как и что говорит няня, что она делает, как реагирует на нее ребенок!

8. Для проверки адекватности няни, конечно можно обратиться к психологу. Он проверит основные моменты – стрессоустойчивость, адекватность реакции на ситуации, поведенческие и характерные особенности.

Отношения с няней

Итак, няня выбрана, и совсем скоро она появится в вашем доме и приступит к своим обязанностям. Но расслабляться рано! Ведь надо налаживать доверительные отношения с ней и помогать ребенку адаптироваться к новой ситуации и новому человеку в доме. На что при этом надо обратить внимание?

- Прежде всего – безопасность.

ЕСЛИ ВЫ ДОЛЖНЫ ОСТАВИТЬ НЯНЮ ОДНУ С РЕБЕНКОМ В ПЕРВЫЙ ЖЕ ДЕНЬ, ПОДУМАЙТЕ О СКРЫТОЙ КАМЕРЕ ИЛИ ХОТЯ БЫ О ДИКТОФОНЕ.

Скажите, «неудобно»? Пусть безопасность вашего малыша стоит на первом месте!

- Поставьте няне четкие задачи – конкретность указаний поможет и ей, и вам. Она будет понимать, что должна делать и каких результатов от нее ждут, а вы будете знать, что с нее спросить.

ЗАРАНЕЕ ОГОВОРИТЕ С НЯНЕЙ ВСЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, ПРИНЯТЫЕ В ВАШЕМ ДОМЕ.

В частности, что ей надевать, чем можно питаться, какой посудой пользоваться и т. д.

- Обсудите условия и срок выплаты зарплаты. Можно, например, платить 15 числа текущего месяца за предыдущий.

Тогда, если няня решит уйти и не захочет отрабатывать время, пока вы будете искать ей замену, вы сможете оставить себе право не оплачивать эти 15 дней.

- Держите «обратную связь», но делайте это грамотно. Если вы хотите покритиковать действия няни, найдите и то, за что можно похвалить. А если хвалить не за что, нужен ли вам такой человек дома?

НЯНЯ ДОЛЖНА ЛЮБИТЬ РЕБЕНКА!

Даже если она знает пять языков и шикарно играет на фортепиано, но не испытывает чувств и положительных эмоций по отношению к ребенку – зачем вам такой человек? Если она чему-то научит, но не защитит, не пожалеет, не поможет – зачем тогда она рядом с вашим малышом?

- Следите за словами, действиями и настроением няни. Иногда в них могут проявляться проблемы психоэмоционального плана. Не бойтесь задавать вопросы няне, разговаривайте с ней.

НЕ РЕВНУЙТЕ!

Или хотя бы контролируйте это чувство. Оно может возникнуть в тот момент, когда ваша «лялька» бежит к няне навстречу, обнимает ее (кстати, оговорите сразу вопрос, можно ли няне целовать вашего малыша). Но помните, что даже при самой замечательной няне на первом месте у ребенка всегда будете вы, ведь вы мама!

Самые частые сложности

- # Как накормить ребенка
- # Как и когда отлучить от груди?
- # Как научить ребенка жевать?
- # Как уложить ребенка спать?
- # Совместный сон – за и против
- # Как отучить от пустышки?
- # Как приучить к горшку?
- # Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша

Как накормить ребенка

Одна из основных проблем в жизни родителя – как накормить ребенка. Смешно? А зря! Для многих пап и мам (а о бабушках и говорить нечего) питание их чада – это каждодневная головная боль. Давайте разберемся, почему дети плохо едят. Причины могут быть самые разнообразные, а зависят они, прежде всего, от возраста ребенка.

Если возраст ребенка от года до двух лет, то первая причина его отказов от еды может крыться в физиологии.

ПРИМЕРНО В ГОД ЗАКАНЧИВАЮТ
ФОРМИРОВАНИЕ ВКУСОВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ
ЯЗЫКА. РЕБЕНОК СОВЕРШЕННО НЕОЖИДАННО
ДЛЯ СЕБЯ НАЧИНАЕТ ВОСПРИНИМАТЬ ВСЬ

НАБОР ВКУСОВ – КИСЛО, ГОРЬКО, СЛАДКО, СОЛЕНО. ВСЯ ПРИВЫЧНАЯ ДО ЭТОГО МОМЕНТА ЕДА ВДРУГ МЕНЯЕТ СВОЮ ВКУСОВУЮ «ОКРАСКУ».

Для малыша это проблема, а для мамы – истинная беда. ребенок кушал все и вдруг перестал. Что делать? Для начала узнать мнение педиатра и, если у него нет возражений, попробовать перевести ребенка за общий стол. Во-первых, дети в этом возрасте начинают активно повторять все манеры и привычки взрослых, а значит – малышу понравится кушать то же, что кушаете вы. Во-вторых, «взрослая» еда покажется ему более привлекательной с точки зрения вкуса.

Вторая причина – психологическая.

МАЛЫШ ПОДРОС, И ЕМУ ТЕПЕРЬ ХОЧЕТСЯ ВСЕ ДЕЛАТЬ САМОМУ. НЕ СОПРОТИВЛЯЙТЕСЬ: ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ЛОЖКУ И ВИЛКУ.

Лично я всегда «голосую» за вилку. Вилка – прибор, с которым гораздо проще справиться маленькому гурману, а сейчас легко можно найти специальные, абсолютно безопасные для детей вилочки! Ложка же тяжелее для еще несформированной мелкой моторики малыша, да и суп он выльет на себя быстрее. А зачем вам лишняя уборка? Положите на тарелку яркую вареную морковь, горошек, кусочки вареной курицы, тыквы, брокколи. Пока малыш накалывает кусочки вилкой и тянет в рот, вы успеете дать ему пару ложек более жидкой основной еды.

- Еда должна быть вкусной. Если вы готовите ребенку еду отдельно, без соли и сахара, то придайте ей вкус за счет овощей, фруктов и трав. Тогда обед будет ассоциироваться у ребенка только с удовольствием, а вы будете наслаждаться довольными причмокиваниями вашего малыша.

- Если вы решили, что на определенные продукты в вашей семье стоит запрет, то не надо их есть при ребенке.

В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ЕМУ НЕВОЗМОЖНО ПОНЯТЬ, ПОЧЕМУ ПАПА ЕСТ МОРОЖЕНОЕ, ИЛИ БАБУШКА ГРЫЗЕТ СЕМЕЧКИ, ИЛИ СТАРШИЙ БРАТ СОСЕТ «ЧУПА-ЧУПС», А РЕБЕНКУ ГОВОРЯТ: «ФУ, ЭТО – ГАДОСТЬ!».

Я не призываю вас к здоровому образу жизни – это ваша забота, а говорю лишь о том, что ребенок – зеркало, он хочет все то же, что у вас.

- Купите красивую посуду. Сейчас в магазинах огромный ассортимент симпатичных детских тарелочек и столовых приборов с любыми рисунками. Это не игра, это эстетика!

- Если вы кормите грудью, и при этом ребенок после года стал плохо есть обычную еду – не надо паниковать. Такой откат и правда бывает, его надо пережить. На мой взгляд, имеет смысл подумать о сокращении дневных кормлений грудью.

- Здорово оцените порции. Часто родители живут рекомендациями из интернета или уст врача, которые не всегда ра-

зумны. Например, я неоднократно слышала, что ребенок в возрасте одного года должен съедать 300–350 г еды за раз. Все дети разные, и не всем нужен такой объем пищи.

- Накормить любой ценой и до последней ложки – это одно из основных родительских заблуждений. Это не питание, это, скорее, наказание, часто ведущее к психосоматическим проблемам, например, формированию повышенного рвотного рефлекса при попадании еды в рот.

РАЗВЛЕЧЕНИЕ РЕБЕНКА ЗА СТОЛОМ –
БОЛЬШАЯ ОШИБКА, КОТОРУЮ МЫ СОВЕРШАЕМ
И С РЕЗУЛЬТАТАМИ КОТОРОЙ ПОТОМ
ПРИХОДИТСЯ АКТИВНО БОРОТЬСЯ.

Ребенка надо просто кормить, привлекая едой, общением с ним, но не мультиками или художественным театром с «полетом самолетиков» в рот. Все это в итоге формирует нарушение пищевого поведения и ведет к проблемам со здоровьем.

Еда – базовая физиологическая потребность. Она нужна человеку для жизни, для нормального функционирования и получения удовольствия. Но если вы кушаете, глядя в телефон, хорошо ли себя потом ощущаете? Всегда ли можете сказать, что именно вы ели? Не сформировали ли вы себе привычку вечером съесть под интересный фильм тарелку бутербродов, а потом переживать за лишние килограммы и плохое настроение? А когда грустно, просите мужа купить вам «тортик» вместо того, чтобы обняться и посидеть ря-

дом? Не становится ли еда партнером в «болезни и здравии», тоске и весельи? И чем плоха еда с развлечением?

- Лишение базового удовольствия от еды и фиксации этого процесса мозгом.

- Подобная привычка может привести к перееданиям из-за того, что мозг не подает вовремя сигналы организму, и, наоборот, сигналы от желудка мозгу тоже заторможены.

- Развлечения во время еды относят к одной из возможных причин ранней булимии, которая очень тяжело лечится у детей и подростков.

- Кушать без развлечения ребенок уже не может, и ставить перед ним за обедом гаджет надо всегда и везде.

- Качество усвоения пищи при этом низкое.

- Это – вредная привычка.

- Это подмена общения с родителями, потому что им «лень», «нет сил» или «хочется самим посидеть в телефоне».

Что делать? Пресекать развлечение за столом: убрать гаджет, выключить телевизор! Сотни раз я слышала: «Думали, будет тяжело, а убрали за один день!». Многие говорят, что ребенок стал лучше есть, начал употреблять более широкий спектр продуктов, и ссор за обедом стало меньше. Да и сами родители стали питаться качественнее, во время еды общаясь, а не погружаясь во внешнее зомбирование. Кушайте и кормите детей с удовольствием!

Как и когда отлучить от груди?

Одна из самых горячих тем для многих мам: «Как отлучить ребенка от груди?». Прежде, чем начать отвечать на этот острый вопрос, хочу спросить: это правда надо? И если надо, то кому? Часто решение о том, что пора отлучать ребенка от груди, мама принимает под давлением близких, общества или неких существующих устоев. Начните с мини-теста. Спросите себя:

- Хочу ли я этого?
- Доставляет ли мне кормление неудобства?
- Готов ли мой малыш к этому?
- Какие плюсы я и он получим от завершения грудного вскармливания?
- А какие минусы?

Ответили? Провели анализ и решили, что точно пора? Ну что же, вот вам несколько советов:

1. Желательно отлучать малыша от груди не ранее 1,5 лет. К этому возрасту молоко мамы уже не играет основную роль в питании ребенка, его рацион достаточно разнообразен. В рекомендациях ВОЗ речь идет о возрасте двух лет.

2. Первым шагом всегда должен быть плавный отказ от дневных кормлений. Жизнь ребенка в этом возрасте уже достаточно активна, и его проще отвлекать на разные игры, занятия и прогулки. Днем ребенок проще воспринимает об-

щество других людей вместо мамы. Задумываться об отказе от кормлений ночью имеет смысл после 1–2 месяцев жизни без дневных прикладываний.

3. Отказ от кормления должен быть постепенным. Если в день у вас насчитывается до 5 прикладываний, наша цель избавиться от них за 10–14 дней.

4. Ребенку не должно быть скучно. Если вы просто сидите и смотрите в телефон, а малыш ничем не занят, попросить грудь будет для него способом пообщаться с мамой.

5. Важно позаботиться и о маме: сократить количество жидкости, увеличить спортивную нагрузку, не употреблять продукты, стимулирующие лактацию.

6. Можно использовать способы визуального и тактильного отлучения. Например, положить в бюстгальтер вязаную варежку. Это отвлечёт малыша, который захочет пососать грудь, – он начнет решать вопрос, что же варежка там делает. Мама может использовать более закрытую одежду (например, водолазку). Хорошо помогают и любимые мною сказки, в которых дети хотят кушать морковку, спят всю ночь и пьют водичку.

7. **Лучший метод** – отлучать малыша постепенно и с любовью. Мама предлагает ребенку свою любовь и внимание в других формах – так, чтобы кроха чувствовал, что мама любит его так же сильно, как и раньше.

Достоинства такого плавного отлучения для мамы очевидны: лактация сворачивается постепенно, нет эффекта пе-

режато́го шланга, когда грудь «останавливают на полном ходу»; молоко уходит, не причиняя дискомфорта.

Как научить ребенка жевать?

Этот вопрос часто встает перед родителями, которые привыкли кормить ребенка пюреобразной пищей и не дают ему самостоятельности за столом. Время идет, а ребенок жевать так и не умеет: давится, выплевывает кусочки еды. Как же перевести малыша за общий стол и сделать его полноценным участником семейных обедов?

1. После 8 месяцев меняйте структуру пищи на более густую.

2. Примерно с 7–9 месяцев давайте ребенку пробовать то, что он просит с вашего стола. **Не блокируйте пищевой интерес!**

3. С 9–10 месяцев во время кормления кладите перед ребенком на стол кусочки еды: вареные овощи, курицу, морковки, брокколи и т. д.

4. Сушки, баранки – мамино все в этом деле! Их можно давать с 6 месяцев.

5. Еда для ребенка ближе к году – удовольствие. **Готовьте вкусно!**

6. Если ребенок после года отказывается от всего, давайте ему жевать то, что вкусно!



7. Ешьте сами то, что предлагаете ребенку.

8. Покупайте забавную детскую посуду. Стимулируйте ребенка есть самостоятельно из собственной тарелочки. Давайте ему вилку.

9. Нужно, чтобы у ребенка в доступе постоянно было много мягких кусочков вкусной еды.

10. Общайтесь с другими детьми, которые уже хорошо жу-уют, устраивайте совместные обеды и перекусы. Помните, что дети – это «зеркала», они приобретают новые навыки, повто-ряя за окружающими.

Как уложить ребенка спать?

Об этой проблеме родители начинают задумываться, ко-гда все ошибки уже совершены и ребенок спит только с гру-дью во рту, или во время ритмичного качания на фитболе, или динамичной пляски вместе с ним на руках по квартире. Вот тогда и задают вопрос: «Как же уложить ребенка спать без этих сложных манипуляций?». Как всегда, обратимся к тем, кто еще не совершил этой ошибки:

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ, НЕ ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА НИ К ЧЕМУ ТАКОМУ, ОТ ЧЕГО ПОТОМ ЗАХОЧЕТСЯ ОТУЧИТЬ!

1. Когда ребенок совсем маленький, то можно выбрать для себя две основные тактики. Первая – это тактильный контакт. Малыш кушает и засыпает на руках или рядом с вами, когда мамина или папина рука лежит сверху. Это со-здает эффект присутствия и реализует базовую потребность ребенка в безопасности. Вторая тактика – ребенок кушает, засыпает, как правило, на руках у мамы, но потом малыша кладут в кроватку или колыбель. Этот метод все хотят ис-пользовать в 6–7 месяцев ребенка, но тогда базовые привыч-

ки уже сформированы и сделать это сложно.

2. Детские психологи и нейропсихологи обоснованно выступают против травматичных методов приучения к самостоятельному засыпанию (Вайсблут, Эстивиль). Во-первых, «угасающий плач» в версии родителей часто превращается в «проораться». И из этого следует, во-вторых, – отсроченные психологические проблемы в возрасте 3–6 лет.

3. Очень важно с момента рождения ребенка разграничивать понятия «день и ночь». Днем нет необходимости создавать искусственную темноту и тишину.

4. Сон не значит еда, и наоборот. Если новорожденный живет в этом режиме, то малыша в 6–7 месяцев уже смело можно уводить от этой схемы. Грудь – легли на кровать и погладили спинку – сон. Так кормление не будет единственным методом уложить ребенка спать.

5. Наиболее рациональный способ, демонстрирующий хорошие результаты, когда невозможно уложить ребенка спать, – это последовательность действий, ритуалов. Изюм дня в день малыш должен привыкать к тому, что за купанием следует кормление, а за кормлением – сон.

6. Помните главное: психика и головной мозг продолжают свое созревание постепенно. И ко сну без пробуждений к 14–20 месяцам малыш просто не готов. Мамы часто путают поверхностный сон с пробуждением и скорее дают ребенку грудь. Дайте ребенку паузу хотя бы в 1–2 минуты. Он, может, с боку на бок перевернется и дальше уснет. Но если ребенок

спит меньше 10 часов в сутки в возрасте до 2 лет, кричит во сне, подумайте о визите к детскому психологу.

7. Чтобы решить, продолжать ли укладывать ребенка в свою кровать, я предлагаю определить мотивы, которыми вы руководствуетесь. Зачем вы решили переложить ребенка в отдельную кровать? Чтобы выспаться самой, вести нормальную половую жизнь, потому что вскоре должен родиться новый малыш или потому что ребенок уже вырос и пора? А быть может, потому что «бабушка и все окружающие стыдят меня и говорят, что я плохая мать»? Разберите свою мотивацию и найдите истинную, то есть ту, которая продиктована интересами вашими и вашего ребенка, а не «доброй тети».

8. Ставьте долгосрочные цели. Применительно к нашему вопросу это может быть «через три месяца ребенок спит у себя в комнате всю ночь». Вполне реальный срок. При этом дробите шаги по достижению цели и продумывайте их детально, например:

- 25 августа мы покупаем новую «сонную» игрушку. Это может быть мишка, кукла или трактор, не имеет значения. Выдаем ее ребенку именно перед первым засыпанием в свой кровати.

- 26 августа – первое укладывание. Вечером после ванны садимся около ребенка, даем ему «сонную» игрушку и, рассказывая сказку про чудесного мальчика или девочку, которые спали в своей кроватке, поглаживаем ребенку спинку до

полного засыпания.

- 27 августа – ребенок понял, в чем дело, и плачет, не желая лежать в своей кровати. Может быть, он просит пить, писать, кушать. Не обращаем внимания, читаем книжку, гладим спинку.

- 28 августа – делаем вместе с ребенком календарь «Молодец, ты здорово спишь один в своей кровати», красиво оформляем его и вешаем на стену. Каждое утро в виде поощрения за самостоятельный сон наклеиваем в клеточку наклейку.

- 31 августа – выдаем первую недельную медаль «За отличный сон всю неделю», которую можно обменять на приз в магазине.

- Ну и так далее!

Такая детализация позволит вам дождаться конечной цели и видеть ее всегда перед собой, а также не нервничать по пустякам.

Запишите все шаги на бумаге. Поверьте, это очень помогает мозгу настроиться на нужный лад, это поможет вам идти к намеченной цели. Записывайте победы! Они бывают каждый день. Малыш пролежал в кровати до 4 часов ночи? Ура! Ведь еще вчера он этого не мог! Ребенок впервые проспал всю ночь? Здорово! Запишите это и позвольте себе и ему кусочек торта. Победа в сражении строится из мини-достижений.

УВАЖАЙТЕ МНЕНИЕ СВОЕГО РЕБЕНКА. БЫТЬ

МОЖЕТ, ОН НЕ ХОЧЕТ СПАТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, ПОТОМУ ЧТО ЗАНЯТ И НЕ ХОЧЕТ ПРЕРЫВАТЬСЯ? ДАЙТЕ ЕМУ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАКОНЧИТЬ СВОЕ ДЕЛО, ПРИМИТЕ ТО, ЧТО ОН ЖИВОЙ ЧЕЛОВЕК И МОЖЕТ ИМЕТЬ СОБСТВЕННЫЕ ПЛАНЫ.

Помните, что не бывает «все и сразу». Мы часто слишком многого хотим от своих детей.

ОДНОВРЕМЕННО ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ ГРУДИ, НЕ НАДЕВАТЬ ЕМУ НА НОЧЬ ПАМПЕРС И УГОВОРИТЬ СПАТЬ В СВОЕЙ КРОВАТИ? НЕ СЛИШКОМ ЛИ МНОГО ВСЕГО?

Расставьте приоритеты, выберите то, что важнее для вас и ребенка, и идите именно этим путем!

А что может посоветовать нам специалист по детскому сну? Приведу ниже рекомендации Елены Мурадовой, которая изучает основы здорового детского сна, а все ее советы проверены ежедневной практикой. Когда дело касается детей, почти всегда все индивидуально, и любая рекомендация по сну как минимум зависит от возраста и особенностей ребенка, привычек его семьи. Но если постараться выделить 5 универсальных правил консультанта по детскому сну, то это будут правила 5 «Р».

1. Режим дня. До 8–10 месяцев – это просто циклический ритм «сон – бодрствование» без четкой привязки к часам, а после 10–12 месяцев – вполне уже сформировавшийся ре-

жим с 2- или 1-дневным сном. Для многих детей, особенно активных и чувствительных, в нашем динамичном мире режим дня может стать спасением. Важна предсказуемость, некая упорядоченность жизни. Кстати, это необходимо не только ребенку, но и маме. Когда получается попасть в биоритмы малыша, укладывать его спать без слез в привычное для всех время, «улучшение характера» наблюдается даже у самых непосед, а также происходит снижение общего стресса у родителей.

2. Раннее укладывание. Самые продолжительные фазы глубокого сна приблизительно с 4-х месяцев возможны до 1 часу ночи. Продолжительные – это значит максимально восстанавливающие, заряжающие все системы организма, включая иммунную. Означает ли это, что всех детей нужно укладывать в 7 вечера? Нет. Но игнорировать структуру сна нельзя. Время укладывания зависит от индивидуального времени подъема минус ночной сон (после 6 месяцев, как правило, 9,5–12 часов). Большинство детей встают в 6–8 утра. Отнимаем 10–11 часов ночного сна и получаем свое индивидуальное время укладывания. Летом допустимо +30/60 минут из-за увеличения светового дня.

3. Ритуал перед сном. Это нормально, что дети противятся сну. Днем так интересно, а спать скучно и непонятно зачем. Переход от активного бодрствования ко сну нужно сделать плавным. Проговаривать последовательность действий. Чем ближе ко сну, тем меньше света, шума, семейной актив-

ности. Ритуал меняется по ходу развития малыша, но всегда это 3–4 последовательных действия, которые увлекают, но не разыгрывают, расслабляют, плавно подводят ко сну, насыщают маминой любовью и заботой.

4. Расслабление. Четвертым правилом выбрано не самостоятельное засыпание (СЗ), а именно расслабление. И не случайно. В обучении СЗ слишком много нюансов, различных методик. Но если вы хотите начать уже сейчас, делайте все, что вы обычно делаете (что ассоциируется у малыша со сном) с ребенком, чтобы уложить его спать, но на расслабление, на успокоение. Качайте, кормите грудью, носите на руках, но непосредственно в момент засыпания малыш должен оказаться в условиях, максимально приближенным к условиям пробуждения. Следование этому простому правилу (в сочетании с вышеизложенными пунктами) помогает качественно улучшить сон.

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.