

ТАТЬЯНА ТИТОВА



ПОСОБИЕ ПО ВЫЖИВАНИЮ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ

дети от 1 до 3 лет



12+

Татьяна Титова

**Пособие по выживанию
для счастливых родителей.
Дети от 1 до 3 лет**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Титова Т. А.

Пособие по выживанию для счастливых родителей. Дети от 1 до 3 лет / Т. А. Титова — «ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-10431-0

Перед вами уникальное издание, кладезь практических советов для родителей. Книга написана очень живым, понятным языком и, самое главное, детально описывает все стороны жизни детей от года до трех лет, что позволяет родителям быть готовыми к особенностям этого возраста. Это не просто набор теоретических знаний. Вы найдете множество игр, упражнений, методик и практик, что, в свою очередь, поможет вам стать еще ближе к ребенку и вместе интересно проводить время. Обращаясь к страницам этой книги, вы не только получите ответы на волнующие вас вопросы, но и поможете вашему малышу расти здоровым, счастливым, радостным и уверенным в себе человеком.

ISBN 978-5-532-10431-0

© Титова Т. А., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Часть 1. От 1 года до 1 года и 3 месяцев	8
Глава 1. Как работает мышление ребенка и восприятие окружающего мира	8
Глава 2. Главный источник развития малыша	9
Глава 3. Кризис первого года жизни	10
Глава 4. Как его преодолеть	11
Глава 5. Срочно убрать! Инструкция по безопасности в квартире	12
Глава 6. Как правильно поощрять и как выражать любовь без похвалы	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Слово автора

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Если вы читаете эту книгу, значит, вас можно поздравить с недавним прибавлением в семействе. Совсем недавно вы стали родителями, и это прекрасно! Что может быть лучше? Пожалуй, только повторение этого статуса!

С новым членом семьи пришла не только безграничная радость, но и огромная ответственность за воспитание и развитие вашего малыша.

Эта книга написана простым языком, понятным любому родителю, бабушке, дедушке, в общем, всем тем людям, кто так или иначе причастен к воспитанию ребенка. Краткие советы, проверенные методики, много практического материала помогут вам стать счастливым родителем. В нынешнем гиперинформационном обществе на молодых родителей обрушиваются миллионы советов, и в этом океане информации можно просто потеряться.

Это пособие поможет вам ответить на самые важные вопросы, объяснить то или иное поведение ребенка, расскажет о кризисах и отношении к ним, успокоит и направит мысли в нужное русло.

Быть родителем – счастье, стать счастливым родителем – великое счастье!

С самыми лучшими пожеланиями, Татьяна Титова

Отзывы читателей

Ирина Алексеевна Лаврова, педагог раннего развития детей, педагог-психолог

«Убеждена в том, что образ жизни и образ мысли формируют люди, нас окружающие. И я очень благодарна жизненным обстоятельствам за таких людей. Татьяна Анатольевна – это Большая Энциклопедия педагогических и психологических знаний, подкрепленных развитой интуицией, уверенной позицией, колоссальным опытом, интеллектом!

А что касается книги «Пособие по выживанию счастливых родителей», то, на мой взгляд, она написана содержательно, понятным для родителей языком. Это кладезь практической информации, с помощью которой молодым мамочкам и папочкам легко будет играть с малышом, обучать его и корректировать поведение своего чада. Такие книги всегда остаются в семье. Желаю успехов в этом благородном деле!»

Василиса Павловна Столярова, мама троих детей, художник

«Знаю Татьяну лично, потому что вожу своих детей в ее танцевальный центр «Code De Dance» Могу сказать, что Татьяна – это многодетная мамулька, обожающая всех своих танцевальных детишек, и очень уважаемый педагог. У нее безграничный потенциал и желание творить и созидать. Хочется пожелать Вам успехов и побед!

Мне посчастливилось одной из первых прочитать эту книгу, и я могу сказать, что передо мной прекрасное пособие для родителей. У меня трое детей, и младший ребенок как раз этого возраста. Прочитав книгу, решила воспользоваться парой рекомендаций и попробовать их воплотить в жизнь. Результатами осталась довольна. Это действительно работает. Особенно понравился комплекс упражнений для развития физических данных. Всем рекомендую эту книгу».

Мария Александровна Третьякова, управляющая компанией

«Татьяна Титова – человек-энерджайзер: стремительная, ищущая, целеустремленная, деятельная. Это с одной стороны. А с другой стороны, Таня – человек-душа: с повышенным уровнем эмпатии, открытая, теплая, своя. Татьяна умеет глубоко погружаться в вопрос, добраться до сути и разобраться в деталях. Такие качества позволяют ей создавать интересные, яркие современные проекты, при этом сохраняя в них душевность и доброту. Эта книга – яркий тому пример».

Инеcса Исааковна Морозова, школьный учитель

«Далеко не каждый может назвать себя счастливым человеком. Постоянные проблемы мешают жить полноценной жизнью. Грамотная помощь психолога поможет справиться со

сложными обстоятельствами. Это я пишу о Татьяне. Наблюдаю её как педагога – психолога уже 10 лет. Это профессионал, постоянно развивающийся, любящий свою работу. Уравновешенная, добрая, интеллигентная, тактичная. Мне нравится, как Татьяна работает и общается с детьми. Выстраивает отношения на равных, с уважением относится к личности ребенка, без притворства и "сюсюканья". Под ее руководством происходит самоутверждение не избранных детей, а самых обычных, которые начинают верить в себя и свои умения».

Ольга Ивановна УС, кандидат экономических наук

«Я знаю Татьяну с детских лет как неугомонного и позитивного человека. С возрастом эти качества только преумножились. Сейчас Татьяна – высококвалифицированный специалист-психолог. Она ведет огромную и интереснейшую работу с детьми, постоянно придумывая новые проекты и совершенствуя уже зарекомендовавшие себя методики. Она уникальная мама маленькой Ксении, ее долгожданного ребенка. Тане можно верить. Я получила большое удовольствие от прочтения этой замечательной книги».

Посвящается моей доченьке Ксении

Предисловие

Татьяна Титова – это педагог, психолог, предприниматель, автор многочисленных курсов для педагогов и родителей, руководитель детского танцевального центра «Code De Dance», основатель и идеолог образовательной системы «Траектория возможностей», известный блогер и просто прекрасная мамочка чудесной дочурки Ксении.

«Пособие по выживанию счастливых родителей» – это уникальное издание, которое имеет практическую ценность. Оно написано очень живым, понятным языком и, самое главное, детально изображает очень узкую возрастную категорию (от года до трех лет), что дает возможность более глубоко и подробно погрузиться в особенности этого возраста.

Эта книга не просто набор теоретических знаний. В ней есть множество игр, упражнений, что, в свою очередь, поможет вам стать еще ближе к ребенку и вместе интересно проводить время.

Обращаясь к страницам этой книги, вы не только ответите себе на волнующие вопросы, но и с помощью нее вы поможете вашему малышу расти здоровым, счастливым, радостным и уверенным в себе человеком.

От автора

Я поставила перед собой высокую цель – сделать все, чтобы количество образованных родителей в России выросло в 10 раз в ближайшие несколько лет. Серия книг, посвященных взрослению, воспитанию, развитию детей, выйдет в ближайшее время. А пока перед вами книга о малышах, которые только начинают свой длинный, интересный, уникальный путь. Пусть это издание станет вашим верным другом и помощником в воспитании ребенка!

Введение

Период от года до трех лет является одним из ключевых в жизни человека. За эти два года происходит колоссальный скачок в физическом, психологическом, социальном развитии ребенка.

Только в этот период происходит самое динамичное развитие человека. Во взрослом состоянии человек не получает знаний о мире столько, сколько малыш до трех лет. Как только ребенок пошел, мир его возможностей значительно вырастает. Ребенку становится интересно многое, помимо родителей, хотя их роль по-прежнему велика. Он начинает осваивать речь, становится намного самостоятельнее. В период раннего детства внимательные родители уже

могут заметить не только тип темперамента, но и зачатки характера, обусловленного окружением, в котором растет их ребенок.

Те родители, которые перешагнули вместе со своими малышами рубеж раннего детства, с облегчением выдыхают и говорят, что первые кризисы миновали. И они правы. Первые два кризиса как раз приходятся на этот период. Что это значит? А это значит, что ребенок дважды меняет представление о себе и об окружающем мире в целом.

Родители, чьим детям только исполнился один год, могут с легкостью заметить, что ребенок стал проявлять свою индивидуальность и что ему недостаточно мира мамы и папы. Теперь ему нужен целый мир!

Друзья, приглашаю вас в удивительный мир детства!

Часть 1. От 1 года до 1 года и 3 месяцев

Глава 1. Как работает мышление ребенка и восприятие окружающего мира

Вашему малышу исполнился год. Хотя, казалось бы, только вчера принесли из роддома этот маленький кричащий комочек. Позади целый год счастья и опыта: ребенок изменился, повзрослел, даже сформировал мнение о важных для него вещах. Ранний возраст – это период от года до трех лет, во время которого малыш активно познает мир, развивается, устанавливает наиболее сильные связи с близкими.

По мнению психологов, личность человека формируется в первые три года жизни. В этот период выстраивается ее фундамент, поэтому очень важен позитивный опыт, приобретенный в это время, так как он впоследствии повлияет на развитие психики в целом. Взрослому важно осознавать не только ответственность за приобретение этого опыта, но и непохожесть их восприятия.

Ребенок – другой...

Непонимание этого влечет много трудностей и ошибок. Ребенок – это не «маленький взрослый», дело не в том, что он многого не умеет, не знает, не осознает или эмоционально не переживает. К нему неприменимы требования современности, подстраивают под которые с помощью расширения базы знаний и разнообразных методик обучения. Например, сажая ребенка перед гаджетом, взрослые считают, что он понимает все происходящее на экране, однако это – самообман. Также способность ребенка отражать поведение окружающих и умение общаться еще не говорят о наличии у него логического мышления.

О важном в воспитании рассуждал Джон Грэй, определяя любовь ключевым его моментом, однако *«это еще далеко не все. Если родители не понимают особых потребностей своего ребенка, то не могут в полной мере дать ему то, что нужно современным детям. Бывает, что родители щедро дарят любовь своему чаду, но не так, как это было бы наиболее полезно для его развития»*.

Конец XIX века – прорыв в области детской психологии: ученые открыли качественные различия мировосприятия ребенка и взрослого (труды Ж. Пиаже, З. Фрейда, Л.С. Выготского). В связи с отсутствием у ребенка стереотипов и установок (они на стадии приобретения), он живет моментом, здесь и сейчас. Его эмоции характеризуются ситуативностью, полноценно переживая моменты, ребенок погружается и получает удовольствие от них. Например, лопнувший воздушный шарик заставляет ребенка плакать, а новый шарик так же быстро его успокаивает и заставляет улыбаться.

С эмоциональной ситуативностью связана и любознательность: ребенок открыт ко всему новому, его желания и предпочтения склонны быстро меняться. Сознание ребенка не направлено на будущее и не обращено к опыту, мыслительный процесс для него – это действие в данное время и в данном месте. При этом, несмотря на то, что ребенок далек от абстрактного мышления, учится он через отражение поведения взрослого.

Глава 2. Главный источник развития малыша

Как помочь ребенку развить в себе личность? Играть с ним! Предметно-игровая деятельность является универсальным способом воспитания и обучения ребенка. Опорой в момент игровой деятельности служат взрослые. Игры не только вырабатывают способности, но и помогают эмоциональному развитию ребенка (во время игры ребенок испытывает самые разнообразные эмоции: радость, заинтересованность, уверенность в себе и другие).

Данный раздел посвящен развитию ребенка от 1 до 3 лет с помощью игровой деятельности. Вы узнаете, как правильно выбрать игрушки, как «сделать» игру развивающей и том, как игра помогает в физическом развитии малыша.

Глава 3. Кризис первого года жизни

Переходный возраст малыша – это период от 1 года до 1 года 3 месяцев. С точки зрения физиологии у ребенка активно формируется центральная нервная система, крепнет кора головного мозга, опорно-двигательный аппарат. Отсюда его стремление к самостоятельности и независимости: он уже сам встал на ноги, научился ходить, а вместе с тем капризничать и показывать свое упрямство. Внимание ребенка на данном этапе привлекает все, что нельзя: мамина косметика и папины инструменты, пульт от телевизора и мобильный телефон, тарелки и кошачий корм. Кроме того, часто меняется поведение ребенка: им уже не так просто управлять, а иногда и вовсе пульт управления переходит в его руки, и он превращается в манипулятора. Это и есть «симптомы» кризиса первого года жизни у ребенка:

Трудности в процессе воспитания – ребенок проявляет упрямство, непослушание, требует к себе повышенного внимания;

Самостоятельность – ребенок включается в процесс кормления или одевания, овладевает новыми навыками в игре или самообслуживании;

Эмоциональная чувствительность – ребенок овладевает реакцией на внешних раздражителей: обижается, капризничает, проявляет агрессию;

Противоречивость поведения – трудная ситуация приводит ребенка в замешательство и заставляет действовать нелогично (например, просьба взрослого о помощи и следующий отказ от нее);

Однако это лишь внешние проявления кризиса, за ними стоят более важные внутренние изменения, касающиеся психики и личностного роста ребенка. Так, на смену ситуативности поведения, приходит руководство опытом и памятью; у ребенка возникают собственные желания и предпочтения; он становится более автономным от взрослых. Но несмотря на все это, ребенку по-прежнему нужна опора в лице взрослого человека, только качественно иная – не просто хорошее отношение, а реакция на действия и оценка их результата. Иначе невозможно полное ощущение самостоятельности у ребенка.

Таким образом, суть кризиса первого года жизни ребенка в его противоречивости: самостоятельность и нужда в помощи, оценке; желание что-то сделать и невозможность реализации этого (хочу сказать, но не могу, хочу взять, но не достать и т.д.). Но эти противоречия дают мощный толчок к развитию малыша, который несмотря на все трудности продолжает познавать мир.

Глава 4. Как его преодолеть

Первый секрет успеха – это режим дня, но не жесткий, а индивидуальный для каждого ребенка. Например, чтобы ребенок вовремя ложился спать или проголодался к обеду, он должен потратить достаточное количество энергии, то есть наиграться и нагуляться. Доказано, что дети, соблюдающие режим, обладают более крепким здоровьем, уравновешенной психикой и меньше капризничают.

Во-вторых, преодолению кризиса поможет царящая в доме атмосфера развития, то есть наличие разнообразных развивающих игрушек, интересных предметов быта, которыми ребенок может «пользоваться». Развитию поможет и неограниченное движение, так как именно в момент данного процесса ребенок наиболее активно познает мир.

И, в-третьих, отсутствие запретов. Для этого нужно убрать из поля досягаемости ребенка все запрещенные и небезопасные вещи.

Жорж Санд писал, что «изменить свою сущность нельзя, можно лишь направить ко благу различные особенности человеческого характера, даже его недостатки – в этом заключается великая тайна и великая задача воспитания».

Глава 5. Срочно убрать! Инструкция по безопасности в квартире

Как определить степень безопасности вашей квартиры? Посмотрите на нее глазами ребенка: он ползает или уже ходит? Начинать с детской, потому что там он спит и остается без присмотра, пока вы занимаетесь домашними делами. В такие моменты ребенок может проснуться и самостоятельно исследовать этот мир. А он для него в первую очередь должен быть безопасным, поэтому нужно выполнять следующие рекомендации:

Убрать в недоступное для ребенка место:

Острые, колющие, бьющиеся и прочие вещи;

Мелкие предметы (так как ребенок может их проглотить или вдохнуть, например, монеты, пуговицы), в том числе продукты питания (орехи, карамель) и игрушки с мелкими деталями (если, например, у куклы не хватает туфельки, ее срочно нужно найти);

Бытовая химия;

Лекарственные препараты;

Пластиковые и полиэтиленовые пакеты (может возникнуть угроза удушья);

Другие советы:

Электричество.

Следует заблокировать розетки и убрать все, что можно туда засунуть;

Безопасные провода: их можно замаскировать специальным коробом, а свисающие скрутить и связать хомутами, чтобы ребенок не зацепился и не уронил на себя прибор.

Газовая плита:

Во время приготовления пищи пользуйтесь дальними конфорками, а ручки посуды поворачивайте от себя, чтобы ребенок не смог до них дотянуться.

Если ваша плита не оснащена системой контроля подачи газа, фиксируйте ручки конфорок с помощью специальных замков;

Можно установить на газовую плиту защитный экран, закрывающий доступ к горячей поверхности;

Окна:

Специальные защелки не позволят открыть их на небезопасную ширину;

Нельзя ставить мебель около окна;

Шнурки на шторах могут быть опасны удушьем, поэтому не следует ставить под ними детскую кроватку.

Двери:

Можно установить амортизаторы, которые не будут до конца закрывать двери и позволят ребенку самостоятельно их открывать. Также благодаря этому малыш не прищемит свои пальцы.

С помощью перегородок нужно ограничить доступ к опасным местам в доме (например, к балкону или камину);

Запирайте дверь в туалет.

Мебель и обстановка:

На острые углы мебели можно сделать специальные мягкие накладки, чтобы избежать травм в период, когда малыш будет учиться ходить или ползать;

Существуют специальные противоударные детские шлемы, защищающие от углов или смягчающие падения;

Сделайте мебель устойчивой, чтобы, например, повиснув на открытой дверце шкафа, ребенок не уронил его на себя;

Обувь лучше убрать в шкаф или в обувницу, чтобы ребенок не играл с грязными ботинками.

Если вы пьете чай или кофе, ставьте кружку в центр стола, чтобы малыш не достал ее;

Ребенок может стянуть скатерть со стола и уронить на себя посуду, не накрывайте стол большими скатертями;

Скользкий пол: безопаснее ребенку ходить босиком или в специальных носочках с резиновыми подошвами;

Комнатные цветы лучше убрать, чтобы ребенок не съел их или не уронил на себя.

Ремонт:

Нужно следить за тем, чтобы ребенок не рвал и не ел обои, клей содержащийся в них может быть опасен;

Если в вашем доме есть крашеные поверхности – присмотритесь, наличие сколов и трещин может заинтересовать ребенка, он оторвет кусочек краски и потянет в рот. Такие дефекты лучше заново перекрасить.

Глава 6. Как правильно поощрять и как выразить любовь без похвалы

Нужно позволять ребенку быть самостоятельным: ну и пусть он измажется в каше или наденет ботинок не на ту ногу. Необходимо хвалить его за попытки к первым самостоятельным действиям. О том, как правильно это делать, вы узнаете в этой главе.

У маленького ребенка есть врожденная потребность к познанию, то есть ему не нужны дополнительные стимулы и похвала для новых открытий. Ему интересно все: от газовой плиты, до проводов от телевизор. Но Вы же прочитали предыдущую главу и уже организовали безопасную среду.

Вы часто говорите своему ребенку «Молодец!»? Похвала не только поднимает настроение, но и служит хорошим мотиватором для поступков ребенка. Однако она может и навредить.

Например, ваш малыш сам собрал все кубики в коробку. «Молодец!», – говорите вы ему. Он всегда молодец: когда поел, или сказал новое слово, или сделал первый шаг. И дело не в формулировке, можно хвалить другими словами, но у ребенка вырабатывается зависимость от похвалы, которая будет мешать ему в дальнейшей жизни. Получается, что таким образом ребенок теряет интерес к познанию и работает «на оценку».

Думайте о будущем...

Рядом с вашим ребенком не всегда будут доброжелательные люди, которые будут его хвалить и ценить. Детский сад, школа, институт, работа – везде могут быть недоброжелатели или просто равнодушные люди. Реальность превзойдет все ожидания ребенка, который был готов только к похвале и доброму слову. С точки зрения психологии, ребенок будет испытывать дискомфорт и стресс, думая, что его не ценят и не воспринимают как личность.

Кроме того, в погоне за похвалой ребенок становится зависимым от авторитетов. Если в раннем возрасте непререкаемый авторитет – это родители, то, например, в подростковом – важной становится оценка сверстников, которая толкает порой на очень необдуманные поступки и приводит к печальным последствиям.

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.