

КАК ВСЕ УСПЕВАТЬ, если детей несколько

Наталья Потеха



Наталья Потеха

**Как все успевать,
если детей несколько**

«СветЛо»

2015

Потеха Н. Е.

Как все успевать, если детей несколько / Н. Е. Потеха —
«СветЛо», 2015

ISBN 978-5-905392-34-4

Чтобы наладить быт в семье с несколькими детишками и при этом не испытывать стресса, никого не обделять теплом и заботой, автор рекомендует не только применять принципы тайм-менеджмента, описанные в ее предыдущей книге «Пять навыков успевающих мам», но и научиться управлять своим вниманием, налаживать взаимодействие между детьми, оптимизировать быт, быстро восстанавливаться, находить помощников и перепоручать им дела.

ISBN 978-5-905392-34-4

© Потеха Н. Е., 2015

© СветЛо, 2015

Содержание

Благодарю	6
Об авторе	7
О книге	8
Введение	10
Подлый обман или всеобщий заговор?	11
Все начинается... с отношений	12
Ревность	13
Почему дети ревнуют?	14
«Мама, кого ты любишь больше?»	15
Должны ли дети любить друг друга	16
Оптимальная разница	17
Разница в год-полтора	18
Разница от полутора до четырех лет	19
Разница от четырех до восьми лет	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Наталья Потеха

Как все успевать, если детей несколько



© Издательство «СветЛО» (ИП Лошкарева С.С.)

© Фото Антонины Цветовой

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в любых информационных системах, для частного и публичного использования без письменного разрешения издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой гражданскую, административную и уголовную ответственность.

* * *

Благодарю

Спасибо участницам моих тренингов и семинаров, а также ученицам из мастер-группы за успехи и открытия. Благодаря им эта книга не просто выражает мое личное мнение, но и аккумулирует опыт многих мам.

Спасибо моим детям, которые делали меня сильнее и мудрее, подталкивали учиться, развиваться и совершенствоваться.

Спасибо моей помощнице Василисе за участие в подготовке материалов, ответственность и преданность проекту.

Автор

Об авторе

Рада познакомиться с вами! Меня зовут Наталья Потеха, я мама четверых детей, эксперт по тайм-менеджменту для мам, коуч, ведущая тренингов и мастер-классов для родителей. В 24 года я стала мамой троих детей, в 27 лет родила четвертого ребенка.

Когда моему второму ребенку было восемь месяцев, я стала работать, начала развивать первый собственный проект. И вот уже семь лет я работаю и учусь «в декрете» – без отрыва от воспитания детей и ведения домашнего хозяйства.

Сразу скажу, что, как и у многих моих читательниц, мой муж с утра до вечера работает, а бабушки живут далеко, и мне никто не помогает.

В садик и школу мои дети стали ходить недавно... И я уже знаю, что вы хотите у меня спросить! Ответы вы найдете в этой книге.

О книге

На этих страницах я не буду повторять материал, который был представлен в книге «Пять навыков успевающих мам». Однако все принципы, о которых мы в ней говорили, лежат в основе «системы успевания», о которой я хочу рассказать вам в своей новой книге.

Что это за пять навыков?

Навык № 1. Ребенок при вас, а не вы при ребенке

- Как делать дела вместе?
- Почему мама должна быть главной.
- Должны ли быть у ребенка обязанности?
- Как заниматься с ребенком?
- Чем занять ребенка, и должен ли он играть один?
- Почему вместо детей в игрушки играют взрослые. Кому мы их покупаем – себе или детям?
- Как построить день вокруг маминых дел, а не вокруг ребенка?
- Чем заняться вместе с ребенком так, чтобы всем было интересно.

Навык № 2. Содержать окружающее пространство в чистоте

- Как очистить свой дом от лишнего?
- Нужно ли расставаться с вещами, и как это делать.
- Как тратить 15 минут в день и содержать дом в чистоте.
- Как научить детей поддерживать порядок в детской.
- Какой секретный способ поможет убрать весь дом за 5 минут?
- Как организовать домашние дела, чтобы постоянно поддерживать чистоту и порядок.

Навык № 3. Ставить цели и достигать их

- Превращать мечты в цели и делать их реальностью.
- Исполнять свои желания.
- Окружать себя людьми, которые помогут вам двигаться вперед.
- Находить истинные причины желаний и лени.
- Пошагово достигать любую цель.
- Мотивировать себя и окружающих.

Навык № 4. «Быть готовой к любым неожиданностям»

- Как реагировать, если случилась непредвиденная ситуация?
- Как можно действовать, чтобы с минимальными потерями вернуться на прежний курс?
- Как подготовить ребенка к изменению планов. Нужно ли что-то объяснять детям, и как это делать.
- Что нельзя говорить детям, окружающим и самой себе?
- Как перестать бояться форс-мажоров.

Навык № 5. Уметь отдыхать и заряжаться энергией

- Определять, где у вас УЖЕ есть свободное время.
- Наполняться энергией и восстанавливать силы.
- Сохранять свой заряд в течение дня.
- Отличать лень от отдыха.

● Совмещать различные виды деятельности и отдыхать во время переключения на другие занятия.

На страницах этой книги мы рассмотрим те аспекты жизни мамы с несколькими детьми, которые помогают ей все успевать.

Случается, что успевающая мама одного ребенка оказывается перед фактом, что она ничего не успевает с двумя. Иногда рождение третьего или четвертого ребенка настолько переворачивает привычный образ жизни, что приходится пытаться успевать хоть что-то, переходя в «режим выживания».

Но жесткий график и военный режим не помогают поставить все на свои места. Все члены семьи начинают испытывать стресс и недостаток любви, заботы и доброго отношения к себе. Может быть, мы таким образом и организуем свое время, но будет ли наша семья дружной, любящей, гармоничной, счастливой?

Секрет «успевания» в этом случае зависит не от умелого управления временем. Чтобы все успевать с несколькими детьми, нужно научиться:

- управлять своим вниманием;
 - налаживать взаимодействие между детьми;
 - оптимизировать быт;
 - быстро восстанавливаться;
 - находить помощников и перепоручать им дела.
- Об этом и пойдет речь на страницах нашей книги.

Введение

Однажды, когда я гуляла в парке с двумя детьми, ко мне подошла молодая женщина с малышом двух лет. Она была на позднем сроке беременности, и ей едва удавалось поспевать за сыном. Не без смущения обратилась она ко мне и спросила, какова разница между моими детьми. «Два года и два месяца», – ответила я. И она задала много вопросов, которые можно объединить в один, очень популярный: «И как вы справляетесь?»

Я думаю, многие из вас этот вопрос слышали или еще услышат. Проще сделать вид, что вопрос был риторический, чем ответить на него. Чаще всего потому, что собеседник на самом деле думает сейчас не о вас, а о себе. О том, с какими трудностями придется столкнуться, или о тех, которые были в прошлом.

Так получилось и в этот раз. Я успокоила молодую женщину, выслушала и дала свой номер телефона на тот случай, если ей будет нужна поддержка или помощь. Потому что даже если бы я стала ей рассказывать о «фишках» успевания – она бы ничего не запомнила!

На самом деле ей было интересно следующее:

- Сможет ли она одинаково сильно любить двоих детей.
- Как избежать ревности между детьми.
- Что делать, если помощников нет.
- Как быть, если у детей разный режим.
- Как и сколько внимания уделять детям, если в доме малыш.
- Как сохранить силы и здоровье.
- Как не срываться и быть любящей и заботливой мамой.
- Как успевать гулять, заниматься с детьми и справляться с делами по дому.
- И, наконец, как сделать так, чтобы всем членам семьи было хорошо и комфортно.

На эти и другие вопросы вы найдете ответы в книге. Она адресована мамам двух и более детей, а также тем, кто только ожидает второго ребенка. Это будет мой подробный ответ на самый популярный вопрос из тех, что задают многодетным мамам: «Как вы справляетесь?»

Подлый обман или всеобщий заговор?

Мы смотрим на фотографии подружек, у которых уже несколько детей, и умиляемся милым карапузам. Тому, как нежно обнимает старший ребенок малыша. Как он трепетно прикасается к новорожденному. Как мило спят они в обнимку на кровати. Как вместе улыбаются или смеются, смотрят мультфильм. Видим, как счастливая мама на прогулке улыбается и играет с детьми. Как гордый папа шагает рядом со своими сыновьями... И нам кажется, что вот оно – простое женское счастье. Вот она – настоящая семья. Всего-то нужно – родить второго!

Мы немного завидуем беременным подружкам, видим, как они рожают вторых, а кто и третьих детей... И вот у нашего малыша тоже появился братик или сестричка.

Только теперь жизнь совсем не похожа на красивые фотографии из сети! Что это – заговор? Все знали, как это будет, но молчали? Почему не выкладывают фотографии растрепанных мам, пытающихся доспать утром еще полчаса? Раскиданной по кухне картошки, орущего старшего, который вдруг захотел на ручки или просто встал не с той ноги? Фотографии младшего, который вцепился в волосы старшему и не собирается его отпускать? Жизнь оказалась книгой с красивой обложкой, но на ее страницах есть и веселые, и грустные истории.

И оказывается, что делать все так же, как с одним ребенком, не получается. Приемы и способы ухода и воспитания, работавшие со старшим ребенком, не всегда подходят. Дети требуют ухода и внимания, количество личного времени и время, проведенное с мужем, стремятся к нулю, и есть два варианта: либо признать тот факт, что в жизни, кроме детей, ничего больше не существует и сделать вид, что у всех так, и это нормально, или искать решение.

И вот уже вы после трудного дня, когда дети наконец-то заснули, и наступила ТИШИНА, фотографируете этих милых деток, чтобы поделиться счастьем с подружками...

Итак, давайте разберемся. Как же все успевать с детьми, если их несколько?

Мы принимаем то, что все дети разные. И не всегда спокойные и послушные дети – это следствие правильного воспитания родителей. Мы принимаем и то, что все родители разные. И то, что дается одним легко, другим дается очень трудно.

Пусть эта книга поможет тем, кому трудно, и сделает более свободными и уверенными тех, кому легко.

Все начинается... с отношений

Как вы считаете, нормальные отношения между детьми – какие они? Чтобы научить детей договариваться, нам нужно знать, чего мы хотим добиться, какого результата мы ожидаем.

Обычно родители отвечают: дети – тихие, дружные, ласковые. Умеют сотрудничать, находить компромиссы. Общаются друг с другом без криков и слез. Говорят открыто о своих желаниях или обидах.

Возможно ли это? Ведь мы с вами, взрослые, тоже иногда огорчаемся, сердимся и даже злимся. И это нормально.

Наша задача – научить наших детей делать все это «нормально». Чтобы не было крика, синяков, чтобы дети могли сказать о своих желаниях или о своих обидах. Чтобы они могли находить компромиссы, умели уступать друг другу. Чтобы они могли сотрудничать. То есть, наша задача состоит не в том, чтобы они тихо сидели в углу и никому не мешали, а в том, чтобы они научились договариваться, чтобы они могли настраиваться друг на друга и находить точки соприкосновения, находить компромиссы.

А как вы считаете, почему детям бывает трудно договориться? Я уверена, что многие из вас попадали в ситуацию, когда дети не могут договориться: один орет и отнимает машинку, второй пищит и не хочет отдавать; или один залезает в игрушки другого, верещит, топает ногами, говорит, что ему нужно только это. Или один кричит, что хочет гулять, а другой – что хочет домой. Уверена, что у многих семей были такие истории, и не только эти.

Нет навыка договариваться, умения поставить себя на место другого. В силу возраста ребенок считает себя центром вселенной, не понимает, что может быть другое мнение, кроме собственного. Так проявляются борьба за родителей, соперничество и ревность.

Ревность – это отдельная тема. И детский эгоизм. А еще у детей нет понятия о времени, о том, что другой ребенок возьмет его игрушку на время, а не навсегда.

Ревность

Сколько детей было у ваших родителей? Если больше одного, то чувствовали ли вы, что всех детей любят одинаково? Сценарии семьи, в которой мы выросли, чаще всего остаются с нами. Часто неосознанно мы продолжаем воспроизводить их в своих семьях. Иногда мы это замечаем и обещаем себе исправиться, иногда нет. Бывает так, что мы твердо решаем: «У меня все будет по-другому!» И, полные оптимизма, наступаем на другие грабли. Не замеченные, потому что мы изо всех сил смотрим в одну точку стараясь сделать «не так, как...». Давайте в этом разберемся.

Почему дети ревнуют?

Это началось давно, как только появились первые люди. Давайте вспомним самые первые библейские истории. Каин и Авель. Из поколения в поколение люди боролись за любовь и привязанность близких. В поколениях многих семей можно заметить «любимчиков» и нелюбимых детей. А как сделать так, чтобы атмосфера в семье была комфортной для каждого ее члена? Возможно ли действительно одинаковое отношение мамы ко всем детям?

Часто во время ожидания второго ребенка мама не представляет себе, как она сможет полюбить кого-то так же, как своего первенца. Однако дело в том, что не нужно любить детей одинаково. Они разные, и любовь к ним разная, но одинаково сильная. Второй ребенок не будет копией первого. Он может быть похож на него, а может быть совсем другим.

«Мама, кого ты любишь больше?»

Дети часто задают родителям этот трудный вопрос. Как правило, мама и папа не могут внятно на него ответить, и дети продолжают искать истину. Я взяла для себя на вооружение опыт одной мамы, ее ответ ставит точку в детской борьбе за первенство в семье:

«Вопрос о ревности возник один раз, когда ко мне пришла делегация детей и потребовала сказать, кого из них я люблю больше всех. Я им честно сказала, что больше всех я люблю их папу. Дети подумали и ответили: “Точно. Мы тоже”» (Светлана Романенко, мама семи детей).

Должны ли дети любить друг друга

Как вы считаете, должны ли дети любить друг друга?

У ребенка появился братик или сестренка. Значит ли это, что у него появляется обязанность его любить? Ведь именно перед этим фактом мы, взрослые, ставим ребенка. Но любовь не рождается вместе с малышом, к сожалению. Я думаю, вы знаете взрослых людей, которые на данный момент сами стали бабушками и дедушками, но не наладили добрые отношения со своими близкими. Ненавидят друг друга, враждуют десятилетиями. А есть те, которые любят своих братьев и сестер, несмотря на то, что в детстве часто ссорились. И с каждым годом их отношения становятся только еще теплее.

Что же на самом деле важно? Как наладить отношения между детьми? Как сделать так, чтобы у каждого из них был действительно родной и близкий человек на всю жизнь? Если получится наладить взаимодействие детей, создать теплую дружескую атмосферу, то дети полюбят друг друга. И для нас сейчас самое главное, чтобы детям было комфортно жить в семье, чтобы они умели действовать вместе, следовать семейным порядкам и правилам. И знали, что их всегда любят. А любовь детей друг к другу – это то, что может прийти вслед за этим.

Какой смысл мы вкладываем в слова: «Вы должны любить друг друга»? Как часто мы говорим детям о долге, но забываем о своем долге? Мы ведь тоже должны любить. По общечеловеческим духовным законам мы должны любить всех людей. Но почему-то мы не любим наркомана Васю, который справляет нужду в нашем подъезде. Почему-то мы не любим спящего с бутылкой бомжа на скамейке. Мы их не любим. И требуется большая работа над собой, чтобы действительно полюбить всех.

А наши детки часто воспринимают своих братиков и сестренок не как замечательное необыкновенное чудо, которое случилось в их жизни, а как не очень приятное событие. По крайней мере, не всегда понятное. Бывает так, что они ожидали братика или сестренку, с которым будут играть. А рождается существо, которое все время пищит, просит маму. И получается, что старший ребенок не чувствует в себе потребности любить своего братика или сестренку. Он не чувствует к нему любви. А мы говорим ему: «А ты должен, а вы должны любить друг друга».

Дорогие мамы и папы! Это уже наша с вами ответственность – чтобы дети поладили между собой. Это дорога не в один год, и даже не в два. И у каждой семьи эта дорога своя. Давайте посмотрим, с чего она начинается.

Оптимальная разница

У моих четверых детей разница 2 года и 2 месяца, 1 год и 8 месяцев, 2 года и 4 месяца. Мне всегда было интересно: а если бы разница была больше, легче было бы? Или труднее? На одном из семинаров «Успевай. ком» мы говорили об этом, и сложившаяся картина была похожа на ситуацию, которую описывает Мадлена Розенблюм-Санчук, в книге «Растим братьев и сестер».

Как известно, оптимальной разницы между детьми для всех семей не существует, есть только общие рекомендации, основанные на сроках восстановления женского организма и стадиях процесса взросления ребенка, когда он психологически отделяется от мамы и может менее травматично пережить появление младенца. Эта разница – около трех лет.

Однако все семьи разные, и нельзя дать гарантию на счастливое родительство только потому, что у детей была «подходящая разница». Есть счастливые семьи с детьми-погодками. Есть несчастные с детьми с «подходящей разницей». Я уверена, что дело не только в сроках. Все в ваших руках.

Мы собрали плюсы и минусы разных вариантов, чтобы другим мамам было проще понимать, что их ожидает. Спасибо всем, кто участвовал в этом обсуждении и делился своим опытом!

Разница в год-полтора

Какие трудности могут возникнуть у родителей?

Мама еще не очень оправилась от рождения первого ребенка. Носила на руках старшего во время беременности. Каждому ребенку нужно уделять максимум времени. Уход за детьми занимает много времени. Старший еще не умеет высказывать свои мысли, он не умеет проговаривать свои эмоции. Еще нет привычки, как проводить с ним время наедине, как с ним общаться. Часто меняются режимы детей, только приспособишься к одному – и снова все сначала.

Бывает так, что у старшего ребенка начинается тот период, когда ему страшно остаться без мамы, оказаться вне дома без мамы. Если мама в это время уезжает в роддом, это тоже сильно сказывается на его поведении и на его самочувствии.

Посмотрите фильм «Джон» (Джеймс Робертсон, Джойс Робертсон, 1969, <http://www.youtube.com/user/uspevaicom/>).

Это рассказ о том, как влияет кратковременная разлука с родителями на маленького ребенка. Из описания фильма: «Робертсоны показали «Джона» сначала в Великобритании, а затем за рубежом. Фильм глубоко поразил и затронул большинство зрителей, включая министра здравоохранения Великобритании. Благодаря фильму многие люди получили возможность понять, как страдают дети, разлученные со своими родителями. Этот фильм также вызвал серьезные дискуссии о том, какие формы заботы о детях являются приемлемыми. Это, в свою очередь, повлекло за собой фундаментальные изменения в системе ухода за детьми. В результате фостеровская (замещающая) семья стала официально признанной формой воспитания.

Детей стали помещать в фостеровские семьи в случаях, когда нахождение ребенка в своей семье невозможно. Дома ребенка в Великобритании были закрыты».

Еще бывает так: как только мама берет малыша на ручки, старший сразу же требует внимания, расстраивается, нервничает, всеми способами «тянет одеяло» на себя. Он может быть агрессивен к малышу, то есть может отказаться с ним чем-то делиться, отпихивает его, всячески протестует против его появления в семье. И когда дети подрастают, они начинают соревноваться, «биться» за все. За игрушки, за тарелку с кашей, за мамину любовь. За то, кто первый прибежит, или что-то возьмет, или что-то съест. Часто у старшего ребенка случается «откат» в развитии, появляется стремление подражать младшему.

Какие выгоды у этой разницы?

Когда дети немножко подрастут, очень легко можно синхронизировать распорядок дня. Чтобы они вместе ложились спать, вместе ели и т. д. Подросшие погодки лучше вместе играют, у них больше совместных интересов, они очень быстро учатся друг у друга. Можно их вместе отдать в садик или в школу.

Малыш подражает старшему и быстрее начинает развиваться. Когда старший ходит на горшок, когда тот ест или овладевает новыми навыками, – у младшего ребенка есть пример.

Разница от полутора до четырех лет

У деток с такой разницей ревность проявляется сильнее. Старший ребенок привык, что он один, и ему сложно смириться с тем, что маму нужно с кем-то делить. У старшего – нежелание делиться игрушками, которые раньше были только его, нежелание делиться пространством. Родителям трудно приспособиться к двум разным распорядкам дня. Старший играет с малышом короткое время, а потом интерес к брату или сестренке теряется. Старший ребенок раздражается, он не хочет, чтобы малыш подходил, что-то ломал, что-то забирал себе.

Бывает так, что старший тискает младшего брата или сестру, как котенка, и мама не может ни на минуту оставить детей одних. Нельзя расслабиться и на прогулке: старший считает, что он уже большой, и, например, может с площадки уйти домой сам. К тому же положение осложняется битвой за игрушки.

Однако у такой разницы есть и большие плюсы! Мама смогла лучше восстановиться после родов. Отношения со страшим ребенком у мамы уже сложились: ей понятно, как взаимодействовать с ним, как играть. Старшие детки при такой разнице стремятся защищать и опекать младших, хотят их научить многим вещам. В то же время младшие тянутся к старшим, они видят в них пример для подражания. И не просто пример для подражания, они с обожанием на них смотрят, уважают и ждут с нетерпением, что будут такими же ловкими и умелыми в будущем. Старшего с такой разницей проще укладывать спать кому-то из членов семьи, многие вопросы ухода стоят менее остро, чем у детей-погодок.

Разница от четырех до восьми лет

Чаще всего детям с такой разницей не хочется проводить время друг с другом. У них очень разные интересы. И маме трудно устроить общие для детей занятия и игры. Чаще всего у детей с такой разницей общих друзей почти нет, каждый живет своей жизнью. Так как старший ребенок уже достаточно большой, маме удобно уделять много внимания младшему, и старшие детки обычно очень тяжело переживают то, что они отвержены или забыты. Мама и папа раньше с ним играли, всеми его делами интересовались. Мама жила раньше только им, а теперь все по-другому. Теперь появился еще один человечек, стало меньше любви и больше обязанностей. Часто вся жизнь семьи сосредотачивается вокруг крохотного существа, которое появилось в семье. Поэтому старшему ребенку, конечно, тяжело. У младшего тоже не все гладко. Ему меньше разрешают. Ему не разрешают самому гулять, ему не разрешают смотреть мультики столько, сколько смотрит старший ребенок. Ему не разрешают брать телефон старшего, еще какие-то вещи. Получается, что ему можно меньше. Он чувствует себя обделенным, и ситуация кажется ему крайне не справедливой.

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.