

Лена ДАНИЛОВА



#Секреты
умных
родителей

КНИГА, В КОТОРОЙ ПРЯЧЕТСЯ СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ

О мудром воспитании
без помощи
психолога



#Секреты умных родителей

Елена Данилова

**Книга, в которой прячется
семейное счастье. О мудром
воспитании без помощи психолога**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.922.7
ББК 88.

Данилова Е. А.

Книга, в которой прячется семейное счастье. О мудром воспитании без помощи психолога / Е. А. Данилова — «Издательство АСТ», 2019 — (#Секреты умных родителей)

ISBN 978-5-17-109890-2

Какие они, счастливые родители, живущие в гармонии со своими детьми? Они:— часто обнимают детей и знают, почему это важно;— понимают, что конфликты родителей отражаются на ребенке;— умеют контролировать свои эмоции;— легко справляются с детскими истериками и ревностью;— знают, как правильно мотивировать ребенка и приучать к самостоятельности;— ценят каждую минуту, проведенную со своими детьми. Все советы и приемы, описанные в книге, проверены и испытаны десятками тысяч родителей, читающих блог Лены Даниловой, популярность которого стремительно растет. Здесь вы найдете ответы на самые частые и самые важные вопросы о воспитании и развитии детей. Ваши дети должны расти в атмосфере здоровой родительской любви и настоящей семейной гармонии.

УДК 159.922.7
ББК 88.

ISBN 978-5-17-109890-2

© Данилова Е. А., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Предисловие	5
Об авторе	6
Вступление	7
Часть 1	9
Глава 1.1. Жизнь ради детей?	9
Глава 1.2. Они чувствуют и думают иначе	14
Глава 1.3. Родительская интуиция	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Лена Данилова

Книга, в которой прячется семейное счастье. О мудром воспитании без помощи психолога

Предисловие

Самое главное, что мне хотелось бы сказать для начала: все изложенное в книге – это мой личный опыт, мое достаточно субъективное мнение, и я не претендую на истину в последней инстанции.

Я занимаюсь детьми (своими и чужими) более 25 лет. И делюсь с вами тем, что умею и знаю. Если вы с чем-то не согласны, если хотите возразить: «Нет, это полная ерунда», то я принимаю ваше мнение с уважением, потому что каждый сам делает свой выбор в соответствии с собственным мировоззрением и мироощущением и сам же потом несет ответственность за этот выбор.

Об авторе

Трудно рассказать о себе, о своей жизни в двух словах. Жизнь любого человека – это целая книга. Так на бегу и не изложишь. А жизнь с детьми, жизнь в семье такая насыщенная и такая интересная, что о ней можно говорить часами. И все равно не передашь всей картины событий и полноты чувств, которые сопровождают меня каждый день на протяжении многих лет.

Жизнь наградила меня волшебными дарами! Я родилась в необычной семье и всегда стремилась дотянуться до своего легендарного деда – делать все на высочайшем уровне и быть полезной людям. Именно таким было кредо его жизни.

Самые главные дары, которые мне принесла жизнь, – это пятеро детей. Сейчас старшему уже 27! И в это, конечно, трудно поверить. Потом три дочери: Лиза (ей уже 25), Катя (ей 21), Санька (ей скоро 13 лет). А самый младший – Василий, ему 11 лет.

Старшие двое детей живут самостоятельно. Сын Миша учился в институте телевидения и несколько лет проработал на одном из центральных каналов, но в итоге вернулся к технике, которой увлекся еще подростком. И сейчас у него своя мастерская – он делает авторские модели мотоциклов.

Дочь Лиза в 2016 году получила диплом журналиста. Но у нее есть мечта – стать пилотом. И, окончив один вуз, она поступила в другой – в Сасовское летное училище. Кроме этого, три года она летала в качестве бортпроводника на самолетах российских авиакомпаний.

Третья – Катя. Перепробовала разные направления развития, поучилась в разных местах, в том числе в педагогическом училище. Работает с детьми и получает от работы удовольствие.

Младшие дети – школьники. Сашка впервые пошла в школу в марте 2016 года. До того училась дома и в разных альтернативных учебных заведениях. В 10 лет она попала сразу в пятый класс. Кроме основной школьной программы изучает языки: английский, испанский, итальянский, корейский и китайский, в котором делает особые успехи.

Самый младшенький – Василий – недавно поступил в Академию русского балета имени Вагановой. Кроме этого, обожает придумывать модели женской одежды и готовить.

Все мои дети – очень дружные, много общаются, помогают друг другу. Я считаю, что это достижение не менее важное, чем то, чего они добились (или добьются) каждый в отдельности.

Много лет подряд я занималась вопросами развития детей, мой сайт <http://danilova.ru> существует с 1999 года. Кроме сайта я пишу книги, провожу тренинги и семинары, в том числе через Интернет, а также веду блог <http://blog.danilova.ru>. Придумываю игры и пособия, разрабатываю спортивные комплексы для малышей.

Одним из таких изобретений стал спорткомплекс «Ранний старт» <http://r-start.ru> – мое любимое детище. Организовать его производство было очень сложно. Мне казалось, что это почти нереально. Начиная, мы с трудом представляли, что когда-то комплекс будет реально существовать, производиться и продаваться, что в каждой семье, где есть думающие родители, будет стоять по «Раннему старту».

В общем, спорткомплекс родился в муках... Но, как любые роды, это одновременно и большое счастье.

Вместе с детьми (моими и не всегда только моими) мы много путешествуем, ходим в музеи, катаемся на велосипедах и на лыжах, отправляемся в походы, лазаем по скалам и пещерам, ныряем к коралловым рифам и совершаем подъемы на вершины гор. Осваиваем города и деревушки, театры и филармонии. Наша жизнь – не только учеба и развитие. Она полна приключений и волшебства!

Вступление

Что самое важное в жизни человека? Кто-то ответит: успех, карьера, деньги, хороший дом. Но, наверное, все они потом добавят, что, конечно, семья стоит на первом месте. И это отношения не только в паре, но и между поколениями: между родителями и детьми. И если что-то не ладится с детьми, то ничего уже не радует – ни успех, ни деньги, ни хороший дом. Даже личные отношения мамы и папы могут развалиться, если с ребенком что-то не так: он не желает учиться, плохо себя ведет, грубит, ничего не хочет, убегает из дома и так далее.

Гармоничные отношения между детьми и родителями – это фундамент семьи, как мне кажется. На нем базируется все остальное – хорошая учеба, самостоятельность ребенка, успешность, целеустремленность, мотивация, дисциплина. И закладываются отношения между детьми и родителями не вдруг, не неожиданно, когда вы об этом наконец-то задумались, а с самого рождения вашего ребенка. И буквально **каждый день** закрепляет то, что было сделано ранее. И с каждым днем изменить что-либо все сложнее. А потому хорошо бы начать не в тот момент, когда все достало и жизнь превратилась в войну, а когда ваш малыш только начал вам впервые улыбаться.

Отношения между родителями и детьми – это зона ответственности родителей. Они выстраивают эти отношения с самого рождения ребенка, но их можно налаживать, если что-то пошло не так. Хорошо бы изначально не принимать позицию «ребенок виноват». Это мы виноваты в том, что не научили его, как надо, мы виноваты в том, что не справились с ситуацией. Нам и расхлебывать!

Как правило, в 90 процентах конфликтов родителей и детей виноваты именно родители. Не прямо сейчас они что-то сделали не так. А запустили ситуацию до такой степени, что стало вот так плохо...

Зачастую люди хотят, чтобы им быстро исправили поведение ребенка, например, перевоспитали в садике или в лагере, или дали волшебный совет, или провели некую психотерапию, и все сразу стало хорошо. А потом бы они продолжали жить, как жили, а ребенок был бы уже новенький, хороший, послушный, старательный, трудолюбивый, усидчивый и вежливый. Да чтоб вот это все, и сразу, и без труда...

Это очень похоже на то, когда люди приезжают в санаторий или на какой-то очистительный курс, а может, садятся на диету на пару недель и ждут, что станут крепкими и здоровыми, стройными и активными. Причем сразу и навсегда. Причем не меняя ничего в образе жизни.

Ну ведь абсурд! И когда дело касается здоровья, то это все понимают. А в отношении детей все иначе. Все хотят волшебную «таблетку». Или чудодейственное воздействие...

Сделайте так, чтобы он хотел учиться. Или скажите, чтобы он стал послушным. А я, родитель, буду таким же. И жить буду так же. И на ребенка реагировать так же. Мне не надо меняться. Зачем? Я и так хороший... А то, что дети – наше зеркало, забываем. Они показывают нам все, что есть в нас самих, а мы это не осознаем. Они – наш рецепт, наша программа личностного роста. Они сами и есть наша волшебная таблетка.

Как сказал известный писатель Евгений Водолазкин, творчество которого я очень уважаю и даже люблю.

«Как известно, тело человеческое развивается не бесконечно. В какой-то момент процессы в нем начинают происходить безрадостные. Развитие же души продолжается до конца жизни, в конце – даже особенно. Жизнь – это, вообще говоря, долгий переход души из свитого состояния в раз-витое. Преодоление изначальной душевной неразвитости».

Вырастить детей – это прежде всего вырастить себя. Развивать детей – это развивать себя. Воспитывать – тоже в первую очередь себя.

Часть 1

Как построить гармоничные отношения в системе «ребенок-родители»



Глава 1.1. Жизнь ради детей?

*Детей своих рабски порой любя,
Мы их превращаем
в своих мучителей.
Когда же родители любят себя,
То дети молятся на родителей.*

Эдуард Асадов

Многие столетия дети были вторым номером в семье. Или нет, скорее даже третьим. Сначала папа и мама, а потом уже дети. Они естественным образом вливались в жизнь семьи. И все! Только в первый год жизни им уделялось больше внимания, чем всем остальным. Просто потому что младенца надо кормить-ухаживать-носить на ручках, а уже потом все было проще.

Но в XX веке приоритеты изменились. Сперва на Западе, затем и у нас.

Начинались трансформации после войны. Именно тогда, что вполне логично, стали обо-жествлять, баловать и закармливать детей. Появилось понятие «поправляться», а «толстеть» превратилось в синоним «становиться здоровым».

Ну и в конце XX века нас добила индустрия детских товаров вместе с рекламой. Покупайте это, покупайте то. И только тогда вы можете считать себя хорошим родителем, потому что только с нашей штуковиной ваш ребенок вырастет полноценным, здоровым и развитым...

И понеслось! Дети оказались в центре Вселенной!

Последней каплей и естественным продолжением этого процесса стали изменения в общественном мнении и даже в законодательстве. Теперь родителя ожидают серьезные неприятности, если он... будет просто воспитывать детей так, как это делалось столетиями. Например, начнет приучать его к самостоятельности и ответственности за самого себя. Сейчас невозможно представить, чтобы ребенок (дошкольник или даже младший школьник) сам ходил за хлебом, или сам разогревал обед, или даже просто сам отвечал за свои домашние задания.

Раньше это никого не волновало! Все мы, за редким исключением, выросли и довольно рано стали самостоятельными. А что будет с новым поколением? Вопрос риторический...

При переходе к подростковому возрасту это особенно важно (а ведь именно там прячутся самые сложные проблемы). Подросток должен видеть, что отношения родителей между собой для них гораздо важнее, чем отношения с ним. Возможно, даже нужно делать это демонстративно, что пойдет на пользу всем участникам процесса!

Для примера. Семья: мама, папа, сын 14 лет. Он не хочет ходить в школу. И вся семья бьется за него и за это его обучение. Все его уговаривают, угрожают. Уже в дело вмешалась полиция. Родители платят штрафы... А ребенку до лампочки учеба.

Что делать родителям? Оставить его в покое. Перестать плясать вокруг него. И заняться собой и друг другом! Тогда неожиданно для всех подросток вдруг начнет учиться... Ему сначала будет непонятно, почему все от него отстали, никто не уговаривает, почему все заняты собой... А после придет осознание, что только сам он и в состоянии помочь себе. Я понимаю: очень страшно отпустить ситуацию. Но если этого не сделать, то будет только хуже. А потому живите своей жизнью, а ребенок пусть учится жить своей.

Совет папам, у которых дети-подростки.

Вы знаете, какое любимое пирожное у вашей жены? Если нет, то узнайте поскорее. Пойдите и купите. Ей! Не ребенку! Принесите домой, накройте стол, садитесь вдвоем пить чай... А если дети прискачут, то мягко, с улыбкой отправьте их по своим комнатам, закройте дверь на кухню изнутри и получайте удовольствие от того, как ваша прекрасная женщина наслаждается чаем со своим любимым пирожным. Да еще и угощает вас с ложечки самыми вкусными кусочками... Дети, пожалуй, могут подумать, что родители спятили. Ведь всегда все лучшее доставалось им. Да и вообще все им. Но нет, это неправильно!

Потому что пройдет буквально немного времени, ребенок уйдет в свою жизнь. А с кем останется мама? Папа? Чем они будут заниматься? Они вообще уже отвыкли жить для себя и друг для друга... Они или просто разбегутся, или будут доставать выросшее чадо...

Да! Попутно вы поможете детям увидеть нормальные отношения между любящими мужчиной и женщиной. Им-то привычно, что эти двое словно угорелые занимаются исключительно детьми: развивают, обучают, развлекают. А сами-то... ну даже чихнуть некогда...

Направьте свое внимание друг на друга, а 14-летнего «ребенка» оставьте в покое. Ему нужно жить своей жизнью. Он не может и не хочет жить желаниями родителей (они всю жизнь за него что-то хотели). Чужие желания не мотивируют. Он должен вырастить свои.

Это, конечно, крайний случай. Лучше бы до этого не доводить. И лучше бы начинать существенно раньше: в год ребенок пошел своими ногами – и вы потихоньку переключаетесь на себя. А ребенок – это просто часть вашей жизни. Но не вся, не ее смысл, не единственное ее содержание.

До года ребенок, как правило, не отделяет себя от матери, весь мир для него – это он и мама. В год, плюс-минус несколько недель, он начинает узнавать себя в зеркале, начинает понимать, что родители – отдельные люди, а он – тоже отдельный. Он может хотеть или не хотеть, делать или не делать, словом, пытается управлять собой (и пробует управлять другими). И чем раньше он «въедет» в свое Я, тем легче будет ему расти и взрослеть. Родителям придется не так уж легко, но это сейчас неважно.

До трех лет ребенку необходимо быть с родителями (не только с мамой, но и с папой!). И это сейчас нужнее компании друзей или развития в коллективе. Возраст от года до трех – самый сложный, самый кризисный период жизни. И важно понимать друг друга, быть настроенными друг на друга. Но не отдавать ребенку каждую минуту своего времени, не подчиняться его приказам, не отменять свою жизнь.

Очень многие родители живут в буквальном смысле ради детей, стирая ластиком собственную жизнь и полностью создавая ее рисунок заново, так чтобы это было комфортно

ребенку. И ладно бы только в первый год жизни, когда это естественно. Часто все длится до школы, иногда до поступления чада в вуз, а порой и дальше. Когда ребенок понимает, что все вертится вокруг него, очевидно, что он растет эгоистом. Мало того, он никогда не оценит вашей жертвы (отказались от работы или от образования, от новых отношений, от путешествий и так далее). Все, что вы дадите ему, он будет принимать как должное и всегда хотеть больше, чем есть. Это нормальное, естественное свойство любого ребенка – хотеть не того, что могут дать родители. Понимание придет (если придет) уже в очень зрелом возрасте.

Жить надо не ради детей, а ради самой жизни, ради себя, ради развития. И в первую очередь для самого же ребенка полезно, чтобы родители жили полноценной, насыщенной, интересной, яркой жизнью. И пусть ребенок это видит! Именно в этом случае он тоже будет жить ярко и полноценно, сначала с ними, потом – беря с них пример. Например, дети, образованием и развитием которых родители занимались в ущерб себе, рано или поздно прекращают развиваться. А если родители сами заняты своим развитием в течение всей жизни, то дети понимают, что учиться, развиваться, заниматься самообразованием – это нормально, естественно для любого человека (ведь родители – главный пример).

Это не эгоизм, это нормально – жить для себя. Потому что родители – это основа семьи. Без них дети пропадут, а не наоборот. Помните, как в самолете: сначала наденьте маску себе, а потом ребенку. И тогда оба выживете. И тут точно так же: если у родителей все будет хорошо, то и у детей все будет хорошо. Если родители будут счастливы, то и дети, конечно, тоже. Вы насыщаете свою жизнь событиями, открытиями, каким-то ростом, интересностями, и ребенок понимает, что не его развивают, бросив все, а просто жизнь – это развитие. Не его развлекают, а жизнь может быть разнообразной.

И если родители при этом испытывают не только радость, но и благодарность, то и у детей постепенно сформируется это важное умение.

Благодарность – это не столько умение говорить «спасибо!» после обеда или за какое-то полученное благо. Благодарность – это такое... даже не чувство, это состояние. Это умение радоваться тому, что у тебя есть. Только оно помогает жить счастливо и спокойно переносить трудности и лишения, не завидовать, не ныть, не гнаться за покупками и благами (в идеале, конечно).

Если вы живете в состоянии благодарности миру за то, что вы есть, за то, что вы родились, за то, что можете ходить ногами, видеть происходящее вокруг, у вас нет физических проблем и так далее, говорите об этом! И не причитайте, что чего-то нет или в чем-то нуждаетесь. Ведь мы знаем и помним: дети растут, считывая наше поведение и отношение к жизни (а не слова, когда вы их воспитываете!). Поэтому старайтесь при ребенке друг другу рассказывать: «Как здорово: я сегодня шел, услышал – соловьи поют», а не: «Я так хочу новую модель телефона, да денег нет. Вот уже месяц не нахожу себе покоя...»

В противном случае будете постоянно слышать: «А мне не купили это! А я хочу вот это! А давай сделаем это. А почему мы сегодня едим вот это, а не вот это! А почему сегодня мы пошли в этот ресторан, а не в тот?» И так далее. Причем претензии все время растут, потому что мы стараемся всячески задобрить ребенка и сделать ему что-то хорошее (живем же ради них!), но забываем одно – привить ему это самое чувство благодарности.

А ведь всегда есть за что благодарить жизнь, даже если чего-то хочется. Например, ребенок приходит и говорит: «А почему у меня нет того-то?» – «Подожди, а ты же получил это и это в жизни, ты ездил туда-то, был там-то, видел то-то». При этом очень хорошо акцентировать внимание на нематериальных вещах: поездках, впечатлениях, особенно совместных. Потому что иначе ребенок будет привязываться именно к материальному. А хорошо бы ценить впечатления, ощущения, чувство любви и защищенности: «Мы тебя любим, мы тебе помогаем». И

особенно это работает в доподростковом возрасте, когда родители – несомненные авторитеты у ребенка.

Глава 1.2. Они чувствуют и думают иначе

Очень многие конфликты между детьми и родителями возникают из-за того, что взрослые изначально ставят себя и ребенка на одну ступеньку в выяснении отношений, в оценке событий или в ощущениях.

Из-за такой позиции родители не видят, что перед ними просто ребенок, который нуждается в помощи, поддержке или просто в родительском осознании того, что дети видят мир не так, как взрослые.

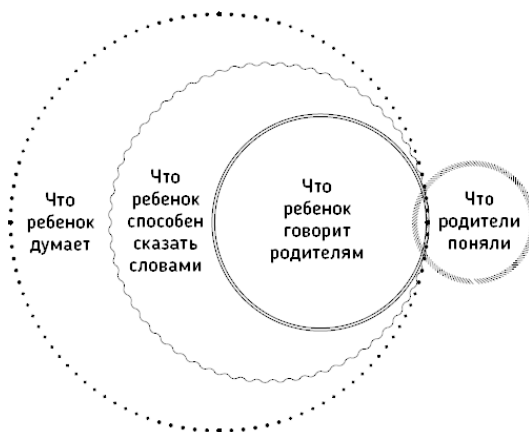
Детям нужны наша помощь, поддержка, снисхождение! Им совершенно необходимы наше терпение, принятие, иногда уступки. Им очень нужны наши оригинальные решения! Наша мудрость и жизненный опыт!

Мы расцениваем поступки и слова детей, сравнивая их со своими – здесь и сейчас. Но мы – взрослые, а они – дети. Они живут в совершенно другом мире – в волшебном мире фантазий и игры. У них нет логики и понимания, что правильно, а что нет, что хорошо, а что плохо. У них нет представления о долге и обязанностях. Они не понимают, чего мы ждем от них и что вообще такое «надо» и «обязательно».

Кроме того, они воспринимают мир иначе и еще не могут нам этого объяснить! Не хватает словарного запаса, опыта объяснений, да и вообще – нет желания что-то до нас доносить. Они думают, что мы видим и понимаем мир так же, как они.

Дети и чувствуют острее, чем взрослые. Гораздо острее! Раз в 40 или 100 (а как сосчитать?). Для них или все прекрасно, или полная катастрофа. Нет полутонов!

Постепенно сила ощущений притупляется, как будто у человека нарастает драконья шкура. Он учится управлять собой, своими чувствами, и острота их ослабевает. Но это наступает только ко взрослости.



Однако нельзя сказать, что ребенок – слабый и беспомощный человек. Ребенок – это «активная боевая единица». Он выживет там, где не сможем мы. Он сильнее и выносливее нас, взрослых. Он обучается быстро. У него выше скорость мышления и прекрасные коммуникативные навыки (как быстро дети знакомятся и заводят друзей!).

Его возможности безграничны. И борется он за свои желания и за «пряники» очень активно. Но неосторожно сказанное слово или легкое пренебрежение к тому, что ему важно, может вызвать невероятную острую душевную боль...

И если ребенок «воюет» за некое удовольствие или какую-то возможность сжульничать и не сделать того, что нужно, не бойтесь его ограничивать.

Ограничение, безусловно, должно быть осознанным. Чтобы ребенок мог расти и развиваться, нельзя ограничивать постоянно.

Не стоит переживать и волноваться, если приходится лишать ребенка чего-то, без чего он смело может прожить... Например, двухлетка рыдает, потому что ему не так порезали огурец – не вдоль, а поперек. Дайте ему прожить эту «боль», не уговаривайте и не успокаивайте. И не принимайте близко к сердцу. Но и не обесценивайте словами: «Да это все ерунда! Это не важно!» Именно эти две минуты для него – конец света, потому что он себе что-то воображал, но это что-то пошло не так. И дальше – будет все хорошо. Прокричится, увидит вас, залезет на ручки, получит успокоение и станет дальше жить.

Если же обстоятельства складываются так, что ребенка обижают незаслуженно, лишают чего-то жизненно важного, вот тогда ему особенно нужна наша любовь. И чаще – молчаливая. И нежная.

В подростковом возрасте и без того натянутые, как струна, ощущения обостряются еще больше. Вы можете говорить с подростком на какую-то бытовую тему, и вдруг он неожиданно для вас начинает плакать из-за ерунды! Что случилось? Почему? Отнеситесь к этому серьезно, не удивляйтесь, не говорите, что это пустяки! Да, ничего особенного (для вас) не произошло. А у него какие-то свои глубокие чувства. Возможно, он с вами захочет поделиться, а может быть, и нет. Надо дать прожить это состояние и не пытаться с позиции взрослого и умного в этот момент его поучать.

Разговоры с ребенком как с равным, а не маленьким и глупым, пронимают его, доходят до глубины души. Нам, взрослым, надо научиться этому. Чтобы не было снисхождения, пренебрежения, чтобы не было никакой халтуры.

Как понять, когда следует не особо обращать внимание, а когда обнять и плакать вместе? Только интуиция. Не стоит играть с детьми в утешителя, примерять на себя маски и заниматься лицедейством, следует быть настоящим.

Чтобы научиться понимать свое дитя, попытайтесь как минимум быть к нему внимательным. Не относитесь пренебрежительно, как к котенку, над которым можно и посмеяться, и подшутить. Замечайте изменения в его поведении – каждую мелочь! Правда, для этого понадобится много времени проводить вместе, а это не всем доступно. И тем не менее, необходимо «вчувствоваться» в ребенка, а не следовать алгоритмам и советам из книжки (и из этой тоже!). И если здесь и сейчас вам кажется, что надо действовать определенным образом, если вам кажется, что «мама знает» или «папа понимает», значит, так оно и есть.

Глава 1.3. Родительская интуиция

Представьте себе ситуацию. У женщины родился малыш. Она, готовясь к его появлению, прочитала в книге, что новорожденные дети спят три часа, просыпаются, едят и через 15–20 минут снова засыпают на три часа.

И вот мама, напрягаясь из последних сил, часами ходит по квартире и пытается уложить строптивого младенца. Ведь он должен спать!

Ну, как же... Есть куча книг, их писали важные и умные люди. И в книгах сказано, что новорожденный ребенок должен просыпаться раз в 2,5–3 часа и бодрствовать 15–20 минут...

А он, такой-сякой, два часа не спит, а потом часик вздремнет и снова не спит...

«Нет уж! – думает молодая мама. – Я его укачаю, чего бы мне это ни стоило! Раз положено, значит, буду... Что я, плохая мать?»

И начинается отчаянный бой. Мама качает, ребенок, вытаращив глаза, смотрит и улыбается. А мама опять качает, ребенок вырывается, мама качает, ребенок орет.

А если перестать мучить себя и своего новорожденного, а просто валяться рядом на кровати и любоваться друг другом!? Кому от этого будет хуже? Тому умному дяде, который написал эту толстую книгу?

Пройдет полчаса или часик. Малыш уже устал, глазки сонные, сам вялый. И мама, без резких движений, без резкой смены деятельности, плавно поможет малышу отойти ко сну. Ребенок уснет счастливый! А женщина, спокойная и довольная, приготовит мужу ужин, и вечер пройдет удивительно! Малыш проснется, вы снова будете валяться на кровати и радоваться друг другу...

Обычно все складывается по первому сценарию. А по второму – редко. Чаще у очень опытных мам. Реже – у мам с первым ребенком.

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.