

ЛИЛИЯ КОЗЛОВА

100 ПОПУЛЯРНЫХ ВОПРОСОВ О ДЕТЯХ



универсальный справочник родителя

12+

Лилия Козлова

**100 популярных вопросов
о детях: универсальный
справочник родителя**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Козлова Л.

100 популярных вопросов о детях: универсальный справочник
родителя / Л. Козлова — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-05689-3

Вы все еще убеждены, что развитие родителя в декретном отпуске останавливается? Благодаря этой книге Вы узнаете, как с пользой провести декрет, как интересно проводить время с ребенком и как заботиться о нем так, чтобы общение с малышом было Вам в радость! Эта книга создана для того, чтобы помогать мамам и папам растить счастливых и здоровых детей, экономя силы и нервы для радостных открытий с маленькими непоседами. В этой книге собраны ответы на 100 популярнейших вопросов и проблем, с которыми сталкивается практически каждый родитель. Этот универсальный справочник станет для Вас хорошей опорой в трудные моменты на пути к счастливому родительству...

ISBN 978-5-532-05689-3

© Козлова Л., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

| | |
|---|-----------|
| ПОДГОТОВКА К РОЖДЕНИЮ И ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД | 5 |
| #1. Что нужно новорождённому на первое время? | 5 |
| #2. Что не следует заранее покупать к рождению ребенка? | 7 |
| #3. Что брать в роддом? Список самого необходимого! | 8 |
| #4. Партнерские роды: нужны ли они? Чем мужчина может помочь в родах? | 10 |
| #5. Что происходит с ребёнком и мамой после родов? | 11 |
| #6. К чему готовиться, когда Вы вернетесь из роддома? | 12 |
| #7. Как планировать свой день в декрете? | 13 |
| #8. Что делать, чтобы материнство было в радость? | 14 |
| #9. Как не стать «наседкой», или как не потерять себя в декрете? | 15 |
| #10. Как бороться с депрессией после родов? | 16 |
| #11. Синдром идеальной матери или «комплекс отличницы»: как его обуздать? | 17 |
| #12. Что всегда должно быть в маминой сумке? | 19 |
| #13. Как заработать в декрете? | 20 |
| #14. Как вернуться на работу после декрета? | 21 |
| #15. Как выбрать няню? | 22 |
| ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ | 23 |
| #16. Каковы главные «секреты» воспитания ребенка до 3 лет? | 23 |
| #17. Что нельзя делать родителям по отношению к детям? | 25 |
| #18. Какие фразы нельзя говорить ребенку? | 28 |
| #19. Что нужно говорить детям каждый день? | 29 |
| #20. Как и какие запреты ставить ребёнку? | 30 |
| #21. Что не нужно запрещать детям? | 32 |
| #22. Что нельзя делать при ребёнке? | 34 |
| #23. Как бороться с манипуляциями и избалованностью детей? | 35 |
| #24. Как не кричать и не срывать на ребёнка? | 37 |
| #25. Как правильно наказывать детей? | 38 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 39 |

ПОДГОТОВКА К РОЖДЕНИЮ И ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

#1. Что нужно новорождённому на первое время?

В ожидании малыша многие заботливые и предприимчивые родители стараются купить все самое необходимое, но на практике у них оказывается много бесполезных вещей.

Основные вещи, которые понадобятся для ухода за новорожденным:

I. Гигиена:

Подгузники одноразовые;
Крем под подгузник;
Влажные салфетки;
Пеленки тканевые и одноразовые;
Детское мыло;
Детский крем;
Ватные диски;
Ватные палочки с ограничителем;
Гигиенические ножницы;
Детский порошок;
Мыло хозяйственное.

II. Аптечка:

Зеленка;
Перекись водорода;
Крем от опрелостей;
Термометр;
Пипетка;
Вата;
Средство от коликов;
Жаропонижающее;
Антигистаминное;
Капли и трубка для промывания носа.

III. Купание:

Ванночка для купания со встроенной горкой;
Мягкое махровое полотенце с капюшоном;
Ковшик;
Мочалка или губка;
Термометр для воды.

IV. Детский сон:

Кроватка с маятником или люлька;
Шезлонг (или стульчик для кормления, который трансформируется в шезлонг);
«Гнёздышко» для игр и сна;
Ортопедический матрас;
Простынки;
Ночник;
Валик для правильного положения новорожденного на боку.

V. Прогулка и путешествие:

Сумка-переноска (люлька-переноска);
Автолюлька категории 0+;
Коляска;
Сумка, москитная сетка, муфта и дождевик к коляске;
Теплый конверт или одеяло (для прогулок в холодное время года).

VI. Одежда:

Одежда для ребенка должна быть выполнена из натуральных материалов, в предпочтении хлопок. Стоит обратить внимание фирменные логотипы и этикетки, которые вшиваются внутрь одежды – обязательно убрать! Желательно купить минимум по 2 пары:

Распашонки;
Ползунки;
Боди на кнопках;
Комбинезоны;
Рукавички (царапки);
Носки теплые и тонкие;
Чепчики;
Теплая одежда для прогулок.

VII. Питание:

Бутылочки;
Ершик для мытья посуды;
Силиконовые соски;
Термосумка;
Подогреватель и стерилизатор (лучше компактный 2в1);
Слюнявчики.

VIII. Развитие:

Мобиль на кроватку (музыкальная карусель);
Мягкие тканевые игрушки/ «комфортеры»;
Погремушки разных форм и цветов;
Картинки с контрастными геометрическими изображениями.

Идеально, если Вы сможете использовать черно-белые картинки и игрушки, т.к. они лучшие всего способствуют развитию малыша в первые месяцы.

#2. Что не следует заранее покупать к рождению ребенка?

Практика показывает, что очень многое из того, что родители в ажиотаже и волнении покупают к рождению ребенка, они потом не используют. Конечно, все дети и все семьи разные. Кому-то может пригодиться то, что оказалось совершенно бесполезным у другого.

Но большинство родителей сходятся во мнении, что с приобретением следующих вещей до родов, как минимум, не стоит торопиться:

1. Большой запас одежды

Очень сложно не поддаваться искушению и не скупить все эти милые крошечные детские вещички! Но, во-первых, некоторые дети уже в первый месяц прибавляют несколько размеров, а, во-вторых, еще кучу вещей вам подарят друзья и родственники. К тому же, Вы пока не знаете, с одеждой какого типа вам будет комфортнее (пеленки, распашонки, комбинезоны, боди). Поэтому на самые первые недели стоит купить одежду разных видов, по минимуму и разных размеров (вдруг у вас родится богатырь, которому сразу все станет мало!).

2. Теплое одеяло и подушка

Будущие мамы просто обожают обустроить детскую люльку или кроватку, подбирать постельное белье, бортики и прочее. Но стоит знать, что теплое одеяло для новорожденного просто опасно – во сне он может под ним задохнуться. А подушку в первые месяцы жизни использовать вообще не рекомендуется!

А вот теплое одеяло для прогулок на улице Вам точно пригодиться. Кстати, симпатичное одеяло можно сначала использовать на выписку вместо конверта в холодное время года (можно вышить на нем имя ребенка, чтобы сделать его по-настоящему памятным!).

3. Ходунки и прыгунки

Во-первых, такие приспособления понадобятся Вам не раньше, чем через полгода. А во-вторых, большинство педиатров считают, что они не только бесполезны, но даже вредны для развития опорно-двигательного аппарата маленького человека. Поверьте, малыш прекрасно научиться передвигаться самостоятельно и без них!

4. Электронные весы

В течение первого года жизни Ваш педиатр и так будет постоянно следить за весом ребенка и отслеживать динамику ежемесячно. А вот взвешивать ребенка каждый день или каждую неделю – во-первых, необязательно, во-вторых, уже похоже на паранойю! Скорее всего, Вы "побалуетесь" этими весами первые пару недель, а потом благополучно отправите их пылиться куда-нибудь. Поверьте, у Вас будет чем заняться и без постоянного взвешивания!

5. Детская косметика

В первые месяцы жизни малыша множество шампуней, пенек, масел и гелей ему не нужны и даже вредны (могут спровоцировать аллергические реакции). Так что просто купите детское мыло и крем, а когда убедитесь, что аллергии нет, можете покупать другие продукты.

#3. Что брать в роддом? Список самого необходимого!

Любая беременная женщина рано или поздно начинает задумываться о том, какие вещи ей понадобятся для пребывания в роддоме. Кто-то решает проблему просто и покупает уже готовые наборы в роддом. Кто-то продумывает и компоует все сам. В любом случае, нужно быть во всеоружии, когда наступит час "икс".

На самом деле «сумка в роддом» – это 3 сумки: комплект для родов, вещи для мамы после родов, принадлежности для малыша. Если Вам предстоят партнерские роды, то нужно будет собрать еще и пакет для будущего папы (футболка, штаны и тапочки, а также не забываем про необходимые справки и документы).

1. Сумка на роды

Комплект документов для роддома:

Паспорт или документ, подтверждающий личность.

Направление в роддом (требуется тем, кого направляют из района на роды в областной роддом).

Обменная карта – это самый важный документ беременной, который содержит всю историю беременности.

Контракт или договор, если Вы планируете рожать платно.

Полис медицинского страхования (ОМС).

Наличные, которые могут понадобиться в случае незапланированных расходов.

Комплект вещей в родильный зал:

Питьевая вода (2 бутылки по 0.5л без газа).

Рубашка для родов (хотя, все же, несколько рубашек дадут в роддоме).

Носки, которые согреют ноги, если будет прохладно.

Моющиеся тапочки.

Компрессионные чулки (о том, как их подобрать, женщине лучше проконсультироваться заранее со своим врачом).

Средства гигиены (туалетная бумага и влажные салфетки).

Одноразовые пеленки (в роддоме вас также снабдят пеленками, но ваши также могут пригодиться).

Легкий перекус (на случай долгого пребывания в ожидании родов лучше иметь небольшой запас еды, например, печенье, хлебцы или бананы).

Телефон и зарядное устройство к нему.

2. Вещи для послеродового периода

Послеродовые прокладки (намного больше обычных). Их придется часто менять.

Послеродовое нижнее белье (несколько трусов и бюстгалтеров для кормящих, желательно недорогое, эластичное и из натуральных материалов).

Одежда домашнего фасона (халат, 2-3 ночные рубашки или пижамы для кормящих).

Средства гигиены (гель или мыло, зубная паста и щетка, ножницы и пилочка для ногтей, шампунь, косметика для ухода за кожей, в т.ч. крем от трещин на сосках).

Расческа, резинки или заколки для волос.

Впитывающие вкладыши в бюстгалтер.

Тапочки (моющиеся).

Несколько полотенец.

Несколько одноразовых или многоразовых пеленок.

Набор посуды (может не пригодится, если рожаете по контракту – вам все предоставят).

Небольшой запас продуктов на первое время (вода, чай, печенье, фрукты, йогурты и т.п).

На выписку Вам понадобится комплект вещей и обувь по сезону, а также небольшая косметичка (молодая мама должна хорошо выглядеть!). Эти вещи можно сразу взять с собой или попросить близких привезти ко дню выписки.

3. Вещи для новорождённого

Одежду, которую Вы приготовите для малыша на первое время, следует предварительно простирать и прогладить утюгом с двух сторон.

«Памперсы».

Пеленки тканевые: фланелевые и байковые.

Распашонки, боди, ползунки (минимум 5-6 шт).

Шапочки, царапки и носочки (минимум по 3 шт). Шапочки следует взять разных размеров.

Махровое полотенце.

Средства гигиены для новорождённого: детское мыло, влажные детские салфетки, ватные диски и палочки с ограничителем, зеленка, перекись водорода, детский крем, крем под подгузник, детские гигиенические ножницы и электронный термометр.

Пустышка и бутылочка для кормления (в случае искусственного вскармливания).

Комплект вещей на выписку.

Не лишним также будет подписать каждую из сумок и положить в одном месте, предварительно сообщив о нем своим близким. Это сэкономит время и может помочь при экстренных сборах в роддом.

#4. Партнерские роды: нужны ли они? Чем мужчина может помочь в родах?

Принимать решение о партнерских родах должны оба родителя и сделать это нужно заранее. Если один из партнеров против, необходимо спокойно выслушать его доводы и привести свои. Не нужно заставлять – это может привести к еще большему отторжению. причины отказа могут быть серьезные – например, боязнь крови.

Чем может быть полезно присутствие мужчины на родах?

Во-первых, это нужно самому мужчине, т.к. после участия в процессе родов, у него гораздо раньше начинают проявляться чувства к ребенку.

Во-вторых, партнер оказывает реальную помощь будущей маме: облегчает боль специальным массажем спины, шеи, поясницы или ног,

подсказывает правильные действия, например, как нужно правильно дышать, помогает засекаать интервалы времени от схватки до схватки, успокаивает и подбадривает свою «половинку», делает фото или видео, если родители хотят сохранить на будущее памятный момент появления на свет своего обожаемого крохи;

может позвать врача, принести воды, проводить в душ и т.д.

В-третьих, мужчина будет стоять на страже интересов роженицы и следить за действиями медицинского персонала.

Когда стоит отказаться от партнерских родов:

если один из партнеров категорически против;

если в семье сложные отношения и неразрешенные конфликты – тогда женщина вместо поддержки рискует получить дополнительный стресс;

если у будущего папы присутствуют какие-то фобии, которые могут проявиться в процессе партнерских родов или после них (например, боязнь крови, страх врачей и т.д).

Что нужно сделать до партнерских родов:

заранее начинать готовиться: если есть возможность, вдвоем сходить на специальные курсы, если возможности нет – смотреть тематические видеозаписи, читать литературу;

определиться с роддомом, в котором практикуются совместные роды, съездить туда на консультацию, чтобы узнать, как все будет происходить, что необходимо сделать заранее (сдать анализы, заключить договор), что нужно взять с собой, а что приносить нельзя;

проговорить друг с другом, обсудить желаемый план родов (если он есть);

пообщаться с парами, которые ранее рожали вместе, или поискать отзывы в интернете.

Если родители грамотно подошли к организации партнерских родов, то рождение ребенка пройдет намного легче и комфортнее, чем, когда женщина рождает одна.

#5. Что происходит с ребёнком и мамой после родов?

Первые дни в роддоме тяжело приходится не только малышу, но и молодой маме, ведь ей предстоит многому научиться.

Уход в первые минуты жизни и последующие дни

Сначала младенцу перерезают пупочный канатик. Затем удаляют из дыхательных путей лишнюю слизь, чтобы ничего не затрудняло его дыхание. После этого капают в глаза антисептик во избежание заражения конъюнктивитом.

Врач-неонатолог осматривает малышей ежедневно. Рассказывает матери о самочувствии ребенка и дает рекомендации по уходу после выписки. При осмотре врач обращает внимание на цвет кожных покровов, состояние слизистых оболочек, наличие безусловных рефлексов новорожденных, мышечный тонус. Тест на тугоухость также проводится в роддоме. Неонатолог следит за работой сердца малыша, его дыханием, пищеварением, стулом и мочой. В роддоме также сразу предлагают сделать новорожденному прививку БЦЖ (от туберкулеза).

Пупочную ранку в роддоме ежедневно обрабатывает врач или медсестра (а после дома этим уже занимается мама). При медленном засыхании пуповины ее дополнительно перевязывают. После того как пупочный остаток отпал, место продолжают обрабатывать (например, зеленкой и перекисью водорода).

Взвешивают ребенка каждый день. Интересно, что в первые дни жизни масса тела детей уменьшается. Не стоит переживать – это обусловлено физиологически, вес в следующие недели будет постепенно увеличиваться.

Мама и малыш

Большинство родильных домов предполагают нахождение матери и ребенка в палате вдвоем, но это касается лишь полностью здоровых детей. Первое время новоиспеченную маму ухаживать за младенцем учит детская сестра. Далее родильница заботится о новорожденном сама. В тех случаях, когда здоровье мамы не позволяет ухаживать за ребенком, его переводят в детскую палату. Там он находится под постоянным наблюдением медиков.

Совместное пребывание помогает избежать заболеваний как родильницы, так и ребенка. Заботясь о малыше, мать способствует заселению его организма своей микрофлорой, что уменьшает возможность инфицирования. Главное преимущество совместного пребывания – кормление по требованию. Это способствует налаживанию лактации. Грудное вскармливание в свободном режиме снижает риск возникновения застоев у матери. Это помогает скорейшему восстановлению матери после родов и быстрой выписки из стационара.

Долгожданная выписка

Если нет осложнений, то мать и ребенок могут быть выписаны уже на 3-е или 4-е сутки. Обязательной является беседа, которую должен провести педиатр. Обсуждаются вопросы вскармливания и ухода. В обменной карте отмечают основные сведения о родильнице: состояние женщины, течение беременности, способ родоразрешения, проводимые мероприятия. Также в карту вносятся основные сведения о ребенке: рост, вес, обхват головы и груди, общее состояние, вид вскармливания, дата вакцинации, данные анализов, группа крови.

В дальнейшем за состоянием малыша должен наблюдать врач детской больницы по адресу проживания (или платной педиатрической клиники по желанию).

#6. К чему готовиться, когда Вы вернетесь из роддома?

Первые дни и недели жизни малыша, наверняка, запомнятся Вам надолго, если не навсегда. Это будет одновременно счастливым и очень трудным, возможно, самым трудным периодом Вашей жизни.

Прежде всего, независимо от того, рожали ли Вы сами, или Вам делали кесарево, Вы еще долго приходите в себя, испытывать боль и дискомфорт.

Поэтому постарайтесь заранее решить, кто будет помогать Вам в первые дни и недели ухаживать за ребенком и делать дела по дому.

Учтите, что в первые дни Вас крайне будет занимать вопрос кормления ребенка. Вполне вероятно, чтобы весь день будет уходить на попытки "сцедиться", чтобы не болела грудь, а затем накормить малыша, а также на другие процедуры по уходу за ним, которые из-за отсутствия опыта, также будут занимать много времени (подмыть, обработать пупочную ранку, почистить глазки и ушки, подстричь ногти, запеленать).

Еще до родов обеспечьте себе помощь в бытовых вопросах – кто будет готовить еду и следить за чистотой в доме, пока Вы не наберетесь сил и не привыкнете к новым обязанностям! Это крайне важный вопрос. Если Вы пустите его на самотек, то неврозоз и послеродовой депрессии Вам будет трудно избежать!

В доме, в котором появится малыш, не должно быть много посторонних людей. Потому заранее обговорите с мужем и близкими родственниками, каких гостей и как часто Вы будете готовы принять.

Если до родов Вам кажется, что Вы сразу устроите большую вечеринку, то, как только Вы вернетесь из роддома Вам, скорее всего, захочется спрятаться ото всех. Поэтому не планируйте заранее никаких встреч и "смотринок", ограничьте посещение в первые дни после роддома только самыми близкими людьми. Иначе переоценка своих сил может сказаться не только на Вашем самочувствии, но и негативно повлиять на ребенка, т.к. он еще сильно подвержен воздействию инфекций и вирусов!

#7. Как планировать свой день в декрете?

Маме в декрете обычно очень сложно выработать режим, которому она сможет придерживаться. Потому что малыш постоянно вносит в него свои коррективы. Сначала он спит по одному графику, потом по-другому: маме постоянно приходится подстраиваться. Режим питания также постепенно меняется. В общем, никакой стабильности!

Хитрость, которая может помочь все успевать, выглядеть и чувствовать себя при этом, как счастливый человек, это **режим!** Так и только так у Вас что-то начнет получаться (ну или "арендовать" няню или бабушку, которая сделает это за Вас!).

Самый "благоразумный" режим дня с ребенком до 3 лет:

07 – 10: пробуждение, умывание, зарядка, завтрак

10 – 12: прогулка

12 – 13: обед

13 – 15: сон

15 – 16: полдник

16 – 18: игры или вторая прогулка

18 – 19: ужин

19 – 20: спокойные игры

20 – 21: купание, сон

А как в этот график уместить еще и свои взрослые дела? Для того, чтобы совмещать все это с заботой о себе и домашними делами, маме нужна энергия. Где ее взять? Ответ: физические нагрузки и здоровый сон. С нагрузками и так поможет Ваш маленький непоседа. А что касается здорового сна, то тут придется, скорее всего, менять привычный порядок. Как правило, мамы стараются большинство своих дел отложить на вечернее время, после того, как малыш уснул (ну и что-то еще успеть во время дневного сна, конечно).

Но организм большинства людей на планете Земля (какой бы отъявленной "совой" Вы бы себя всю жизнь ни считали!) лучше всего отдыхает в интервале с 21.00 до 01.00. Это факт, доказанный уже давно. И, кстати, ночные "концерты" малышей, как правило, начинаются после часа ночи (и могут продолжаться до самого утра). Поэтому единственная реальная возможность для мамы "подзарядиться", чтобы выдержать весь этот **режим:** успевать хотя бы пару часов поспать до часа ночи.

Да, укладываться спать в "детское" время непросто. Да и хочется побыть с мужем, если он поздно приходит с работы, посмотреть сериал, который идет в "прайм-тайм". Но ребенку нужна здоровая и энергичная мама, а не ее раздраженная серая тень. И если мамочка сама не будет следить за состоянием своего здоровья, то вряд ли кто-то это сделает за нее.

А еще, когда ребенок пойдет в сад, Вам все равно придется успевать кучу дел сделать до 7 утра... Так Вы либо неминуемо будете катиться в пропасть хронической усталости, либо будете вынужденно менять свой режим дня.

Лучше не копить усталость и раздражительность, а правильно настроить свой режим дня, поскольку он – это главная опора и костяк планирования всех Ваших дел.

#8. Что делать, чтобы материнство было в радость?

Лучше поставить вопрос иначе: чего маме НЕ стоит делать? Вот всего лишь **3 вещи**, от которым маме стоит отказаться, чтобы "спасти" свое материнство:

1. Стесняться просить о помощи

По мнению многих мам, быть идеальной мамой – значит, быть сильной и независимой. Просить о помощи – нельзя, ведь ты для себя ребенка рожала! Но хотя бы 1-2 раза в неделю Вам просто необходимо время для себя: сходить на выставку, встретиться с подругой, сделать маникюр. Для этого и нужно просить о помощи. Малыш никак не пострадает. **А вот соску-чавшаяся, улыбчивая и счастливая мама – это то, что ему точно необходимо!**

2. Ориентироваться на окружающих

В вашем окружении или в соцсетях Вы обязательно встретите маму, которая кормила ребенка грудью дольше чем Вы, или которая родила больше детей, или у которой ребенок в 2 года говорит на 3 языках.

Если Вы будете постоянно сравнивать свои материнские "достижения" с окружающими, Вы всегда будете находить в себе или своем ребенке изъяны, испытывая при этом разрушительное чувство вины. В итоге заработаете невроз!

Единственное, с чем Вы можете сравнивать себя и ребенка – это Вы в прошлом. Чего достиг Ваш малыш по сравнению с тем, чтобы было раньше? Как изменились Вы? **Вот, что действительно заслуживает Вашего внимания.**

Не нужно оправдываться перед родственниками или подругами за то, что пока не готовы ко второму ребенку или у Вас не хватает времени на грудничковое плавание! У Вас – свои интересы, режим и возможности!

3. Пытаться все контролировать

Роды и материнство – это стресс из-за страха неизвестности. Как человек борется с таким страхом? Правильно, пытается найти что-то, что даст ему чувство уверенности. Однако стремление к тотальному контролю может оборачиваться паранойей, от которой очень пострадают Ваши отношения с близкими.

Как такое стремление проявляется? Например, в том, что Вы будете считать, что Ваш ребенок "все делает неправильно" и переделывать все за него. Начинаться это может с куличиков в песочнице. А закончиться – неврозом у Вашего чада во взрослом возрасте.

Вы не сможете воспитать самостоятельную, успешную и уверенную в себе личность, если не будете давать ему право на ошибку и несовершенство. В итоге ребенок вместо того, чтобы строить свою жизнь, будет постоянно стремиться доказать Вам свою значимость и соответствовать Вашим ожиданиям. Это может обернуться трагедией. Не доводите до этого!

#9. Как не стать «наседкой», или как не потерять себя в декрете?

С рождением ребенка многие женщины меняются: замыкаются на быте и перестают уделять время себе. Это лишает их развития, делает менее счастливыми.

Спорт. Не оправдывайтесь тем, что Вы и так постоянно двигаетесь и на прогулке с ребенком тратите кучу калорий. Это не повод забросить физические упражнения. Они необходимы не только для фигуры, но для здоровья и красоты. Серотонин, выбросом которого сопровождается спорт, также поможет успокоить нервную систему, снимет головные боли. Спорт укрепит мышцы спины, поясницы, подтянет фигуру. Заниматься можно и дома – для этих целей создано огромное количество онлайн курсов и видео-уроков.

Отдых. Себе лично стоит уделять время хотя бы один день в неделю (например, в выходные). Сходите с подругой в кафе, походите по магазинам, сделайте маникюр. Оставьте ребенка мужу, бабушке почитайте новую книгу, сделайте себе приятное. А может Вам нравится посещать выставки? Так вперед, за новыми впечатлениями! Домашняя рутина рано или поздно надоест. Потом сложнее будет прийти в себя, может даже понадобится помощь специалистов.

Любимые занятия. Если до рождения ребенка Вы увлекались каким-нибудь интересным делом, не отказывайте себе в этом после появления малыша. Может Вы любили фотографировать, рисовать, вышивать, музицировать? Уделите время для своего хобби, тогда Вы сможете отвлечься, занимаясь приятными сердцу вещами, и проводить время с ребёнком время будете более полноценно. А может в некоторых Ваших хобби сможет участвовать и ребенок: быть Вашей фотомodelью, например, или ему понравится рисовать вместе с Вами. Вполне возможно, что совместное творчество позволит выявить какие-то и его таланты.

Обучение и саморазвитие. Не ходили на курсы, о которых мечтали? Пока у Вас есть шанс, Вы активны – займитесь своим образованием и саморазвитием, окончите онлайн институт, найдите курсы, которые помогут Вам строить дальнейшую карьеру или повысить свою компетентность. Объясните мужу, что Вам это обязательно нужно сделать. «Выкроить» 1-2 часа в день на занятия Вы сможете при соблюдении четкого режима дня с малышом.

Развлечения и путешествия. Постоянное круглосуточное нахождение с ребенком начинает утомлять многих молодых мам и вызывает желание сбежать куда угодно! Особенно, если до рождения ребенка родители привыкли путешествовать, посещать разные новые места, то после появления на свет нового члена семьи женщина может ощущать себя скованной по рукам и ногам.

Рождение детей не должно давать повод для отказа от развлечений вообще. Можно всегда найти, куда отправиться с ребенком недалеко, например, в ближайший город, где тоже есть что посмотреть. Многие современные родители отправляются за границу и с 3 месячными детьми. К тому же чем младше ребенок, тем легче с ним в поездке (он большую часть времени спит).

Все возможно, главное правильно подготовиться и получить одобрение педиатра. А чтобы не ломать голову над тем, как развлечь ребенка в дороге, стоит иметь под рукой набор полезных и интересных занятий от бренда «Ребёнок Занят».

#10. Как бороться с депрессией после родов?

1. Почаще делайте 5-минутные передышки

Даже если малыш плачет и требует внимания, это не значит, что утренний кофе или поход в туалет нужно отложить до обеда (который тоже, возможно, не состоится!). Малыша можно оставить в кроватке, манеже или шезлонге на несколько минут – с ребенком ничего страшного не произойдет, а Вы не будете злиться ни на себя, ни на него за то, что Вам приходится ограничивать себя в базовых потребностях (поверьте, в противном случае Вы скоро "сорветесь" и этим навредите ребенку).

2. Правильно организуйте пространство

Продумайте организацию пространства так, чтобы, с одной стороны, исключить доступ малыша к опасным объектам (ящики с ножами, розетки, острые углы должны быть защищены), а, с другой, предусмотрите место под книги и игрушки в каждой комнате, где проводите время с малышом или делаете свои дела. Например, если большую часть дня Вы проводите с ребенком на кухне, то и в ней должен быть ящик с игрушками и прочими занятиями для малыша. Так Вы сможете и спокойно попить свой кофе, и поговорить по телефону, и приготовить еду.

3. Хотя бы полчаса в день уделяйте любимому делу или саморазвитию

Вариантов, чем бы Вы могли "порадовать себя любимую" масса, благо в сети можно найти очень много онлайн-курсов и вебинаров на интересную Вам тему. Выделите время, которое Вы будете посвящать только своим занятиям: например, во время сна ребенка.

4. Делайте домашние дела вместе с малышом

Понятно, что 2-годовалый ребенок не сможет, например, помыть пол. Но если Вы работаете у него привычку Вам помогать и даже на его неумелые попытки будете реагировать с одобрением, то он, как минимум, и не будет Вам сильно мешать. А, значит, делая домашние дела во время бодрствования малыша, Вы оставляете себе больше времени на саморазвития пока он спит!

Старайтесь с раннего возраста приучать малыша к "партнерству": вместе вы не только играете в игрушки, но и делаете важные дела! Например, уже полуторагодовалый малыш может с удовольствием помогать маме вытаскивать белье из стиральной машины, а 2-летний ребенок – протирать тряпочкой пыль и даже мыть свою пластиковую посуду.

Все дело в привычки и в Вашем отношении: не стоит думать, что этим Вы лишаете малыша детства, ведь Вы не нагружаете его никакой тяжелой работой. Наоборот, дети очень любят быть нужными и значимыми в глазах взрослых.

Также не нужно бояться, что малыш что-то испортит (просто присматривайте за ним и убирайте опасные предметы подальше). Чем яснее он будет читать благодарность в Ваших глазах, тем быстрее он научится многим вещам и станет самостоятельнее. А это ли не польза?

5. В выходные обязательно смена обстановки!

Это вовсе не значит, что в выходные Вы должны "сбегать из дома". Но, если Вы будете готовиться к выходными, закрывая домашние дела в будни, то в выходные Вы сможете больше времени уделить досугу: с семьей или без.

#11. Синдром идеальной матери или «комплекс отличницы»: как его обуздать?

Синдром идеальной матери (по сути "комплекс отличницы"): это самобичевание, страх и неуверенность в себе ("всё ли я делаю правильно?"). Давать этому синдрому бесконтрольно царить в женской психике – значит обречь ее на слом и глубокий кризис.

Поэтому вариантов может быть всего три:

Хорошенько посыпать голову пеплом, а потом просто опустить руки: "Гори всё синим пламенем, всё равно у меня ничего не получается, я устраниюсь, раз я плохая мать!"

Очень-очень-очень сильно стараться, чтобы сделать малыша самым-самым, соревноваться со всеми карапузами и матерями в округе. И в итоге дойти до невроза. А еще окончательно забыть про себя и заниматься только ребёнком (даже если ему и так хватает Вашего внимания с лихвой). Короче, спасайся кто может!

Найти баланс между двумя вышеперечисленными состояниями. Вас всё равно время от времени будет колебать то в одну сторону, то в другую. Но только осознанное понимание того, что быть мамой счастливого ребенка – это в первую очередь быть СЧАСТЛИВОЙ мамой, может Вас удержать в равновесии.

Мама, которая находит другие источники удовольствия и самореализации, помимо воспитания детей, несомненно больше положительных эмоций и яркий впечатлений сможет подарить ребенку.

Как только Вы чувствуете, что напряжение достигло крайней точки, ищите выход для эмоций:

попросите посидеть с ребенком мужа или бабушек-дедушек (и плевать, что они всё делают не так – несколько часов или дней передышки важнее!), возьмите няню, в крайнем случае, и отправьтесь на полдня или день заняться тем, что порадует лично Вас!

предварительно разрешается немного "прореветься" в ванной, если очень хочется.

Такие "вылазки" лучше начинать делать постепенно, наращивая их продолжительность, но регулярно. Эффект точно будет. Ребёнок привыкнет оставаться какое-то время без мамы и это пойдет на пользу не только Вам, но и ему. Некуда пойти? Спрячьтесь в доме и займитесь своими личными делами. Ну или спрячьтесь у подружки ;-)

Любите себя и учите детей быть счастливыми на собственном примере. Вы – лучшая мама для своего ребенка и не должны в этом сомневаться ни на минуту. Но никто не отменял необходимости работать над собой, ведь даже лучшие мамы – не идеальны!

Как маме избавиться от чувства вины?

родителям всегда будет казаться, что они что-то упустили, мало уделяли внимания, были слишком жесткими или мягкими, мало "инвестировали" в ребенка и т.п.

Это состояние разрушительно для нашей психики, но, увы, создаем его мы себе сами. Люди, у которых есть дети особенно уязвимы, ведь в 99 % случаев "плохое" поведение ребенка – это вина тех, кто его воспитал. А идеальный детей не существуют, каждый родитель сталкивается с теми или иными проблемами.

Матери ругают себя не только за то, что ребенок "не так" ест, "не так" спит, "не так" играет, "не так" занимается, но и за свой потрепанный внешний вид, раздражительность и усталость, которая является неотъемлемым спутником практических всех женщин, которые недавно прошли через беременность и роды.

Ко всему эту примешивается еще и "помощь" близких (мамы, бабушки, свекрови), которые "хотят Вам добра", а также навязанные книгами, СМИ и соцсетям стереотипы, «как надо».

Но если чувство вины Вы выработали в себе сами, то Вы также сами можете от него избавиться.

Можно попробовать следующие шаги:

Написать ответы на вопросы на бумаге "Был ли у меня выбор (в той ситуации)? Могла ли я поступить иначе? Зависело ли все от меня?" – важно именно написать это и перечитывать в качестве профилактики "заболевания".

Если Вы провели анализ и выяснили, что Вы и правда совершили ошибку там, где ее можно было избежать, попросите прощения. Заодно Вы можете услышать, что "обиженный" на самом деле думает по этому поводу. Возможно, Вы убедитесь, что Ваша вина – надуманна. Если нет – и Вам, и Вашим близким станет легче.

Если Вы не можете просить прощения или не можете кому-то открыть свои переживания, изложите их детально на бумаге, перечитайте несколько раз, а затем уничтожьте. После этого Вы реже будете вспоминать о проблеме (это своеобразный "обряд" очищения).

Просите прощения у себя самой. Просто представьте, как Вам становится легче, когда Вы сбрасываете проблему с плеч, как груз в воду. Представьте себя в новом образе, где Вас уже не тяготит чувство вины – и Вам станет легче дышать.

Если Вам очень плохо, наладить внутреннее состояние и общение с близкими не получается, ничего из вышеперечисленного Вам не помогает – обратитесь к специалисту (или поговорите с "духовником", если Вы верующий человек).

Поймите, что чувство вины будет негативно влиять на Ваше общение с близкими и дальше, из-за злости и обиды на саму себя Вы будете сильнее "давить" на окружающих, портить жизнь не только себе, но и своим любимым. Поэтому срочно примите меры, чтобы это состояние преодолеть! Так будет легче не только Вам, но и Вашей семье.

#12. Что всегда должно быть в маминной сумке?

Что обязательно должно быть в сумке мамы, чтобы всегда быть "во всеоружии"?

1. "Волшебное трио" – деньги, телефон, ключи от квартиры

С помощью современных гаджетов и приложений оплаты можно объединить первые два элемента в один, и везде расплачиваться телефоном. Лайфхак: прикрепить возле входной двери «напоминалку» о том, чтобы не забыть самые важные вещи.

2. Влажные салфетки

Сегодня в продаже можно купить не только огромные пачки, но и вполне миниатюрные. Не займет много места, зато хватит чтобы устранить последствия мелких "пачкостей". Ну а с большими проблемами салфетками бороться уже не имеет смысла. Салфетки очень нужны, чтобы, например, очистить руки, лицо, одежду, игрушки или место ссадины.

3. Комплект для смены подгузника

Если Вы покидаете дом надолго и с Вами маленький ребёнок – одноразовые подгузники и клеенка.

4. Вода и легкий перекус

На прогулке у малышей обязательно разыграется аппетит или замучает жажда. Поэтому лучше иметь с собой небольшую бутылочку с водой / поильник, а также сухой и легкий перекус в виде фруктов и сухофруктов, хлебцев, сухарей, баранок или печенья. Можно купить специальную пластиковую или металлическую баночку для этого.

5. Мини-аптечка

В нее следует включить, как минимум, спиртовую салфетку, пластырь, перекись водорода и ватные диски.

6. Запасная одежда

Футболка, теплая кофта, штаны, носки (зимой еще и варежки) – если вариант пойти домой и переодеться будет не доступным или не удобным.

7. Игрушки

Часто можно увидеть, как мамочки на детских площадках таскают с собой целые "сундуки" игрушек из дома. И, как правило, малыш всё равно больше интересуется чужими игрушками или окружающей средой. Так зачем эти мучения? Лучше берите небольшие машинки, интересные штуковины, маленькую упаковку мыльных пузырей, куколку, небольшой мячик, световую игрушку или фонарик... одним словом, всё то, что не займет много места в сумке, но при этом сможет развеселить малыша в любом месте.

#13. Как заработать в декрете?

В семье родился ребёнок. Помимо радости от этого события, появляются мысли о том, чтобы использовать время декрета для поиска занятия, которое внесло бы разнообразие в будни и принесло дополнительный доход семье, расходы в которой точно возрастут.

Направления, которые молодые мамы выбирают для заработка:

Онлайн-консультации: например, услуги юриста, психолога или бухгалтера.

Кулинария (например, выпечка тортов) или рукоделие (пошив одежды на заказ, вязание, изготовление альбомов, открыток) на заказ. Многие также устраивают платные онлайн мастер-классы, на которых делятся своими умениями и знаниями.

Интернет-магазин (при правильной стратегии с учетом ограниченности ресурсов).

Тем, кто умеет грамотно писать подходит работа по написанию текстов, статей на заказ.

В качестве специалиста фриланс также зарабатывают мамочки, которые владеют талантом и навыками, например, веб-дизайнера, художника-иллюстратора или дизайнера интерьера.

Кто специализируется на создании сайтов, веб-программировании, продвижении и так далее, без работы тоже не остаются.

Те, кого интересует инфобизнес, обучаются и становятся профессионалами в области продаж, продвижения, личного роста и т.п. Затем набирают группы на курсы, тренинги и уже сами преподают.

Общительные мамочки заводят блоги, где делятся достижениями своего чада, тонкостями по уходу за ребенком. В таких блогах мы встречаем рекламу товаров или услуг. На этом как раз и строится доход блогеров.

Присматривая за своим ребенком, мамы берут к себе ещё чужого малыша на несколько часов, подрабатывая в роли няни.

Мастера маникюра или по наращиванию ресниц тоже часто начинают свою деятельность в декрете. Потом это занятие перерастает в полноценную работу с клиентами, которых можно принимать на дому.

Но если стремление заработать будет сказываться на качестве семейной жизни и развитии малыша, то здесь лучше решить для себя, стоит ли оно того.

#14. Как вернуться на работу после декрета?

В России под словом "декрет" на самом деле подразумевается отпуск по беременности и родам (от 140 до 194 дней, в зависимости от течения беременности) и отпуск по уходу за ребёнком (максимум до трёх лет).

Вы обязаны выйти на работу на следующий день после того, как отпраздновали третий день рождения ребёнка. Но до этого срока Вы можете выйти на работу в любой день, заранее предупредив работодателя соответствующим заявлением.

Как подготовиться к этим важным переменам в жизни семьи, чтобы они прошли максимально безболезненно?

Чтобы понять, какая сейчас обстановка на рабочем месте, ждут ли Вас, как идут дела в компании – **поговорите с работодателем заранее об условиях, на которых Вы снова приступите к работе.** Возможно, Вы сами решите, что Вам стоит не тратить время и поискать новое место работы.

Постарайтесь "перезагрузить" свой мозг: читайте профессиональную литературу, подпишитесь на обновления профессиональных сообществ, следите за новостями в Вашей сфере деятельности. Другими словами, держите руку на пульсе.

Подготовьте ребёнка и остальных членов семьи заранее. Дело не только в месте в детском саду (или няне, если других вариантов пока нет). Важно также заранее перейти на новый режим дня: раньше вставать по утрам, например. Также следует поговорить с малышом, рассказать, что теперь Вы будете ходить на работу. Старайтесь уделять малышу еще больше внимания утром и вечером, попросите родных о помощи с домашними делами хотя бы на переходный период.

Смиритесь с тем, что теперь Вам придется вставать очень рано, чтобы нормально собраться на работу самой и собрать ребёнка в садик (или сделать еще кучу дел по дому). Формула такая: **(Ваше прежнее время сбора на работу + полчаса) × 2.** Да, по утрам многое будет идти не так, как надо, по закону подлости. Чтобы сократить вероятность опозданий и проблем на работе (и в саду, кстати, тоже) придётся увеличить запас времени.

Набирайте темп постепенно: не нужно стараться в первый месяц на работе стать лучшим сотрудником и «передовиком производства». Не стоит также стремиться посетить все выставки в городе и записываться на все занятия йогой в округе. Сейчас самое важное для Вас – сохранить силы и позаботиться о том, чтобы ребёнок легче адаптировался к новой жизни. Поэтому старайтесь больше времени проводить с семьей, особенно в выходные.

Не бойтесь показать, что Вы что-то не знаете или забыли: окружающие в любом случае Вас поймут. Лучше спросить и сделать правильно, чем начинать с ошибок. К тому же, чем больше вопросов Вы зададите, тем быстрее окажетесь "в теме".

Не давайте воли страху: Вы уже работали в этой компании, в этой сфере или на этой должности. Вы – не новичок. Будьте уверены, Вам эта работа по плечу!

Привыкайте не говорить о детях: понятно, что эта тема несколько лет была для Вас самой важной, но большинству Ваших коллег не интересно, как резались у Вашего малыша зубки. Старайтесь переключаться на другие темы в разговоре с коллегами, так Вы скорее почувствуете себя в своей тарелке.

#15. Как выбрать няню?

Если Вы еще только задумались или уже находитесь в процессе выбора няни, советуем обратить внимание на следующие важные моменты:

Прислушайтесь к самому первому впечатлению о человеке. Даже если в разговоре няня сразила Вас своими дипломами и рассказами о предыдущих ее "подопечных", но сначала Вас что-то смутило в том, как человек выглядит или ведет себя – лучше присмотритесь повнимательнее к другим кандидатурам.

Даже если няню Вам посоветовала родственница или лучшая подруга, **не стесняйтесь** попросить увидеть оригиналы и попросить взять копии дипломов и медкнижки.

Обратите внимание, как и **что няня рассказывает о предыдущих семьях**, в которых она работала. Если услышите много личных подробностей, знайте, что и все Ваши секреты впоследствии будут обсуждаться с посторонними людьми.

Если Вы сомневаетесь в надежности медицинских анализов, то вполне можете предложить оплатить дополнительные анализы в клинике, которую Вы выбрали. Если переживаете и за психическое состояние няни, можно договориться и о платном визите к психологу, который оценит ее адекватность и стрессоустойчивость.

После того, как выбор сделан, **можно познакомить ребенка с няней**. Первый день-два можно побыть рядом, пока ребенок и няня общаются.

Не бойтесь оставить скрытую камеру или диктофон в первые дни, когда няня останется наедине с малышом. Безопасность ребенка превыше всего!

Чтобы впоследствии постоянно не критиковать няню за несоблюдение правил по ведению быта, принятых в семье (не так помыла, не туда положила и проч.), обговорите все важные моменты заранее, а лучше распечатайте и повесьте на холодильник.

Не стесняйтесь также обговорить с няней, **можно ли ей целовать и обнимать ребенка**. Возможно, Вам это не понравится или Вы будете испытывать чувство ревности.

Все же важно, чтобы няня была ласкова с ребенком, улыбалась ему. Даже если она "семи пядей во лбу", если она не испытывает положительных эмоций по отношению к ребенку, такая няня Вам не нужна. Наблюдайте за тем, как малыш реагирует на появление няни – его эмоции расскажут Вам о многом!

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

#16. Каковы главные «секреты» воспитания ребенка до 3 лет?

Первые три года жизни ребёнка, по сути, – самый ответственный период для родителей. Всё дело в том, что именно в этом возрасте закладываются основы личности человека. Поэтому так важно проводить больше времени с малышом и передавать ему ценный опыт не только на словах, но и на личном примере.

Во-первых, ребенок должен привыкнуть к мысли, что есть такие решения, которые принимаются только Вами и они не обсуждаются. В этих вопросах малыш не может на Вас повлиять.

Если малыш занят каким-то своим "важным" делом и поэтому ему совсем не хочется отвлекаться на "какую-то там еду" или "на горшок", то нужно пойти на маленькую хитрость. **Не стоит просто прерывать ребенка и заставлять выполнять Ваши указания!**

Все должно проходить более деликатно, так, чтобы малыш даже не почувствовал, что его интересами или желаниями пренебрегли.

Так, например, если Вы застали ребенка за игрой в кубики, а ему уже давно пора ужина, то подойдите к ребенку, спросите, чем это он так занят, а потом возьмите его на руки и отнесите на кухню вместе с кубиками.

По дороге на кухню расспросите его о его занятии, о цели его деятельности, пусть малыш поймет, что Вы искренне интересуетесь тем, что он делает, тогда ему будет проще согласиться с Вашим решением. После того, как Вы окажетесь за столом, заберите у ребенка кубики, отодвиньте их от него и вручите вместо этого в руку ложку.

Важность беседы с ребенком

Не переставайте при этом разговаривать с ним. Все должно происходить как бы "между прочим". Примерно также в игровой форме отлучайте ребенка и от других его занятий. Так, например, если чадо увлеклось игрой с машинкой, а уже давно пора идти в ванну, то предложите малышу организовать путешествие машины в дальнюю ванную, а по дороге задавайте вопросы, относительно игры, которую Вы сами же и организовали.

Вот еще некоторые простые приемы, которые помогут Вам наладить взаимодействие с ребёнком в этот непростой и ответственный период становления его личности:

все те предметы, которые привлекают внимание малыша, обязательно должны быть опробованы на вкус и ошупь, но родителям не стоит глушить в детях такую инициативу, напротив, можно стать другом ребенка и помогать ему во всем, ведь от этого зависит его развитие,

лучше не ругать ребенка за то, что он взял ту вещь, которую брать нельзя – просто спрячьте ее,

если малыш все же добрался до недоступных ему предметов, не ругайте, а просто разрешите рассмотреть и потрогать вещь, падение является неотъемлемой частью жизни ребенка, и не стоит паниковать из-за того, что ребенок споткнулся, лучше дать ему время на самостоятельное преодоление преграды.

До 3 лет дети уже умеют многое, в том числе, и пользоваться некоторыми кухонными приборами. Для того, чтобы чадо лучше осваивало их, не нужно запрещать ему брать их в руки, можно всего лишь проконтролировать этот процесс.

Если ребенок испачкался во время еды, не стоит ругать его за испачканную одежду.

Чтобы ребенок сам научился одеваться, необходимо сначала показать и рассказать, как это делается, а в следующий раз дать ему самому попробовать одеться, но не стоит торопить малыша, а наоборот, даже при неудачных попытках похвалите его.

В возрасте 2,5 – 3 лет ребенок превращается в маленького почемучку и задает много вопросов. В этот период не стоит грубить ребенку, отворачиваться от него, ведь обратиться ему больше не к кому. Родители должны максимально пытаться ответить на все интересующие чадо вопросы.

Для того, чтобы общение с ребенком было грамотным, не следует все время употреблять уменьшительные формы слов, ни в коем случае не передразнивать ребенка или насмехаться над ним, обязательно с младшего возраста обучать умению правильно выражать свои мысли.

Если вдруг ваш добрый, спокойный и послушный малыш стал вредным, не исключено, что наступил непростой период – кризис (часто около 2,5-3 лет). Любое действие и любая игрушка начинают раздражать ребенка, он отказывается что-либо делать, кушать, спать и т.п. Но этот этап пройти необходимо, так как он незаменим в воспитании и поможет ребенку подняться на ступень выше в своем развитии.

Избежать кризиса нельзя, но можно облегчить его протекание: окружающие люди должны помогать и ненавязчиво поддерживать. Однако уступать ребенку в период кризиса тоже нельзя и не стоит обращать внимание на детские истерики – так они быстрее закончатся. Чтобы избежать скандалов и громких криков, переключите внимание ребенка на что-то интересное.

Воспитание ребенка от 0 до 3 лет процесс интересный и трудный одновременно. Если взрослые грамотно подкованы в этом вопросе, то малыш пройдет все важные этапы спокойно и получит должное развитие и внимание.

#17. Что нельзя делать родителям по отношению к детям?

1. Пугать кем-либо

Порой родители, чтобы добиться послушания ребенка, пугают его кем-то («Бабайка», Баба Яга, врач, злой дядька и так далее). Маленькие дети очень впечатлительны, после подобной фразы, они действительно могут ощущать приступы страха. Услышав любой посторонний шум или шорох, они будут воспринимать за объект, которым его пугали. Из-за этого могут начаться проблемы со сном, мучить кошмары. Ребенок станет еще больше нервным и раздражительным.

2. Приклеивать ярлыки

Родители в качестве реакции на некоторые детские шалости могут «просветить» ребенка, сказав ему, что его руки растут не из плеч, а голова – пустая. Описывая, таким образом ребенка родители как бы навязывают ему этот образ. Ребенок заикнется на этих фразах, постоянно будет думать, что "Руки – крюки" или "Голова набита опилками". Не стоит навязывать такое сомнение своему ребенку. Родители должны избегать подобных фраз!

3. Подавлять эмоции

Например, если ребенку больно или обидно, родители призывают его к терпению фразой – "Мальчики не плачут", "Только некрасивые девочки ноют". Дети начинают стараться сдерживать проявление своих эмоций, чтобы соответствовать некоторому «эталону», ведь они не такие, как те, кто плачет. После они вырастают зажатыми и застенчивыми.

Самым популярным заблуждением родителей является уверенность в том, что с маленьким ребенком бессмысленно говорить о чувствах – *"да что он может понять?"* Очень многое! Чаще мы просто отмахиваемся от ребенка, когда у нас самих есть проблемы, нам грустно: *"иди поиграй", "не мешай", "не лезь", "не твое дело"*. Именно такие фразы отдаляют ребенка от взрослого.

Какой вывод делает малыш? Он чувствует, что с мамой или папой что-то происходит, но родитель не говорит правду. Значит, проявлять свои эмоции плохо, тебя не поймут. С ребенком нужно разговаривать не только о его чувствах ("ты расстроен, тебе обидно, потому что..."), но и рассказывать о своих доступным для него языком.

4. Упрекать своей жертвой ради него

Многие родители для воспитания используют упреки своей жертвой ради прекрасного будущего дитяти (как они бедные все отдают своему ребенку, а он неблагодарный хулиганит!). А разве родители не знали, что детей нужно обеспечивать и заботиться о них? Зачем естественные действия выдавать за какой-то подвиг? Зачем заставлять чувствовать ребенка обязанным, неблагодарным и зависимым? Если родители думают, что ребенок задумается и поменяет свое поведение после услышанного, то это не так. Он скорее закроется в себе и в своих комплексах.

5. Не считаться с волей ребенка

Фраза: "Все равно будет так, как я решила, и мне все равно, что ты думаешь по этому поводу". Таким образом, родители показывают, что им буквально все равно, что думает ребенок. Его мысли и мечты не несут в себе никакой ценности для родителей. Дети понимают это и становятся неуверенными неудачниками, которые боятся высказать свое мнение.

6. Допускать разные подходы к воспитанию в рамках одной семьи

Что очень часто встречается в семьях: мама не разрешает ребенку, например, вставать на подоконник, а отец не против (наоборот, еще и поможет на него влезть!). Такая ситуация, когда на одну и ту же "хотелку" ребенка один из его значимых взрослых говорит "да", а другой "нет", создает очень опасную ситуацию. Если у взрослых нет единого мнения относительно того, что можно, а что нельзя, то ребенок начинает путаться в представлениях о границах окружающего мира. В некоторых ситуациях это может приводить к неврозам. Если взрослые еще и начинают

ссориться между собой из-за того, что ребенку дозволено, а что нет, то не стоит удивляться агрессивному и неуправляемому поведению малыша.

Поэтому еще в самом начале процесса воспитания (и впоследствии) взрослым, которые участвуют в воспитании ребенка, необходимо договориться об основных запретах и границах дозволенного. Таких нельзя" не должно быть много, но они должны неуклонно соблюдаться всеми членами семьи.

7. Сравнить детей

Как часто можно услышать, что мамочки или бабушки начинают сокрушаться в общении с другими, что, мол "*вот наш то ребенок плохо разговаривает / прыгает / играет с другими детьми*" и т.п. Это колоссальная ошибка! Такие слова подрывает доверия ребенка к Вам, даже если Вам кажется, что он еще мал, Вас не понимает или не слушает. Даже самый маленький ребенок в состоянии почувствовать и понять, что Вы недовольны его успехами и Вам что-то больше нравится в других детях. Это ужасно ранит малыша!

Родители ошибочно полагают, что сравнения мотивируют детей. На самом деле они их только злят! И часто вызывают обратный эффект: ребенок начинает больше упрямиться, капризничать и вести себя неадекватно. Поэтому будьте осторожны: сравнивайте только достижения ребенка с его собственными в прошлом "смотри, вчера у тебя не получалось, а сегодня получилось!"

8. Ругаться при ребенке

Никто, конечно, не пытается создать для ребенка вымышленную реальность, где все живут без нервов и обид. Но не стоит общаться на повышенных тонах при ребенке.

Родители иногда могут быть расстроены или грустить, и могут сказать об этом ребенку. Но нельзя делать его свидетелем Вашей агрессии по отношению друг к другу. Ведь мама и папа для малыша – это гаранты безопасности. Если они кричат, ругаются или, еще хуже, бьют друг друга, это ощущение у детей исчезает. На таком фоне у ребенка могут развиваться проблемы с аппетитом, сном, возникать приступы истерики и агрессии.

Вспомните, кто тут взрослый и, кто должен показывать пример того, как надо решать проблемы. Если вам необходимо выяснить отношения, сделайте это, пока ребенок не может вас услышать.

9. Угрожать, что разлюбите его или не будете с ним «дружить»

По мере взросления дети все меньше поддаются контролю и давлению со стороны родителей. Многие из родительских манипуляций перестают работать и даже имеют обратную силу. Ребенок начинает приобретать свое мнение, ведь он тоже личность. И зачастую это мнение не сходится с родительским. И не все родители могут это принять. В такой ситуации родители говорят, что не будут его любить, если он будет делать так, как он хочет.

Такие слова хорошо отпечатываются на памяти ребенка и может вызвать глубокую обиду. А если он замечает, что обещание не исполнилось, то постепенно от этого теряется доверие к взрослому. Вместо этого стоит сказать, что любите своего ребенка, но его решение или поступок Вас не устраивает по определенной причине. После попробуйте решение, которое сможет устроить каждого, предоставив ребёнку выбор из нескольких вариантов. Так Вы дадите ему почувствовать себя с Вами на равных и не утратите свой авторитет.

10. Проявлять безразличие

Некоторым родителям проще не обращать внимание на своего ребенка и его поступки, считая, что так он выражает себя и что скоро он это «перерастет». Они игнорируют его плохое поведение, не делают замечания и не объясняют того, что они о него хотят и почему. Некоторые и вовсе отдают ребенка на воспитание близким родственникам или няням. Это самая большая ошибка, которую можно допустить в воспитании ребёнка, и стоит она очень дорого. С каждым разом проблема будет только ухудшаться. Ребёнок постепенно начнет привыкать к тому, что

он может делать что угодно и ему за это ничего не будет. Так его проделки перерастут уже в нечто серьёзное.

Попробуйте поговорить с ребенком наедине, постарайтесь решить его проблемы вместе. Лучше построить доверительные отношения сейчас, чем пытаться вернуть утраченное время, когда Вы и Ваше внимание уже ему будут не нужны (а наступит это довольно скоро!).

#18. Какие фразы нельзя говорить ребенку?

Воспитывать ребенка собственным примером и скрывать свои слабости очень сложно для родителей. Однако, следить за произнесенными фразами всем нам по силам...

Родительские установки – самые мощные, поэтому относитесь к ним со всей ответственностью!

Не будешь хорошо есть – не вырастешь. Не стоит использовать «страшилки» любого рода: они могут и напугать, но пользы не принесут, поскольку ребенок не поймет взаимосвязи. Дети любят сказки, поэтому перед приемом пищи можно рассказать историю о любимом герое, обращая внимание на то, что его сила или способность зависит от продукта, который не хочет есть ребенок.

Будешь убегать – злой дядя унесет тебя. Распространенной ошибкой считается привитие ребенку чувству страха и не защищенности через фразу и ее интерпретации: «Будешь убегать – злой дядя унесет тебя». Ребенок не понимает ситуацию и будет пугаться новых людей. Лучшим выходом будет объяснить ребенку все последствия того, что он делает и как лучше делать, чтобы избежать проблем.

Ну что же ты такой неуклюжий, вечно все ломаешь. Дети часто ломают вещи, и ругать их не стоит за это, особенно используя фразу: «Ну что же ты такой неуклюжий, вечно все ломаешь». Таким образом, ребенок учится самостоятельности, но так как его навыки еще развиты плохо, ему нужна помощь взрослого. Вместо упрека достаточно проявить терпение и желание помочь ребенку в трудную минуту.

У тети Наташи Ваня на одни отлично ..., а ты... В данном случае у ребенка резко падает самооценка. Он может считать, что его любят только за достижения и как итог замкнуться в себе. Успех учебы возможен только в том случае, если ребенок уверен в себе.

Ты лучше всех у нас! Для каждого родителя его ребенок является самым лучшим. Окружающие его люди могут и не считать лучшим. Нужно хвалить ребенка за действия: «Ты такой молодец, что лучше всех выполнил задание».

Я с таким капризным гулять не пойду. Послушный ребенок всегда приятнее родителям, чем капризный: «Я с таким капризным гулять не пойду». По этой фразе ребенок может понять, что его любят, только когда он хороший. Он начинает накапливать в себе обиды, страхи и неуверенность. Ребенку нужна уверенность в любви без всяких условий. Он должен ощущать, что его любят всяким.

Я сказал сделать так, значит делай так. Настаивание на своем без права обсуждения может привести к тому, что из ребенка вырастет бунтарь или человек без своего мнения. Если и настаиваете на чем то, то нужно сразу объяснять причины для этого. Важно также сопереживать ребенку, если мнения разошлись.

Да бери уже, только отстань от меня! У каждого в семье есть запреты, которые рвутся этой фразой. Ребенок сразу понимает, что у него есть возможность манипулировать родителями с помощью длительного плача и крика.

Ну что ты реवेश из-за пустяка! «Трагедии» у родителей и малыша отличаются в корне. Поэтому такие фразы ставят малыша в тупик. Для ребенка это может быть и не пустяк. Ребенок может понять, что родителям все равно на его чувства, начнет замыкаться в себе из-за невысказанности.

Ничего тебе не куплю, нет денег. Такой фразой родители отмахиваются от ребенка. В данной ситуации ребенку нужно объяснить логику отказа или не разумность покупки.

#19. Что нужно говорить детям каждый день?

В каждодневной суете мы часто забываем о многих очень важных вещах: например, что нужно каждый день напоминать ребенку о том, как мы его любим и поддерживаем по всем.

Нам кажется, что повторение "привишихся" фраз не так важно. На самом деле каждая такая искренняя фраза несет сильный энергетический заряд!

Так что не скупитесь на следующие фразы своим детям:

1. Я тебя люблю

Пусть Вам кажется, что это звучит как клише. Но детям нужно подтверждение родительской любви ежедневно! Ваши поступки не всегда могут это сказать, поэтому подкрепляйте уверенность ребенка словами.

2. Все хорошо (варианты: все получится / попробуй еще раз / я с тобой / я верю в тебя)

Эту фразу нужно говорить всегда, когда у ребенка случился какой-то провал, он допустил ошибку или расстроен какой-то неудачей. Не нужно внушать ребенку, что у него и так все всегда получается или он лучше всех. Но очень важно постоянно внушать ребенку, что мы, самые его близкие люди, верим в его успех, если он приложит к нему усилия!

3. Большое спасибо

Хотите, чтобы ребенок рос благодарным? Сами не забывайте ежедневно благодарить его даже за маленькую помощь.

4. Я тобой горжусь

Да, возможно эту звучит очень громко, если речь идет о мелких достижениях. Но такими незначительными они могут казаться только нам, взрослым. Ребенку важно слышать, что родитель одобряет и ценит его старания. Но важно хвалить ребенка именно тогда, когда Вы это старание видите. Нет необходимости хвалить его за то, что он делает уже почти автоматически (ведь Ваши слова должны давать стимул!).

5. Я скучал / я скучала по тебе

Рано или поздно ребенок начинает сомневаться в том, насколько родителям интересно проводить с ним время. Он видит, как они устало отмахиваются от занятий или игр с ним, отправляют его играть с свою комнату, занимаясь своими делами. Конечно, одними словами нельзя утвердить в ребенке веру в свою значимость, уделять время ребенку необходимо. Но фраза о том, что Вы по нему скучаете – это услада для детских ушей, ведь ребенку так нужно знать, что Вы в нем нуждаетесь так же, как и он в Вас!

#20. Как и какие запреты ставить ребёнку?

Каждый ребенок – это чистый лист бумаги, его жизнь только началась. И то, что нам, взрослым, кажется простым и элементарным – для ребенка это что-то новое, не понятное для его сознания.

«Нельзя» – это не волшебное слово, благодаря которому ребенок вмиг станет послушным. Необходимо проявить огромное терпение, чтобы выработать у ребенка понимание допустимых границ, и почему нет – означает нет. Главное делать это спокойно, без истерик, криков и угроз.

Представим, что ребенка крайне заинтересовали столовые приборы. Так много интересных и сверкающих предметов, которые можно разглядывать, стучать, кидать. Но далеко не все столовые приборы безопасны. И естественно, чем опаснее предмет – тем больше он интересен для маленького ребенка, познающего мир. Именно в этот момент он может услышать свое первое «нет, нельзя». Главное помнить, что говорить это нужно спокойно, глядя ребенку в глаза.

Возможно придется переключить его внимание на что-то другое. И по такой схеме придется пройти и не раз, и не два. Нужно приложить максимальное терпение, раз за разом спокойно объясняя ребенку, что это нельзя, и не забывать при этом объяснять малышу, почему он не может что-то взять или сделать.

И не в коем случае не стоит забивать голову тем "как ребенок выглядит со стороны". Когда после слова "нет" ребенок начинает плакать, родители тут же начинают одергивать его, кричать на него что бы он успокоился. Родитель должен быть сосредоточен только на ребенке. Задача родителя донести до ребенка как принять запрет, предложить альтернативу, а не ориентироваться на мнение прохожих чужих людей. Ребенок не должен быть удобным, ведь он тоже человек со своими эмоциями и чувствами, а удобные дети чаще всего вырастают в удобных взрослых. И это не сыграет на руку повзрослевшему ребенку.

Что бы минимизировать контакт ребенка с запрещенными предметами, лучше убрать их из зоны его видимости. Жизнь ребенка не должна превращаться в один сплошной запрет, поэтому все то, что опасно или просто запрещено для малыша, лучше убрать или спрятать.

Со временем ребенок будет подрастать, и то, что сегодня его так манит, завтра уже станет не интересным. Одни запреты сменяются другими и это нормально.

Что делать, если ребенок не понимает запретов?

Стоит обратить внимание на то, не нарушает ли кто-либо из членов семьи наложенное табу. Если один член семьи говорит «нельзя», а второй потом отмахивается «да пусть делает, что хочет» – у ребенка очень сильно стираются границы дозволенного. Он перестает понимать запрет, ведь в его голове появляется каша из разных мнений. И конечно, ребенок будет прислушиваться к тому, кто позволяет, чем к тому, кто запретил. Если Вы ввели очередное "нельзя", его должны поддерживать все взрослые. Это "нельзя" должно быть категоричным как у мамы, так и у папы.

Заранее определите те "нельзя", которые критичны для безопасности ребёнка. Следуйте им всегда и везде и обучите им всех родственников, с кем остается ребёнок. Например, "нельзя вставать на подоконник" (даже если первый этаж!) или "нельзя трогать плитку".

Если Вы говорите ребёнку "нельзя", объясните себе и ему, почему. Если "нельзя" на самом деле не ведет ни к каким последствиям, то почему нет? Например, "нельзя разбрасывать игрушки по комнате". А почему? Потому что потом их нужно собрать? Это не проблема, если

Вы приучите ребёнка их собирать после игры. "Нельзя" не может быть только потому, что это не удобно маме.

Нужно добиваться выполнения любого "нельзя", если это строгое правило. Нельзя давать слабину. Вводите систему наказаний за нарушение строгих "нельзя". Например, временное лишение каких-то игрушек или "тайм-аут" в комнате.

Также помните, что слишком много запретов нарушает понимание ребенка ситуации. Если малыш постоянно слышит только «нет» и «нельзя», то со временем начинает воспринимать запрет просто как звуковой фон. Запреты не должны стать чем-то само собой разумеющимся. Слово «нет» будет восприниматься максимально точно только тогда, когда ребенок будет слышать его в нечастых и действительно важных или опасных для него ситуациях.

Некоторые "нельзя" лучше заменить положительной альтернативой. Вместо "Тебе нельзя торт, у тебя аллергия!", скажите: "Тебе можно йогурт с бананом, он очень вкусный и полезный!". Не заставляйте ребёнка верить, например, в то, что он болеет и поэтому ему многое нельзя.

Все "запретное" лучше убирать с глаз и не провоцировать ребёнка. Если не хотите покупать ребёнку новую игрушку, лучше не заходите с ним в детский магазин. Если ему чего-то нельзя, не ешьте это при нем.

Любой запрет не является чем-то абсолютным и вечным. Дети растут и меняются. Поэтому время от времени меняйте список запретов.

#21. Что не нужно запрещать детям?

Воспитанием детей нужно заниматься всегда. При этом что-то нужно запрещать делать категорически, а что-то нет. Что же всё-таки не стоит запрещать детям?

Быть энергичным

Дети, как правило, проявляют большую активность. Ни в коем случае нельзя запрещать им бегать и прыгать. Так они выплескивают свою энергию. При этом могут научиться чему-то новому, а это важно для развития любого ребенка. Необходимо помочь ему в этом развитии, можно показать, как еще можно активно провести время без вреда для себя, окружающих людей и предметов. Конечно, нужно дать понять, что в общественных местах ведут себя тише.

Когда нужно, можно занять ребенка более спокойной игрой, например, с помощью [готового детского набора игр «Ребёнок Занят»](#), который всегда удобно иметь под рукой.

Бояться чего-то или кого-то

Страх – это нормальное явление, как у детей, так и у взрослых. Если ребенок боится собак, например, нужно объяснить, почему не всех собак нужно бояться. Можно познакомиться с какой-то собакой вместе, например, посетив питомник. Однако заранее необходимо точно знать, что эта собака не опасна. Нужно показать, что бояться нечего. Но нельзя стыдить ребенка за страх. Важно объяснить, что страх – это естественная защита организма, но человек может с этим справиться.

Плакать

Малыши более эмоционально переживают события, происходящие в их окружении. Вместо того, чтобы запретить ребёнку плакать или постыдить за это, можно разобраться вместе в ситуации, объяснив причину его слёз и как с ними справиться.

Самостоятельно что-то делать

Если ребенок хочет одеться сам или пытается кушать столовыми приборами, не запрещайте ему. Так он быстрее научится. Пусть процесс затянется на более длительное время, чем это могло бы получиться с Вашей помощью, зато ребенок получит бесценный опыт. Даже если он в чем-то ошибется и сделает не так, в следующий раз уже сделает лучше. Не ругайте ребенка и не отбивайте желание быть самостоятельным. Во взрослой жизни самостоятельность ему очень пригодится!

Спрашивать и исследовать новое

Дети очень любопытные, так как многого не знают и не понимают. Необходимо не просто ответить на вопрос, но и сделать это правильно. Ответ не всегда должен у Вас быть готов сразу, можно вместе посмотреть его в книгах или интернете. Возможно, ребенок сразу узнает еще что-то новое. Таким образом, можно заодно установить более крепкую связь с ребенком. Исследование нового – это крайне важный способ познания мира.

Пытаться помогать

Многие родители гордятся своими детьми, которые им помогают, например, в уборке. А все потому, что когда-то им разрешили это делать, не боясь, что так «отнимут у ребенка детство». Ребенок интересуется любыми действиями, которые совершает взрослый. Если интерес есть, дайте какую-то небольшую работу и покажите, как нужно ее правильно делать. Ребенок скорее всего не сразу будет делать правильно, но со временем научится.

Выдумывать

Дети – большие фантазеры. Не запрещайте им мечтать, дайте насладиться мыслями. Если у ребенка большие мечты, он может что-то делать для их осуществления. Так из маленького мечтателя вырастает целеустремленный человек. Но не нужно забывать, что иногда необходимо помочь ребенку понять разницу между безобидными фантазиями и намеренной ложью, которая может причинить вред и себе, и другим. Делайте это очень аккуратно и мягко.

Спать со светом

Страх перед темнотой это нормальное явление, особенно в возрасте 3-5 лет. В этом возрасте дети психологически отдаляются от мам. Как следствие, появляются ночные кошмары, спутывающиеся с фантазией и воображением. Если малыш боится темноты, то лучше оставить неяркий ночник, и проснувшись, он убедится в отсутствии "чудищ".

Высказывать свое мнение

Ребенок – это член семьи. Его обязательно нужно выслушать и понять, если он хочет высказать свое мнение на «семейном совете». Возможно, он скажет что-то совсем не в тему. В таком случае объясните, почему он не прав и почему принято другое решение. Главное для ребенка, чтобы его выслушали. В дальнейшем это поможет в воспитании, особенно в подростковом возрасте.

Если с детства его никто никогда не слушал и не пытался понять, он может вырасти большим эгоистом. В большинстве случаев детям не хватает именно внимания к их интересам, мнению и простого объяснения причин происходящего вокруг.

#22. Что нельзя делать при ребёнке?

Родители часто не задумываются над своим поведением, считая, что они априори ведут себя правильно.

Нужно уметь смотреть на себя со стороны, оценивать своё поведение и корректировать его.

1. Выяснять отношения при ребёнке

Никогда нельзя ни с кем выяснять отношения при своём чаде, а уж тем более ругаться на повышенных тонах, особенно с близкими родственниками. Когда малыш слышит родительские крики, он испытывает сильнейший стресс. Крик – это не показатель силы, а наоборот он говорит о беспомощности взрослого, и ребёнок это прекрасно понимает.

Дети, которые растут в постоянной накалённой атмосфере, имеют огромные проблемы с нервной системой, часто они бывают замкнутыми или наоборот агрессивными. С появлением детей нужно учиться решать все конфликты более мирно, или хотя бы делать это в отсутствие малышей.

2. Критиковать и унижать других

При ребёнке нельзя обрушивать критику на другого взрослого человека, так как это подрывает его авторитет в глазах маленького человечка. В дальнейшем ребенок тоже будет себе позволять подобное отношение, так как для него это будет нормой. Ребёнок будет считать, что только его семья является хорошей, а все остальные полны недостатков, потом это будет мешать нормальному общению со сверстниками.

Унижать окружающих тоже недопустимо. Если мама вдруг скажет на эмоциях папе, что у него, например, "руки растут не из того места", то ребенок начнёт точно также общаться с отцом и, кроме того, начнёт задумываться над тем, почему это у папы такие проблемы.

3. Использовать шантаж и манипуляции

Нельзя манипулировать родными. Внутрисемейный шантаж – крайне частое явление, к сожалению, и оно во многих семьях является абсолютной нормой, но вот только ни к чему хорошему это явление привести не может.

4. Сажать людей на поводок

Не нужно чрезмерно опекать родных и контролировать каждое их действие. В конце концов, они самостоятельные люди. А если ребёнок будет наблюдать этот постоянный контроль, то он будет считать, что у другие люди не умеют самостоятельно действовать и принимать какие-либо решения, что опять-таки подорвёт их авторитет.

5. Зависать в гаджетах

Родители не должны постоянно проводить время наедине с гаджетами, в жизни должен присутствовать и реальный мир, реальное общение, и его должно быть намного больше. В противном случае не стоит удивляться тому, что ребёнок променяет общение со сверстниками на "общение" со смартфоном.

Родители, конечно, должны воспитывать своих детей, но любое воспитание ребёнка нужно начинать с воспитания себя.

#23. Как бороться с манипуляциями и избалованностью детей?

Дети – это очень искусные манипуляторы, которые могут достигать своей цели любыми способами. Бедным родителям ничего не остаётся, кроме как подчиниться ребёнку или же накричать на него, испортив тем самым настроение и себе и своему чаду? На самом деле вариантов немного больше!

Стыдясь истерики в публичном месте родителю приходится купить ребёнку дорогую игрушку или сладость, которую ему есть противопоказано. И так всё будет продолжаться очень и очень долго, пока родитель не соберётся с силами и не решит что-то сделать со сложившейся ситуацией.

Не стоит винить в этом всё ребёнка, такое терпят 90% всех родителей, это естественное поведение ребёнка, которое нужно либо перетерпеть, либо изменить. Самый распространённый способ шантажа – слёзы и истерики. Дети своеобразные психологи, которые тонко чувствуют то, на что могут «повестись» родители. Одни купят игрушку, потому что бояться публичных сцен, другие, потому что слишком сильно любят своего ребёнка, а третьи, потому что не хотят показаться бедными или скрягами.

Что делать, чтобы не поддаваться манипуляциям?

Вы должны твёрдо дать понять ребёнку, что ни боитесь ни его слёз, ни истерик, ни шантажа. Нужно перестать подкреплять манипуляции, давая ребёнку то, что он требует, но Вы не разрешаете. Тогда юное чадо поймёт, что добиваться своих целей таким способом не просто некрасиво, но ещё и не приносит никаких результатов.

Чтобы вовремя распознать первые попытки манипуляции необходимо отмечать регулярно повторяющиеся случаи, когда ребенок получает что-то с помощью слез, выпрашивания или истерик.

Не ругайте ребёнка за истерику и эмоции! До того, как ребёнок начал заходиться в истерике и слезах, стоит напрямую поговорить с ним, узнать, чего он конкретно хочет и зачем. Если разговоры не помогают, то необходимо спокойно, ровным голосом изложить ребёнку взвешенное решение касательно мер наказания за подобное поведение, которое его ожидает (лишение мультиков, прогулок с друзьями и т.д.). Здесь очень важно подчеркнуть, что окончательное решение принимаете Вы – взрослый.

Важно не игнорировать манипуляции! Иначе ребёнок расценит это как проявление равнодушия. А это уже может создать иной клубок проблем: обиду, злость и агрессивное поведение.

В качестве профилактики манипуляций ребёнка также нужно установить и постоянно контролировать соблюдение границ дозволенного для ребёнка: не нужно запрещать всё подряд, но точно обозначить, что ему «дозволено» и что «неприемлемо».

Вы как родитель также должны соблюдать установленные правила и, если совершили где-то ошибку, признавайте ее.

Проблема, отпущенная на самотек, развивается самостоятельно, оставляя отпечаток на личности. Рано или поздно наступает момент полной потери контроля родителей над своим ребенком. Выход только один – принимать меры.

Все знают о том, что избалованный ребенок – это залог многих проблем с ним в будущем. Но далеко не все родители готовы признать, что избаловали свое чадо.

Вот каковы основные признаки избалованности:

Нарушение дисциплины.

Исполнение родителями всех желаний ребенка.

Отсутствие рамок дозволенного.

Ребенок не несет ответственность за собственные поступки.

Ребенок получает подарки от родителей ежедневно.

Ребенок требует одну и ту же еду, отказывается соблюдать режим дня.

Ребенок устраивает истерики и капризы при любом недовольстве.

Как бороться с избалованностью?

1. Составьте режим дня. Многие не уделяют этому аспекту достаточно внимания, а ведь он является ключевым в формировании дисциплинированности и самоконтроля ребенка. Режим дня, который вы заложите с детства, ребенок может соблюдать на протяжении всей жизни. Постепенно приучите его делать базовые действия в одно и то же время ежедневно. Утром – чистить зубы и заправлять кровать, днем – убираться и так далее. Поначалу будет сложно, однако потом вы заметите, что ребенок начал делать все это самостоятельно и без вашего напоминания.

2. Распределите дела по дому между собой. Домашние дела возлагайте не только на плечи ребенка, но и на свои. Поделите обязанности поровну. Скоро вы увидите, что он будет выполнять то, что нужно сделать в принципе, а не только то, что «по договору» должен сделать он.

3. Следите за меню. Здоровье, как физическое, так и моральное, напрямую зависит от рациона. Избалованные дети, как правило, потребляют много сладкого, мучного, фаст-фуда. От этого страдает здоровье неокрепшего организма. Важно с детства заложить у ребенка хорошие пищевые привычки, потому что с ними он проживет всю жизнь. В детстве корректировать такие привычки проще, чем во взрослом возрасте.

4. Исключите или сократите время для гаджетов. Компьютеры, планшеты, телефоны и телевизор пагубно влияют на детей, которые проводят с ними большую часть своего свободного времени, поэтому их присутствие в жизни ребенка стоит минимизировать, а по возможности вообще исключить.

5. Разговаривайте с ребенком. Помните, что Вы – пример для подражания. Воспитывайте ребенка не только словами, но и поступками. Интересуйтесь тем, что интересно вашим детям, рассказывайте о себе.

Ответственность за воспитание ребенка лежит на плечах родителей. В любом деле нельзя обойтись без ошибок, однако их важно уметь не только принимать, но и исправлять.

#24. Как не кричать и не срываться на ребёнка?

Даже если Вы твердо решили растить ребёнка в любви, доверии и понимании, время от времени Вас всё равно будет мучить желание сорваться на крик. Так уже устроена детская психика, что всё время они тестируют нервы родителей на прочность. Что делать?

1. Как только почувствовали, что уже "закипели", мысленно досчитайте до 10.

Такая внутренняя задержка позволит ненадолго отвлечься, и кое-что для себя прояснить, пока не переборщили с эмоциями (все равно, что снять с плиты кастрюлю с убегающим молоком).

2. Нужно попытаться как можно доходчивее объяснить ребёнку, что Вы злитесь и именно из-за его поведения. Главное донести это так, что не ребёнок плохой / непослушный / замучил маму, а именно его действия очень ее злят. Тогда он сможет усвоить простую закономерность "я не собираюсь на улицу – мама злится". Ведь ребенок (особенно в возрасте 2-4 лет) не в состоянии оценить, какой сегодня у мамы "уровень нетерпимости", иначе говоря, понять, где Ваша точка кипения. Он просто постигает мир и Ваши границы дозволенного. Упростите ему эту задачу: вместо крика и угроз, эффективнее объяснить, почему у мамы такая бурная реакция и что именно Вам не нравится: не "давай быстрее, сколько можно, сил моих нет", а "я очень недовольна тем, что ты еще не одет, я буду злиться, если мы опоздаем из-за этого".

Вместо того, чтобы угрожать ребёнку, если он Вас не слушает, нужно подойти к нему близко, опуститься на один уровень с ним, наладив тем самым зрительный контакт, и постараться спокойно объяснить ему все, что Вы от него хотите, в спокойной форме. Поверьте, это гораздо более действенный метод внушения, чем рев откуда-то сверху!

3. Определите границы дозволенного не только для ребенка, но и для себя.

Составляйте и периодически редактируйте в уме "списки": что можно, что допустимо, а что категорически запрещено. Если ребенок вдруг что-то нарисует на обоях, не стоит ожидать, что "до него дойдет с первого раза" и тут же срываться на крик. Придется в N-й раз объяснить, что именно это запрещено, затереть и еще раз объяснить, что это запрещено. Лучше сразу снизить свой уровень ожиданий "понятливости" ребёнка, чтобы сберечь массу нервов.

Наказывать и повышать голос на детей можно только в тех случаях, когда уже отработанное "запрещено" было наглым образом проигнорировано (при чем наказание должно идти следом и незамедлительно).

Однако часто родители начинают кричать на ребенка даже, если он делает что-то из списка "допустимо": например, облился водой, когда Вы уже одели его на прогулку собрались выходить. Прежде чем кричать, быстро спросите себя: это запрещено или допустимо? Вы разве когда-то запрещали ребёнку случайно проливать на себя воду? Если нет (надеюсь, что нет!), то и срываться явно нет повода: все это можно исправить.

Но если Вы не раз объясняли, что открывать окно и вставать на подоконник запрещено, а он все равно это делает, тут точно надо быть жестким: вопрос безопасности не может быть проигнорирован ни в коем случае! И поменьше самобичевания. Опять не сдержались? Еще раз скажите себе, что злиться, раздражаться, проявлять агрессию – это нормально в стрессовых условиях (ради сохранения психики).

#25. Как правильно наказывать детей?

Пожалуй, это один из важнейших вопросов для любого родителя. Безусловно, есть семьи, где дети растут маленькими "королями" в атмосфере вседозволенности и не ведают, что такое наказание.

Но отказ родителей от наказаний в страхе "нанести психологическую травму" приводит к серьезным проблемам в последующей социализации такого ребенка.

Наказание не значит боль, обиду и унижение. Наказание – это определенное ограничение. И это помощь ребенку со стороны родителя: чтобы вернуть его в границы дозволенного!

Физические наказания, как правило, применяются родителями от бессилия. Приучение ребенка к чему-то через боль – ложный путь. Возможно, силой Вы заставите ребенка что-то сделать. Вместе с этим накопите еще проблем в общении.

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.