

Предисловие

Сказка о семейной жизни

Вы обращали внимание, как строятся волшебные сказки? Жили-были принц и принцесса... Поначалу живут они обычно порознь, но однажды в силу волшебных причин безумно друг в друга влюбляются и, преодолев массу испытаний, соединяются. На этом «сказочке конец, а кто слушал, молодец». В лучшем случае нам могут сказать, что «жили они долго и счастливо». Детям, конечно, такой эпилог в самый раз. Но нам-то, нам?! Волшебная сказка кончается в тот момент, когда начинается для нас самое главное! Нам, взрослым, не мешало б полюбопытствовать, как это — «жили они долго и счастливо». И не пресной ли им показалась семейная жизнь после сказочных приключений. Ну, правда, как-то трудно представить Василису Премудрую со сковородками, а Ивана-царевича у телевизора с пультом в руках.

И потом, мы-то знаем и на собственном опыте — когда ты влюблен, истоптать три пары сапог, не поддаться на фокусы Бабы-яги, отсечь ужасные головы

Ты расти, а мы поможем!

всем Горынычам, победить Кощеев Бессмертных и даже живой воды отыскать — плевое дело... Потому что весь мир тогда — волшебен, и сказочные силы приходят на помощь. А вот потом... когда начинается простая семейная жизнь...

И хотелось бы праведно-счастливо, а выходит, ну... как выходит... Или совсем не выходит.

Впрочем, тут нет ничего удивительного: соединились не просто два человека, а два разных мировоззрения, два разных набора привычек и убеждений. Отсюда — притирка, конфликты и споры. Иногда трудно договориться, и даже понять друг друга трудно.

И все это вкупе создает семейную «сказку», точнее, сценарий семейной жизни. Зачастую совсем неволшебной.

А тут еще дети, любимые дети. С рождением нового человечка начинается новый букет проблем, и



опять не волшебных, а бытовых. Нет-нет, любимый ребенок, конечно же, чудо! Но скажем честно: любимое чудо, бывает, чудовищно нас допекает! Какое уж тут волшебство?!

Так?

Нет, не так.

Наша книга как раз о том самом «потом» — как его сделать, ну, пусть не волшебным, но интересным, радостным. Как сделать счастливой свою семейную жизнь. Чтоб не ссориться, не скучать, не предъявлять друг другу пустых претензий... Чтобы длилась и длилась та волшебная сказка. Точнее — новая началась.

Это важно для нас, и еще более важно для наших детей, чтобы окружающая их среда не стала «серыми буднями». А нам — чтобы росли у нас в доме счастливые дети — принцы — принцессы, царевны — царевичи. И чтобы жизнь нам дарила радость по-царски, щедрой рукой. Мы уверены, что это возможно.

Откуда приходят проблемы

*Вся семья собралась за столом,
играют в «вопросы — ответы».*

Мама спрашивает малыша:

*«Вот сидит папа, вот бабушка, дедушка,
вот я, вот ты... А все вместе — мы кто?»*

Малыш отвечает: «Все вместе мы... стая!»

Давайте посмотрим, откуда приходят те самые «проблемы», о которых мы так много говорим и которые «виноваты» в том, что мы постоянно озабоче-

ны и озадачены и не получаем удовольствия ни от чего, даже от общения с собственными детьми.

Из прошлого. Соединились не просто люди — два разных мира, мировосприятия. Каждый приносит в совместную жизнь свой личный набор убеждений, привычек. И крепко держится за него.

Из настоящего. Обстоятельства изменились, а мы действуем, думаем, реагируем, говорим так же, как раньше, как вчера. Нам эту разность не хочется приводить к общему знаменателю. Жизнь уже изменилась, а мы — еще нет.

Из будущего. В нашей голове есть некая жесткая схема «правильного» и «неправильного». И на то, что происходит вокруг, мы смотрим сквозь эту схему. И реагируем автоматически.

Например, малыш закатил истерику. Что будем делать? Кто привык говорить «нельзя» — так и скажет, кто привык шлепнуть-топнуть — тот шлепнет-топнет, кто привык уступать — скорее всего, уступит.

Почему? По привычке. Она — штука серьезная. Если мы привыкли делать так-то и так-то, трудно поступить наоборот. Привычка — это деятельность, превратившаяся в потребность, она протекает без особых раздумий, *автоматически*. А все, что проходит «на автомате», нам некомфортно менять. И часто мы даже не успеваем понять, что половина проблемы — в наших привычных реакциях. Вот малыш спать не желает, на ручки просится — и это не в пер-

вый раз. Но, может быть, он плохо себя чувствует, или боится чего-то, или слишком устал. А мы по привычке «заходимся» да ругаемся вместо того, чтобы прислушаться и спросить себя: «Почему?»

Что надо учесть

Нужно понять и учесть три важные вещи.

Первое. Мы — разные, с набором своих персональных привычек и «заморочек». И среди них есть хорошие, удобные, продуктивные — и такие, которые мешают счастливо жить.

Второе. Согласно этим привычкам мы создаем определенный сценарий семейной жизни. Как поступить, как среагировать, что принять, а от чего встать на дыбы. Свой сценарий у мамы, свой сценарий у папы. И очень скоро и малыш тоже свой заведет и постарается его родителям навязать — капризами, просьбами или истериками.

Третье. Эти — мешающие — привычки можно заменить на другие. И тогда в тех же самых допекающих нас обстоятельствах мы сможем по-другому себя повести.

Так можно начать новую, хорошую сказку, похожую на волшебство.

А что, разве не волшебство, если муж, который вчера отсиживался у телевизора, пока вы стирали/убирали/готовили/укачивали малыша, сегодня подошел и сказал: «Давай это сделаю я».

Ты расти, а мы поможем!

А что, разве не чудо, если малыш, который недавно кусался и дрался, сегодня ласково лепечет «мамоцка».

А что, разве не сказка, когда ваш старший ребенок (сам, по сути, малыш) не завидует младшему, не ревнует к нему, а любит и вам помогает?

А что, разве не праздник, если вы вдруг обнаружили, что у вас есть и время, и силы, и интерес, чтобы о себе позаботиться?!

Многое из того, что не нравится и не подходит в домашней жизни, мы в силах исправить, «переписать». Только делать это проще всего сейчас, пока ваша семья еще молодая, ребенок еще совсем «новенький» и все только начинается... Ухватить «проблемку» на взлете, когда она только лишь проклюнулась и силы не набрала.

Как это сделать

Итак, если домашний уклад в каких-то моментах вам не нравится — в наших руках его изменить. Причем менять можно начать в любую секунду. И, что самое главное, если в семье что-то не получается, тут надо, чтоб кто-то сделал первый шаг. Решился и начал. И не остановился на полдороге, и не повернул бы назад. Вот это — самое трудное. И тут надо проявить и упорство и выдержку. Но цель стоит того.

Что это нам даст?

- ◆ Сначала изменятся ваши взгляды.
- ◆ Вслед за ними изменится ваше поведение.

- ◆ А за этим начнет меняться поведение других людей (сыночков и дочек, пап, бабушек/дедушек и воспитателей...)
- ◆ А за изменением поведения обязательно изменится общий семейный настрой.

И будут возможны любые волшебные (ну, может быть, почти волшебные) перемены.

Для начинающих новую жизнь

Эта книга прежде всего для молодой семьи, родителей совсем «свеженьких». Впрочем, семьям со стажем и даже с опытом воспитания детей она тоже может стать полезной. Просто рождение ребенка — это всегда как новый этап. И как возможность начать «новую жизнь». Сейчас у вас все идет по-новому. Новые задачи, новый уклад, новые привычки. И уже начинаются какие-то проблемы. Причем, по сути, они еще не так и значительны. Ну, подумаешь, недоволен малыш, что появился братик/сестричка. Ну что тут страшного, если встречает маму — и не хочет ее признавать (ведь пройдет день-другой, ну, неделя, и — признает, и все вроде бы наладится). Есть, правда, и более задевающие мам неприятности, например, папа почему-то не занимается с малышом. Ребенок тянется к няне, а не к родителям. Многие мамы надеются, что это — временно, «перерастет», «само пройдет».

Но практика показывает, что нельзя надеяться на «авось». Иногда, бывает, налаживается и проблемы

«рассасываются», но чаще всего, к сожалению, случается наоборот. Из мелких недоразумений и неприятностей вырастают крупные проблемы. И растут-то они незаметно. Сегодня малыш бьет вас кулачком, и это даже забавно, завтра третирует кошку... и т.п. Но подрастает ребенок — и беды тоже подрастают. От забавного шлепанья мамы — к агрессивному поведению, от забав с котиком — к жестокому обращению с животными. От вечерних капризов, преподнесенных маме, которая только что вернулась с работы, до «а мне по фигу, не буду делать ничего» школьника. А папа, который самоустраняется от ухода за младенцем, со временем так привыкает, что проси-не проси — не допросишься. Потому что это: а) удобно — заниматься собой, а не кем-то; б) потому что такой семейный расклад входит в привычку.

Мы хотели обратить внимание родителей на привычки, которые устанавливаются в молодой семье. Сейчас они только вырабатываются, а затем будут «управлять» семейными отношениями. И изменить их будет очень сложно.

Ведь новорожденный — это не только вопросы ухода, кормления и покупки красивой колясочки. Это — изменение уклада жизни и совершенно новые роли, которые теперь придется исполнять. Все семейные проблемы взаимосвязаны, переплетены, причем зачастую одна порождает другую. А когда разберешься с одной — словно сама собой начнет решаться другая.

Так что именно сейчас, когда семейная жизнь с ребенком только начинается, лучше решать какие-то недоразумения и заводить новые полезные при-

вычки. Чем лучше взаимоотношения между родителями, тем легче и лучше жизнь малышей, тем меньше с ними возникает проблем. Ну как можно действовать единым фронтом, исправляя неверное поведение малыша, если нет согласия между супругами?! А чтобы оно было, жена/мама должна хорошо относиться к мужу/папе. А хорошо относиться она будет тогда, когда будет довольна и им, и собой. Довольна супругом будет, если он станет ей помогать — заниматься с ребенком, прислушиваться к ее нуждам и потребностям. Нам хотелось бы помочь молодым мамам понять, почему в семье случается так-то и так-то, и сделать сознательный выбор — как строить внутрисемейные отношения. Это возможно, если она: а) будет знать, что делать сейчас; б) будет знать, что делать потом. И *почему* это надо делать.

На то, чтобы исправить что-то, всегда требуется много времени и сил. А в большинстве книг по воспитанию или запугивают, или вбивают в голову, что «решим все проблемы», причем с ходу. Нам хотелось показать, что многое можно решить, и это не так и трудно, если вы продумаете свои действия и не махнете на все рукой через недельку-другую, а будете действовать целенаправленно и разумно. И не сердито.

Сценарий семейного счастья

Вы спросите, может быть: почему сценарий, а не меры, мероприятия? Да потому что к «мероприятиям» мы относимся слишком серьезно. А это значит с

нервами и напряжением. Серьезности нам в жизни хватает. А в нашем случае — какие претензии?! — тут просто сценарий, игра. Ну, не вышло сейчас — сделаем паузу, подумаем, где ошиблись, — и снова попробуем.

Итак, мы предлагаем вам превратиться в домашнего сценариста, режиссера и постановщика. И... поиграть. На сцене семейной жизни.

Игра — это здорово, потому что она — из детства, и это главное средство договориться с родными детьми.

Что самое ценное — вам не надо с собой бороться! Вам не надо себя менять. Меняете вы другое — неудобное поведение, неудачные привычки, старый уклад жизни, вот и все. А если с ходу не получается — вы себя не ругаете, не вышло — ну что ж, это была репетиция, завтра начнем опять. И так день за днем, все лучше и лучше, все легче и легче. Так шаг за шагом возвращается волшебство, счастливая сказка. И знаете, что в этом деле самое приятное? Вы вскоре заметите, что и другие члены семьи к вам присоединятся, даже если сначала относились к вашим идеям скептически.

Честное слово, мы сами проверяли.

Благодаря такому «сценическому» подходу можно разрешить массу проблем.

Почему папа не занимается с малышом и с ребенком постарше?! Новый подход поможет по-другому оценивать его действия, сделать акцент не на том, что «не может — не хочет — не получается», а на другом — на «получается, и прекрасно, и я тебя за это... благодарю». Вы сыграете новую роль — и инстинкт

опекателя и защитника в муже непременно проснется, потому что в мужчине это заложено генетически, изначально (глава «Капризный папа»).

Малыш остается, а вы уезжаете, но не страдаете да тоскуете, а делаете очень и очень нужную вещь, которая поможет и вам и ребенку даже на расстоянии друг друга чувствовать и понимать (глава «Что случается, если мама долго не возвращается»).

Вы подозреваете, что малышка няню любит больше, чем вас? С няней она спокойна, а вы просто не сладите с ней? А «слаживать» и не надо. Надо понять и себя, и ребенка, и кое-что изменить (глава «Няня для малыша»).

Та новая сказка, которую вы создадите на сцене домашней жизни, даст вам возможность по-новому взглянуть на себя и поступки ребенка (глава «Киска, брысь-ка!») и заметить свои ошибки, и вовремя их исправлять.

И помочь своему малышу, страдающему от «конкурента» (глава «И вот появился младшенький»).

Вы найдете способы наиболее эффективно призвать детвору к порядку (даже когда не слушаются, ну никак). И наказывать никого не придется, потому что вы найдете прекрасный способ, как без этого обойтись (глава «Буяна Буяновна»).

И вы не будете считать себя виноватой, что мало времени проводите со своим малышом. Потому что в своем деловом ритме найти время для полноценного общения с ребенком возможно всегда. И, главное, для общения захватывающего, интересного, которым довольны будет и вы, и ваше шумливое чудо (глава «Мама не успевает»).

Ты расти, а мы поможем!

А поможет вам в этом добрый настрой и полезные привычки, которые вы создаете все вместе — для счастья, для понимания, для любви.

О том, как устроена эта книга

Сначала мы рассматриваем реальный вопрос, который нам задают читатели. И предлагаем несколько идей, игр, советов и приемов, которые способны СРАЗУ ЖЕ изменить ситуацию, когда она возникнет в вашей семье. Этот раздел так и называется — «СКОРАЯ ПОМОЩЬ».

А потом, когда первые меры приняты и восстановлен мир, пора по-крупному разбираться. Нет, не с ребенком. Пора понять, почему подобное происходит. А чтобы вам легче было понять, в каждой главе есть продолжение — раздел «ПОСМОТРИМ ПОГЛУБЖЕ». И этот взгляд в глубину, надеемся, вам поможет увидеть причину в своих ошибках или привычках. И устранить источник проблем. Не следствие, а причину. Что мешает вашей молодой семье быть счастливой? Немного усилий, немного азарта, немного терпенья и много-много желания изменить жизнь к лучшему. Ведь только от вас зависит, как сложится ваша новая сказка. Наша книга — всего лишь подсказка. Она вам поможет начать. А продолжение вы пишете сами. В своем доме, со своими любимыми людьми.

Глава 1

Мама не успевает

*Прослушав детскую сказку, дочка спросила:
«Мам, а лягушка сразу народилась царевной
или ее жизнь заставила?»*

Все говорят, что я отличная мать. Весь день мы с Левушкой играем, я провожу с ним развивающие занятия. Стараюсь, чтобы и дома был порядок, и обеды из трех блюд. Плохо только, что женщиной я себя чувствовать не успеваю, даже просто человеком — и то не чувствую. Хотела пойти на занятия аэробикой, да малыш не отпускает, если пойду (мне муж обещает посидеть с ним вечером два раза в неделю), все равно буду переживать: как они там без меня. Такие занятия не в радость. Мальчик у нас получился очень подвижный, требует постоянного внимания. Понимаю, что когда подрастет, я стану свободнее. Но боюсь, пока подрастет, я в такую клушу превращусь, что уже ничего не исправишь. Муж уже сейчас нет-нет, да и скажет что-нибудь по поводу моей внешности, вроде как шутит, а там, кто его знает... Я нервничаю, злюсь на себя, каждый день обещаю, что займусь, но уложу Левушку спать — сяду в кресло, ноги вытяну — и все. Понимаю, что это бесхарактерность.... Ругаю себя не-

Ты расти, а мы поможем!



шадно, злая и задерганная какая-то стала. Как же можно успеть все — и с ребенком заниматься, и себя не забросить? Вот бы в сутках было 48 часов.

Самое плохое во всем этом деле — ваша сердитость на саму себя. Избавитесь от нее — все остальное потихоньку наладится. И знаете, почему?

Сердитость нас ослепляет. Из всех вариантов и выходов, которые можно найти, мы видим только один, привычный. Вот привыкли мы к такой расстановке приоритетов: сначала — заниматься с ребенком, потом — заниматься собой. И что получается? С ребенком-то занимаемся, а на себя времени не хватает. «Да потом...», «как-нибудь...», «вот выкрою время...». А время-то не выкраивается. И ребенок растет, и заботы не кончаются...

Давайте подумаем, как при этом грузе забот не забывать и о себе.

Итак, в привычный сценарий «Мой дорогой ребенок» мы вводим новый сюжет: «Моя дорогая Я».



СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Все мы себя «поедом едим» с большим аппетитом. Кто за что.

Вы — за то, что привыкли, что «ребенку время», себе — что останется. И это «если» как раз и подводит, ведь так? Так что даже 48 часов в сутках не хватает. Дело ведь не во времени, а в том, как мы свои занятия (занятость!) распределяем.

Придите в себя

Первое: отдышитесь. Посмотрите на нос. Да-да, на свой симпатичный носик. Закройте глаза и снова на него посмотрите — внутренним взором. И сделайте длинный, очень приятный вдох. Вдохните и выдохните. Вдо-о-охните и вы-ы-ыдохните... И ощутите, как... как воздух вхо-о-одит и выхо-о-одит через нос, как колеблются его крылья, как этот прохладный поток в вас вливается... и течет... легко... свободно... приятно...

Вы вдыхаете и выдыхаете, и не думаете ни о чем, думать не хочется... абсолютно не хочется... не думается ни о чем... вы наслаждаетесь этим дыханием, медленным-медленным и глубоким...

Подышали? Спасибо.

Такое простое действие поможет вам избавляться от вредно-навязчивых мыслей: «Я не успеваю/Я не могу». Так просто: получаете удовольствие от процесса, а результат появляется сам... ведь вы уже немало расслабились, правда?

(Пожалуйста, если вы только прочли и не сделали — остановитесь, сделайте паузу, и только потом продолжайте читать!)

Такое дыхательное (от-дыхательное!) занятие *для себя* вы можете проводить, не отрываясь от главного — от своего малыша. Легли на кровать (он под боком) — и подышите. Сели в кресло — он пристроился рядом — подышите.

Когда в голову лезут печальные мысли — вы можете их «продышать». Сделать это можно когда угодно, благо в доме целый день только вы и малыш — вот и играйте вдвоем, развлекайтесь да успокаивайтесь. Как? А вот так.

Дышите не просто так, а с «приемчиками». Посопите. Пофыркайте. Надуйтесь и сдуйтесь, как воздушные шарiki... Ну а если захочется что-то сказать несимпатичное (пар спустить) — возьмите и... зашипите. Наберите побольше воздуха и ш-ш-ш-шипите себе на здоровье. Обо всех недовольствах собой и миром. Обо всех своих претензиях и печалях. Обо всех, кто наступил вам на ногу или забыл вовремя позвонить. Проверено: помогает.

Второе: высыпайтесь. Большая часть раздражительности и недовольства собой у молодых мам возникает как раз из-за хронического недосыпания.

А стоит как следует выспаться — и жизнь становится веселей. Договоритесь с мужем. Одну-две ночи к малышу поднимается он. А вы спите в соседней комнате.

Если в силу каких-то причин подобное невозможно — спите утром, днем или вечером вместе со своим малышом. Пользуйтесь любым перерывчиком для сна. Мама слишком сознательные, а вы явно из таких, стараются во время дневного сна малыша переделать побольше дел. Переделывают. И в результате — квартира блестит, малыш как куколка из магазина, пиршество (завтрак/ужин/обед да десерты) на столе, а мамочка падает с ног, и усталость все копится, копится... А ведь можно, вполне возможно соединить и дела домашние, и занятия с малышом. Тогда и время на себя появляется.



ПРАКТИКУМ

Как выкроить время для отдыха?

Очень просто, если отнестись к этому делу творчески. Многие можно делать вместе с ребенком.

Вы накладываете макияж — дайте своему карапузу цветные или восковые мелки — и он с большим удовольствием наложит его кукле или «украсит» машинку.

Или позвольте порисовать на линолеуме в коридоре. Или на крышке старого чемодана. 10—15 минут, а то и полчаса спокойствия вам обеспечено.

Вы моете пол — пригласите в помощники малыша. Налейте водички в мисочку, вручите тряпочку — пусть тоже моет. Или растворяет цветные кусочки мела — тоже очень познавательно.

Вы в шкафу разбираетесь, прикидывая, что на сезон менять, пусть и малыш кое-что на себя примеряет и тоже раскладывает. Поставьте в шкаф пару коробок из-под туфель, дайте несколько старых вещей — пусть себе складывает и раскладывает.

Заведите «секретную» коробочку». Положите туда всякие безделушки (шишки, каштаны, гибкие проволочки, разноцветные тряпочки, брелоки и т.п.). Раскапризничался карапуз или у вас появилось срочное дело — вытаскиваете «секрет» из коробочки и вручаете. А можно и всю коробочку, только тогда время от времени обновляйте ее содержимое. Новенькое малышу увидеть, потрогать, в дело пустить, т.е. исследовать, очень полезно. Вот вам и развивающая игра для ребенка.

У малышей, вы, наверное, заметили, безумная страсть к открыванию-закрыванию. Начинается она после года, но у многих сохраняется на долгие-долгие месяцы. Если ваш карапуз лезет ко всяким шкафчикам — посмотреть, что там, внутри, не надо бороться. И уж тем более не стоит выгребать и прятать подальше все ценности из этих шкафов. Совсем ребеночек маленький — просто веревочкой обмотайте ручки и дверцы — и вам покой обеспечен. (Обматывайте покрепче, дети любят вставать, держась за веревочки.) Но обязательно оставьте какую-то

дверцу незавязанной (пусть порадует, когда обнаружит) — и вы отчасти удовлетворите его исследовательский инстинкт. Нижняя безопасная полочка очень понравится малышу, он будет ее открывать-закрывать, залезать туда, возиться, затащит свои игрушки. Самостоятельно! Подкладывайте время от времени туда кое-что новенькое — интересное, то баночку от кофе или детского питания, то игрушку, то браслетик. У малышей, как правило, много игрушек, и многие из них надоедают, валяются просто так. Спрячьте. А через пару недель или месяцев, когда малыш позабудет про них, доставайте поштучно, то одну, то другую. Радости будет не меньше, чем когда из магазина ее принесли. Ему — радости, вам — свободного времени.

В любой комнате, что бы вы ни делали, найдется дело для малыша. Вы можете одновременно и делать дела, и с малышом заниматься. Наводите в ванной порядок — ваш карапуз половником вылавливает рыбку-прищепку из таза. Вытираете пыль — попутно считаете: «Смотри, стоят машинки: один, два...». Или осваиваете понятия «вверху» и «внизу»: «Я вытираю вверху, а ты...». Непременное условие для полноценных занятий — хороший эмоциональный настрой. Не страшно, если вы что-то недоделаете или недоучите, а вот если обучать начнете чересчур старательно, через силу, когда малыш не желает или когда ему неинтересно — запросто получите обратный эффект: раскапризничается, и ни помогать, ни учиться его не заставите.

Готовите завтрак-обед. Чем занять малыша? На кухне найдется масса полезных занятий. И масса полезных предметов, с которыми малыш с удовольствием поэкспериментирует. Дайте сушки, баранки и длинную макаронину — пусть нанизывает «шашлык».

Чем старше ребенок — тем занятия будут разнообразнее, и значит, вам легче.

Можно выдать толстые макароны и показать, как они ломаются, как из них выкладывается дорожка, как домик построить или гараж. Если поработать на чистом столе чистыми ручками, можно и отправить их потом в суп (настоящий).

Крупа разных сортов, насыпанная в тарелочку, обрадует вашу «золушку», да и полезно это для пальчиков и для развития речи: брать, перебирать...

Отличная развлекалочка — бусы из бубликов, рожек, из гороха и фасоли (бобовые замочите на несколько часов и отварите до полуготовности) — все нанизываете на разные нитки (по сортам). Ребенок собирает, играет сразу с двумя-тремя связками, сравнивает, слушает, как шуршат и гремят по-разному.

Предложите малышу создать свой собственный сад для игрушек. Его можно сделать из тех же макаронинок или рожек — пусть набирает, а потом «сажает» в тесто (можно и в пластилин, если теста нет под рукою). А потом можно садик полить (детской лейкой, кружечкой, ковшиком). Покажите, как это сделать, чтобы хорошо получилось. А потом пусть малыш поливает самостоятельно. Зачерпнуть, доне-

сти, да еще и не пролить при этом воду — занятие увлекательное, но не простое. (Если вы планируете сад поливать — значит, «сажайте» его в глубокой тарелке, а на своего карапуза наденьте непромокаемый фартучек). А попутно с «сажанием» и «поливанием» можно и развитием речи заняться. Поговорите с малышом о том, что такое сад и зачем он нам нужен. Маленькому рассказываете просто: «Вот яблоко, такие яблоки вырастают вот на этой яблоне...» С тем, кто постарше, можно порассуждать и о том, какие бывают сады, чем сад отличается от леса, кто там живет...

А вот занятие (или задание?), которое надолго увлечет малыша. Заройте в крупу «сокровища». Крупные яркие пуговицы, например. Пусть ребенок вылавливает и рассматривает. А попутно можно считать поучиться. «Пуговка раз, пуговка два...»

Или поставьте около карапуза несколько баночек разного размера, вкладывать и выкладывать предметы малышам очень нравится.

Развлечения, подобные этим, — не просто способ занять малыша; они очень полезны для детских ручек и ума. Они тренируют координацию движений, умение сосредоточиваться.

P.S. Напомним: малыши любят все пробовать на зубок. Те, что постарше, — экспериментировать: а куда войдет эта штучка, в нос или в ушко? Если и ваш карапуз уважает такие эксперименты — придется следить повнимательней.

Третье: поделите все дела на главные и все остальные. Главные — это ребенок и вы. Этим занимаемся

обязательно, всем остальным по мере сил и возможностей. И настроения. И вот почему так важно это сделать.

Домашний водоворот плюс ненаглядное шумное солнышко могут вас довести до депрессии (30 — 40% женщин жалуются на нее). А это опасно.

Первый год малыш и мама находятся в неразрывном единстве, и эмоции у них одни на двоих (психологи так и называют это время: «ситуация «МЫ», ситуация комфорта).

Характер ребенка формируется с первых дней его жизни. Формирование его начинается с условных рефлексов: положительных и отрицательных. Положительные рефлексы возникают на регулярное питание, гигиенические процедуры, общение, ласки.

Если мама уравновешенна и отзывчива, вовремя удовлетворяет потребности малыша — ребенок уверенно себя чувствует и хорошо развивается.

Если же маму «качает» от хорошего настроения к плохому, если она непоследовательна, раздражена и т.п., то у ребенка формируется нервный характер.

Вот почему, чтобы ребенок хорошо развивался, в первую очередь маме надо позаботиться о **своем** комфорте.

Простые советы для очень ответственных мам

Займитесь собой. А для успокоения совести, если она вас решила погрызть, считайте, что делаете это не для себя, а для малыша и для мужа! (Тем более, что

Содержание

Предисловие	5
Сказка о семейной жизни	5
Откуда приходят проблемы	7
Что надо учесть	9
Как это сделать	10
Для начинающих новую жизнь	11
Сценарий семейного счастья	13
О том, как устроена эта книга	16
Глава 1. МАМА НЕ УСПЕВАЕТ	17
Придите в себя	19
Простые советы для очень ответственных мам	26
Физ-ра, ура!	28
Детский уголок	33
Каждой комнате — по уголку	38
Вместе со своим малышом	38
Стираете — и развиваете	40
Чем занять ребенка на кухне	47
Немного об идеальности	51
Глава 2. ЧТО СЛУЧАЕТСЯ, ЕСЛИ МАМА ДОЛГО НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ	60
Несколько НЕ для взрослого, которого малыш подзабыл	63
Как снова понравиться своему малышу	65
Как подготовить ребенка к маминой сессии	73
И снова о встрече после разлуки	80

Глава 3. КАПРИЗНЫЙ ПАПА	85
Сначала.	87
Избавиться от обиды	97
Папа не может.	100
Что делать.	103
Внушите, что вам без него не обойтись	112
Папа не хочет	126
Общее дело	132
Просто — ленивый, увы	136
Как попадаемся на всякие фразы.	141
Вы не хотите сама	143
Умная тактика и общие выводы.	146
Глава 4. БУЯНА БУЯНОВНА!	
НАКАЗАНЬЕ ТЫ МОЕ...	156
Помогите ребенку справиться с собой	159
Будьте вместе	161
Если буйствует — сделайте так	165
Исследовать мир	168
Найдите свои ошибки	171
Глава 5. НЯНЯ ДЛЯ МАЛЫША	193
Задание для няни.	197
О чем договориться с няней	198
Как происходят метаморфозы	203
Где искать няню	212
Как выбрать хорошую няню	213
Как проверить	222
Общая тактика	226
Глава 6. И ВОТ ПОЯВИЛСЯ МЛАДШЕНЬКИЙ....	234
Позвольте сынишке побыть младенцем	236
Любовь без внимания?	243
Домашнее противостояние	247

Ты расти, а мы поможем!

Глава 7. РЕБЯТАМ О ЗВЕРЯТАХ	260
Детки без клетки	271
Давай знакомиться	273
О чем рассказать, что обсудить	275
«Ты и я — одна компания»	279
Заключение. ЧТОБЫ СЧАСТЬЕ ВОШЛО В ПРИВЫЧКУ	282