

★ ЗВЁЗДЫ ★  
психологии

Секреты  
воспитания  
от одного из лучших  
детских психологов  
России



Валентина Паевская

# Я ПЛОХАЯ МАМА?

КАК ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА, НЕ ИМЕЯ НА ЭТО ВРЕМЕНИ

★ ЗВЁЗДЫ ★  
психологи

Валентина Паевская

---

# Я ПЛОХАЯ МАМА?

КАК ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА, НЕ ИМЕЯ НА ЭТО ВРЕМЕНИ

Ростов-на-Дону

 ЕНИКС

2018

УДК 159.922.7

ББК 88.8

КТК 2130

П12

**Паевская, Валентина.**

**П12** Я плохая мама? : как воспитать ребенка, не имея на это времени / Валентина Паевская. — Ростов н/Д : Феникс, 2018. — 141 с. — (Звезды психологии).

**ISBN 978-5-222-30403-7**

Самый дорогой товар сегодня — это время, из-за его нехватки мы очень многое упускаем в жизни. Мы вынуждены жестко расставлять приоритеты, уделяя максимум внимания удовлетворению базовых потребностей семьи и, зачастую, забывая о не менее важных вопросах воспитания.

Эта книга научит вас видеть в воспитании ребенка приоритеты и распределять свое время таким образом, чтобы ребенок с вашей помощью развивался максимально гармонично, при минимальных затратах времени. С ее помощью процесс воспитания ребенка станет удовольствием, интересным и полезным для обеих сторон.

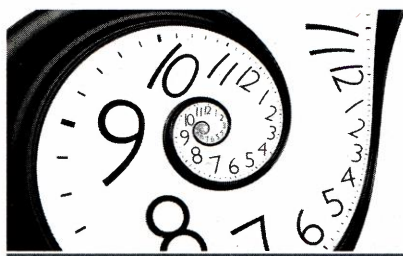
УДК 159.922.7

ББК 88.8

**ISBN 978-5-222-30403-7**

© Валентина Паевская, 2017

© Оформление: ООО «Феникс», 2018



## САМОЕ ДОРОГОЕ В МИРЕ — ЭТО ВРЕМЯ!

**М**Ы многое в жизни не успеваем из-за нехватки времени, а потому нередко считаем приоритетными те дела, на которые его может не хватить, а не те, которые по-настоящему важны для нас. И часто оказывается, что мы спешим удовлетворить базовые потребности семьи, а времени на самых близких, особенно детей, остается мало.

В этой книге я не буду учить вас тайм-менеджменту. Я постараюсь помочь вам видеть в зонах детства приоритеты и научиться распределять свое время таким образом, чтобы ваш ребенок развивался максимально гармонично. Даже в том случае, если вы видите ребенка только вечером после работы.

Мы отдаем много времени тем вещам, которые не можем проигнорировать: пробкам; работе, которая не всегда оплачивается так, как хотелось бы; в выходные — походам в гипермаркет. Смотрим телевизор или *YouTube*, чтобы расслабиться, потому что на другой отдых часто нет сил. А у многих семей России нет ни денег, ни привычки отдыхать по-другому.



Наше поколение — переходное. Большинство его представителей живет в ипотечных или съемных квартирах. И для большинства семей ситуация, когда ребенка НАДО отдавать в детский садик, вполне стандартна. Не потому, что не хочешь сидеть с ребенком, а потому что реальность такова:

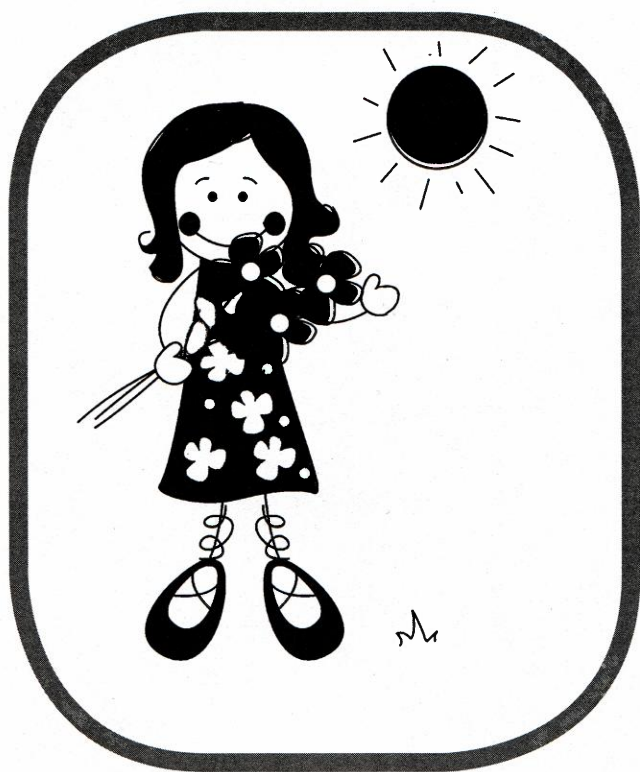
- ◆ либо рад бы посидеть дома, но надо зарабатывать на жизнь;
- ◆ либо, имея возможность не работать, мама все свое время посвящает исключительно ребенку, и в итоге может потерять себя.

Это две крайности, при которых матери страдают практически одинаково. Золотая середина доступна только единицам.

Вдобавок ко всему ситуацию омрачает синдром «плохой матери». Ведь мы все ходим на детские площадки, и наши дети с рождения участвуют в гонке «кто быстрее, кто умнее, кто круче». Как сказала одна из моих клиенток: «Валя, моему ребенку год и два месяца. Я еще ни разу не учила его буквам и не сажала на горшок, и мы не учим английский язык... Все запущено? Я дура или мир сошел с ума?» И в этих вопросах не было сарказма...

Эта книга про то, как в условиях российской реальности не страдать, а получать удовольствие от ребенка, жизни, себя — в тех условиях, которые ваша семья и вы можете себе позволить!

# НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ





**К**аждый год в рамках личных консультаций я сталкиваюсь с разводами пар. Семьи проходят «кризисы», когда ребенку исполняется год или уже ближе к трем. И практически всегда неприятные ситуации начинаются одинаково: из семьи пропадает Женщина, в которую Мужчина влюбился и на которой женился. Вместо нее с рождением малыша появляется Мать.

В нашей стране слово «мать» нередко сопровождается определением «плохая». Причин может быть масса. Узнав о своей беременности, женщина сразу вспоминает дни, когда пила алкоголь, не зная о зачатии. Вовремя не сделала УЗИ или анализы. Не тем питалась, набрала «лишний», по мнению врача, килограмм. На 9-м месяце помыла окна... А уж если по медицинским показаниям родила не сама и сделали кесарево! Да даже просто не захотела кормить грудью... Не «не смогла», а именно «не захотела»! В этом случае без сильной нервной системы женщине в обществе не выжить вообще!

А когда выходишь из роддома, первый человек, который скажет тебе, что ты «плохая мать», — твоя собственная мама. «Ты не так держишь ребенка. Не так кормишь. Ему холод-



но/жарко»... Потом следует небольшое время передышки — при условии, что ребенок спокойный. Но недолго — до момента, пока он не пойдет своими ножками. И: здравствуй, «меч материнской самооценки» — детская площадка. Если человек каждый день будет слышать, что он дурак, он станет в это верить. Вот и на детской площадке под мнением инстаграмных современных мам, у которых дети говорят с рождения на трех языках, бегло читают, с рождения не знали памперсов и ходили на горшок — даже будучи изначально нормальной, станешь чувствовать себя «плохой».

Потом садик.... Отдала рано — «плохая», отдала поздно — тоже. «Ребенку нужен полноценный ужин, какая мультиварка?!» И неважно, что работаем до 6 вечера, а потом стоим в пробках. И надо же: оказывается, что мать — не робот. Рада ребенку и скучает, но в выходной совершенно нет сил играть и хочется просто поспать! Или совсем нарушить законы материнства и... о боже... шепотом — купить пельмени и не готовить!

Отдала в секции — перегрузила ребенка. Не отдала в секции — не занимается им. И так можно продолжать до бесконечности, сколько бы лет вам и вашему ребенку ни было. И даже став бабушками, многие женщины продолжают сокрушаться по поводу того, какими матерями они были, и вкладывают всю свою неистраченную любовь и заботу во внуков именно под эгидой «я теперь не мать, можно ребенком наслаждаться». Или продолжают оттачивать на внуке мастерство «идеальной» матери.

А все начинается с гормонов... С прекрасного гормона привязанности — окситоцина. Если бы не он, мы меньше умилялись бы над нашими ангелами. И не стремились бы все для них, любимых, делать. Он наиболее активен первый год после рождения ребенка, особенно если вы кормите грудью. Когда женщина рассматривает фотографию своего новорожденного ребенка, первая мысль: «Боже, какой красивый!» Но стоит пройти хотя бы пару лет, и это же фото вызывает другие эмоции. Потому что жизнь заставит пересмотреть отношение к ребенку в любом случае. Этому способствует и поведение ребенка с его возрастными кризисами, ведь задача малыша — со временем отделиться от вас и стать самостоятельным. После первого года жизни с ребенком окситоцин перестанет вырабатываться в том объеме, что раньше.

Вы не обращали внимания, как меняется отношение мамы к ребенку на протяжении его жизни? Первые годы мы терпеливо радуемся достижениями ребенка, а после 3—5 лет в большинстве случаев предъявляем к нему завышенные или заниженные требования, часто не обращая внимания на то, сформированы ли у ребенка навыки в той или иной деятельности.

К первому году жизни ребенка Женщина в зеркале перестает быть той, с которой познакомился ее Мужчина. Она либо уйдет в новую роль Матери с головой, забыв про себя, либо станет лучше и дополнит себя этой ролью, станет еще любимее и желаннее для своего мужа.

Либо возобладают здравый смысл, гармония души и тела, либо — развод.

Именно поэтому мамы, которые выходят на работу до года ребенка, вначале испытывают чувство вины, но оно быстро проходит, скрываясь за подарками и секциями, «которые мы можем себе позволить благодаря моей работе». Это не значит, что такая мама не любит ребенка. Просто ее Женщина спокойно будет делать 20 минут укладку перед выходом на работу или покупать себе новые туфли вместо 200-й машинки 8-месячному карапузу. Но есть опасность, что такая мама с каждым годом будет больше заботиться о своем удобстве, нежели о потребностях ребенка.



**Катя (32 года), Сергей (39), дочка Лиза (1 г. 2 мес.).**

*Катя выходит на работу. Накануне активно и скрупулезно ищет няню с медицинским и педагогическим образованием. Ее отправляют ко мне на семинары. Нанимается отдельно повар. Приглашают меня заниматься с ребенком, чтобы «не упустить».*

*Первые месяцы все проходит под эгидой «Как жаль, что я не могу сидеть в декрете, но я дам ребенку все самое лучшее». Катя старается вовремя приходить с работы. Завтраки всегда с мамой, ужин — тоже. Мама готовит дочку ко сну — читает книжки и укладывает спать. Но проходит несколько месяцев, и постепенно все меняется. Накормить ребенка ужином становится*

обязанностью повара или няни. Со временем няня начинает купать ребенка и даже читать девочке книги и петь колыбельные. Катя приходит с работы все позднее и позднее. Или — вовремя, но занимается своими важными делами и порой успевает только поцеловать Лизу на ночь. А утром малышку, конечно, ждет новая игрушка.

Со временем укладывать ребенка спать становится новой обязанностью няни. То же происходит с кормлением и купанием Лизы. Постепенно утренние обязанности кормить и умывать Лизу также ложатся на няню. И тут, начитавшись книг по психологии (а таких книг вначале читается очень много), Катя начинает волноваться, что близости с ребенком нет, и укладывает спать малышку с собой.

Через несколько месяцев Лиза начинает называть няню мамой. Первая ярость Кати, и быстрый поход к психологу, чтобы узнать, «ЧТО НЯНЯ ДЕЛАЕТ НЕ ТАК С РЕБЕНКОМ».

Лиза перестает встречать маму с работы. Демонстративно проходит мимо и говорит няне: «Мама, пойдём играть». «Ты меня не любишь!!! Я не буду больше тебя целовать и обнимать», — говорит Катя девочке двух с половиной лет...

Чаще всего через 1,5–2,5 года такую няню неожиданно увольняют без объяснения причин. На ее место берут новую, не думая о ребенке и его привязанности.

Эта история банальна — в моей практике более 60 подобных историй, с одинаковым началом и одинаковым концом: ребенку покупается все самое лучшее, выбираются лучшие репети-



торы, но биологическая мать не имеет ни малейшего представления о жизни малыша. Эмоционально ребенок одинок, его привязанности «разрушены».

---

Как не потерять себя и найти баланс?

Вспомните первый месяц после роддома: «Дорогой, подай, пожалуйста, то, что лежит вон там!!! Нет!!! Не это! Вон то-о-о-о. Да нет...»

Я не исключение. Окситоцин обладает свойством действовать на нашу память. Его вырабатывается так много, чтобы воспоминания о родах потускнели, и мы захотели родить вновь. И если через два-три года вы не захотели продолжить декрет, то мысль о беременности хотя бы изредка будет приходить к вам.

Последствия выброса этого гормона также делают нас, мягко говоря, «суперзаторможенными». Словарный запас — примерно 50 употребляемых слов. Изо дня в день, месяц, год, 10 из которых — какашки, памперсы, поел, поспал... Просто в разных комбинациях. Мы удивляемся, почему ребенок не говорит... А муж после рабочего дня и общения с «нормальными людьми» и, может, даже женщинами слышит одни и те же фразы. Даже в смс ничего нового не увидишь: «поспали, покакали, погуляли», и все с характерным и абсолютно показательным по норме «МЫ». Около года такого общения многие мужчины начинают бить тревогу. Представьте, если бы мужчина постоянно говорил о Танчиках и ни о чем больше или только об охоте или любимой машине.

монах. Отца делает Мать. А Мать — и гормоны в том числе.

И Женщина либо помогает себе восстановиться и быстрее прийти в форму ради своих интересов, мужа и ребенка в том числе, либо берет на себя риски, которые с каждым месяцем будут расти.

Как же найти баланс? Как развивать ребенка, но не забывать о себе?



**Елена (32), Игорь (40), Олег (3,5). Запрос — задержка развития ребенка. Мальчик в сад не ходит.**

*Елена пришла на прием без отца. Ребенок по всем показателям продемонстрировал отличные результаты. Наблюдаю только признаки тревожности, при этом ребенок играючи справляется со всеми заданиями. Мама говорит о том, что все, что «мы с ребенком делали, он умеет с двух лет». А сейчас она порой срывается на крик или бьет его, когда он чего-то не понимает. Прошу рассказать с этого момента поподробнее.*

*История такова, что Елена успешно поднималась по карьерной лестнице, счастливо вышла замуж. Она никогда не хотела быть матерью, но муж настаивал, мотивируя тем, что «Родишь — и любовь к ребенку придет». Но когда Олег родился на свет, все пошло не так. Муж первый год после рождения ребенка стал часто ездить в длительные командировки, и вся забота о ребенке упала на плечи Елены.*

Через 6 месяцев она первый раз кричала на Олега, когда тот плакал три часа без остановки. На 8-м месяце она уже «лезла на стену». Когда же командировки прекратились, обоим было не о чем разговаривать. О сагике Елена даже не думала, так как это «вредно для психики ребенка». Она старалась заполнить занятиями все свободное время ребенка. Няню не могла нанять, так как не доверяет посторонним. Если она, мать, может ударить ребенка, то что говорить про постороннюю женщину? Доверять никому нельзя.

Последние два года она ходила на психотерапию. Поменяла четырех психотерапевтов, пила курсами антидепрессанты, но они ей мало помогали. В этот момент начинаются слезы: «Помогите, я не могу ничего с собой поделать, я его бью, а потом прошу прощения». Игорь после рождения ребенка охладел. Елена гнула, что после того как она подарила ему сына, которого он просил, он будет любить ее еще больше. По факту общение сводится к обсуждению бытовых вопросов.

Первое, что я прошу сделать, — сходить к неврологу и эндокринологу. Прошу привести на прием мужа.

Анализы у эндокринолога показали сильный гормональный сбой, была рекомендована медикаментозная коррекция.

Игорь на приеме высказал свою точку зрения: с рождением сына жена стала мало уделять ему внимания. А чем заняться с сыном, он не знает.

Первое, что я попросила сделать на всеобщее благо, — улететь мужу с женой на отдых без ребенка на 10 дней, что они и сделали через неделю после приема.

Было принято решение, что Елена выйдет на работу. Олега определили в садик. Выходные дни поделили в пропорции: в субботу ребенок полностью проводит время только с папой, пока мама отдыхает. Воскресенье — семейный день.

На самом деле вся проблема была в сбившемся гормональном фоне. (Анализы показали сильный сбой.) Терапия, море, солнце и сон сделали свое дело. Через два месяца они полетели отдыхать уже с сыном. И именно с этой точки началась новая история их совместной жизни.

На данный момент в семье трое детей.

Когда вы чувствуете, что что-то идет не так, не будет лишним сходить проверить свое физическое здоровье.

## 1. ЧИТАЙТЕ!

Читайте вслух много и разную литературу. Начните с чего-то легкого, но читайте минимум час каждый день:

- ◆ Вы быстрее восстановите свою речь.
- ◆ Ваш ребенок будет развивать фонематический слух (радио и телевизор не развивают эту зону).
- ◆ Вы легче будете адаптироваться на детских площадках — фильтровать информацию: ваш мозг будет уже работать на полную мощность, а не разбирать марки памперсов.



- ♦ Мужу будет приятно вас слушать и общаться с вами. Особенно он это оценит, погуляв с ребенком на детской площадке и послушав речь других мам.
- ♦ Вы быстрее войдете в ритм жизни, позволяющий уделять себе время без чувства вины. Многие женщины после рождения ребенка полностью теряют «свое» время. Я бы даже сказала — большинство.
- ♦ Ваш ребенок с рождения будет чувствовать границы: «мама читает, сейчас ее время». Плюс — хороший пример для ребенка с рождения.
- ♦ Ребенок с рождения видит книги и потом легко принимает их в своей жизни.

Таким образом вы реализуете сразу несколько стратегий:

- ♦ выделяете время себе;
- ♦ развиваете речь ребенка;
- ♦ не погружаетесь в «Я Мать»
- ♦ можете получить ресурс в виде чтения полезной литературы, а не инстаграма.

Не стоит тратить время на многократное прочтение «Колобка». Читайте все, что сочтете нужным для себя. От рецептов на ужин — до статистических данных. Если нет времени совсем — читайте, когда готовите еду или играете с малышом не в развивающие игры.

На семинаре «Раннее детство. Развитие интеллекта» я рассказываю о формировании речи у детей и о задержках развития речи. Наши дети мало слышат богатой речи. И это одна из

причин того, что дети стали говорить позднее. Когда вы читаете, вы помогаете и себе, и ребенку. Запомните это!

## 2. СПИТЕ!

Я очень рада, что об этом стали много говорить. Потому что в счастливом материнстве нет ничего важнее сна! Это первая рекомендация как мамам особенных деток В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, так и мамам здоровых карапузов. Если надо — забудьте про уборку, прогулку, про все что угодно, только высыпайтесь! Врачи, психологи, нейропсихологи знают, что здоровье и хорошее самочувствие начинаются с восстановления качества и количества сна.

Конечно, можно пожертвовать сном во благо «сияющего хрусталя» на полках или борща с пампушками. Но поверьте, ваш муж уже через полгода, максимум через год будет обращать внимание не на это, а на то, в каком вы настроении и как выглядите. А счастливый ребенок — ребенок, растущий с мамой и папой, которые счастливы.

Когда человек не высыпается, в его мозгу накапливается гормон стресса — кортизол. Мозг не отдыхает. Мы становимся раздраженными. Бесит буквально все. В каком состоянии будет мама общаться с ребенком? В каком настроении будет ему читать, учить пользоваться ложкой? Как отреагирует на очередной полет тарелки на

только что вымытый пол? Я — практик, и хочу сказать одно: когда мы корректируем физическое насилие над ребенком в семье, первое, на что смотрим, — сон ребенка и сон матери. И еще ни разу за все мои 12 лет работы в этой сфере не было гармонии. Невыспавшаяся мать = агрессивная мать. И даже если не доходит до насилия и с ребенком женщина еще более-менее держится, то срывы происходят на отце ребенка. А когда это случается регулярно, мужчине не хочется проявлять себя хорошим отцом по отношению к ребенку и заботливым мужем по отношению к жене. Впрочем, даже если такие попытки делаются, женщины не видят перемен в своем настроении. Это жестоко звучит, но это правда: мужчины, посетившие семинар по Границам, все до единого подтверждают мои слова. Как и мужчины на консультациях.

И да, я знаю, что дети просыпаются ночью. Запомните — ваша задача добирать сон когда угодно и где угодно, в ущерб всему и вся. Даже когда ребенок подрастет, спать необходимо минимум 8 часов. Это первое правило в моей жизни, которое я соблюдаю даже во время командировок. Ни свежевыжатый сок, ни покупка новых туфель или сумасшедший секс не заменят вам этой перезагрузки. А сумасшедший секс точно не произойдет, если тиранить мужчину своим настроением.



Полина (33), Владимир (40), Оля (9 лет). Запрос — энурез. Физиологических проблем нет.

Оля не делает уроки сама, в среднем на домашние задания уходит 4–5 часов. Полина просит вначале делать их на черновике, затем — начисто. Но при переносе на чистовик у Оли постоянно выявляются ошибки, и Полина просит переписывать заново.

Уроки затягиваются до 11 вечера. Так продолжается третий год. Далее Полина ставит себе будильник, чтобы проверить постель Оли, так как та не просыпается, когда постель мокрая. За ночь это происходит 4 раза.

Мой первый вопрос — какие взаимоотношения с мужем. Муж спит в отдельной комнате, близости не было уже полгода: «Я устаю, ведь я не высыпаюсь». В семье глубокий кризис в отношениях пары, и энурез дочери — это ее возможность скреплять маму и папу, давая официальную причину, почему мама «устала». Когда близость уходит из отношений мужа и жены, дети чаще всего начинают болеть.

Эта пара не прошла коррекцию. Оба отказались от похода к психологу. Когда пара выполняла домашние задания относительно дочери, энурез сошел на нет. Через два месяца после коррекции оба родителя вернулись к образу жизни, который был до коррекции, и девочка опять начала спать в мокрой постели.



### 3. БЫТ — ТОЛЬКО С РЕБЕНКОМ

Если у вас нет помощницы по хозяйству, то самое ужасное, что вы можете делать по отношению к себе и ребенку, пока тот спит, — заниматься бытовыми делами. Если ребенок не принимает участия в быте с момента, как пополз, — это забирает возможности в его развитии, а после 2 лет — даже тормозит. Если ребенок в 7 лет не в состоянии полностью качественно убрать свою комнату, то уже возникают вопросы к его эмоционально-волевой сфере.

Почему быт так важен? Потому что до 3 лет развитие происходит только через целенаправленное движение! «Я же тебя вырастила без игрушек и секций раннего развития, и вон какая умная...» — причитает бабушка, когда мама рассказывает, в какой центр раннего развития водит малыша. На самом деле вся соль современного детства в том, что чем больше мы наполняем среду для развития, тем меньше его даем. Потому как немногие принимают в расчет, что для малыша 1–2–3 лет развитие — это не сидеть за книгой, развивающим мультиком и рисованием за столом. Никто не спорит, на это можно потратить минут двадцать. Но не весь день!!! От обилия товаров в магазинах и под эгидой установки «я плохая мать» мы часто наполняем среду ребенка играми не по возрасту и делаем ее не полезной, а тормозящей. И в чем-то бабушки правы... Мы с вами много двигались, с нами много общались, у нас не было гаджетов и

суперудобного «трона» — стульчика для кормления. Мужчины машину так не выбирают, как мы этот «супернужный» гаджет. Наш мозг по сравнению с мозгом наших детей развивался в естественных, практически «пещерных» условиях, как и подобало.

Я веду инстаграм с августа 2016 года. За это время каждую неделю со мной связываются производители товаров и игрушек для детей, чтобы я дала рекламу за деньги. Подавляющее большинство предлагаемых ими товаров влияют на ребенка, затормаживая развитие либо его интеллектуальной сферы, либо эмоционально-волевой. Прекратите покупать хлам! Купите себе новые чулки — для мужа! Раннее развитие — это кастрюли на кухне с одной крышкой, это стаканчики из-под йогуртов и, как ни странно, тот же пылесос! Для создания полноценной развивающей среды не обязательно зарабатывать миллионы.

Пока ребенок маленький, делайте его ручкой простые вещи: нажимайте на кнопку стиральной машины, складывайте картошку или макароны в кастрюлю, учите одевать и раздевать куклу. Стал постарше — уже отнеси книжку на полку, машинку — в коробку, куклу — в коляску, носочки — в корзину. Вы делаете в быту рутину, а ваш ребенок развивает речь, координацию движений и интеллект.

Отдельный совет от меня про быт — наполняйте квартиру для себя по возможности роботами. Даже на кухне в 6 квадратов реально установить посудомоечную и сушильную машины. Роботы-пылесосы берегут нервы и

помогают содержать пол в чистоте. По стоимости они становятся доступнее с каждым годом. А времени и нервов сохраняют много. Это мои драгоценные помощники, которые точно экономят мне двое суток в неделю только на готовке-глажке-уборке.



София (33), Александр (36), Андрей (2,5 года). Ребенок рожден на 28-й неделе, вес 1200, гипоксия, 3 месяца в больнице. Запрос — диагностика ребенка.

Оба родителя присутствуют. Андрей, как только зашел, начинает сам раздеваться, ставит ботиночки рядом со стульчиком и идет мыть руки. Сам залезает на подставку для ножек, намыливает руки.

На диагностике сидит сосредоточенно, делает все с первого раза. Речь — 2–3 слова в предложении. Спрашиваю: что делали с ребенком, чем занимались? В ответ слышу: ничем. Так боялись его потерять, что в какой-то момент решили расслабиться и ничем не заниматься.

Под понятием «ничем не заниматься» предполагалось проживание в своем доме на гектаре земли с собственным хозяйством, где есть козы (козье молоко самое полезное), куры, огород. Рядом речка и отсутствие телевизора в семье. София — профессиональный визажист, работает в одном из лучших салонов Москвы. Выезжает работать два раза в неделю с момента, как ребенка выписали из больницы.

*У ребенка никогда не было коляски — только люлька, чтобы спать на свежем воздухе. Он полз на траве, первые шаги делал за курицей. В быту мама постоянно давала что-то ребенку делать, пела песни и читала стихи. Александр берет с собой на рыбалку каждую неделю.*

*Андрюша — малыш с отличным иммунитетом и показателями развития. И только воспоминания о первых месяцах жизни диссонируют с видом этого живого любознательного ребенка.*

#### **4. ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ!**

Особенно тяжело в этой теме мамам новорожденных. Говорите себе почаще, что это нужно для семьи. Уходите из дома без ребенка (оставляя с кем-то!). Всего лишь час времени в неделю, но не по магазинам! Получится больше — замечательно!

Современный мир пестрит пропагандой потребления, миру выгодны кредиты. Из телевизоров только ленивый не говорит: «Тебе плохо — сходи на шопинг». Никто не скажет: «Тебе плохо — обними мужа» или «Тебе плохо — почитай книгу». Почему?

Легкий дофамин — один из гормонов достижения и удовольствия. Это быстрый способ получения «счастья» в современном мире. На нем завязаны все зависимости: от алкогольной — у взрослых до игровой — у детей. Но без дофамина невозможны мотивация, карьерный рост, возбуждение и страсть.



Вопрос только в балансе «здорового» дофамина и «искусственного». Удовольствие от пирожного, шопинга, «Маргариты» в баре? Или от спорта, обучения, занятия любовью? Если чаще — от потребления, то потом сложнее начать получать удовольствие от простых вещей: будет реальная ломка, как при зависимости.

Страсть в браке, либидо завязаны на этом гормоне, и если шопинг становится прелюдией к горячему сексу — пора задуматься над этим. И одно дело, если бы женщины покупали что-то для себя любимой. Нет же!!! Опять очередная игрушка или стопятидесятая кофточка ребенку!

Ваше отсутствие полезно и для отца ребенка. Ко мне часто приходят с вопросом, как сделать так, чтобы муж занимался с малышом, включался в отцовскую роль. Все очень просто — оставлять их наедине. Нет, я не сошла с ума. Нет, не убьет. Есть, конечно, особенности... Как-то раз муж летал с нашим двухлетним Сашей один на море на 10 дней. Конечно, был чемодан одежды на все случаи жизни. Но в чем ребенок улетел — в том и прилетел. И поверьте мне — никто не пострадал. Зато на пляже муж стал Настоящим Отцом в глазах всех женщин. Хотя я не завидовала их мужьям, находящимся рядом... И плевать, что ребенка с аллергией муж поил иногда колой и кормил картошкой фри (поверьте, я была в шоке). Аллергия прошла, а привязанность к сыну сформировалась без моего участия. И никогда в жизни я не слышала в свой адрес: «Ты сидишь с ребенком и ничего не делаешь».

Мужчинам не хватает «свободы» в отношениях с детьми, так как все, что они делают, на наш женский взгляд, не так. Не так воспитывают, не так играют, не так кормят... Только почему-то с отцами дети меньше капризничают, быстрее засыпают, не балуются едой... Да и смеются более искренне. И когда вы оставляете мужа-отца с ребенком одного именно уходя из дома — вы формируете отцовскую уверенность в себе и привязанность к ребенку. Так как муж не ждет, что сейчас распахнется дверь и он получит очередной укор за то, что все делает «не так».

Итог: из дома, раз в неделю, хотя бы на час. Только не в магазин! Никакого хлеба! И даже просто забежать за ним после! Не читать инстаграм, не смотреть интернет.

Что делать? Гуляйте! Просто так! «Да я и так гуляю каждый день с ребенком!» Вот именно — «с ребенком»! Мать находится в вечном состоянии реактивной готовности! Ваш мозг не отдыхает. Даже когда ребенок спит, организм матери готов по одному шороху быстро мобилизоваться. Это природа так постаралась на первые три года после родов. С отцами так не происходит. Чтобы организм отдыхал, надо периодически бывать без ребенка (другая комната не подходит) и без шопинга. Это не требует материальных вложений, не требует усилий.

Если вы живете в Сибири и гулять при  $-40$  градусов не комильфо — уходите в библиотеку. Если есть деньги — запишитесь на мастер-классы: на флористику, например, или на бокс... Выберите что-то связанное с творчеством или



спортом. Вы «не потеряете себя» в ребенке, в быту, а будете чувствовать свое тело, свои мысли, свои желания. Сформируете привязанность мужа к ребенку. И это отразится на семейной жизни в лучшую сторону.



Ольга (35), Артем (5 лет), в сад не ходит. Есть бабушка, которая может в любой момент приехать и побыть с ребенком. Отец, со слов Ольги, сыном не занимается. Не проводит с ним время, раз в неделю может «побеситься и позаниматься какой-то ерундой».

*Запрос от Ольги: Артем плохо «занимается», читает только 2 страницы в день (сам), не решает примеры, не хочет делать прописи. Отношения с мужем портятся и находятся в кризисном состоянии — 2 года они на грани развода.*

*Артем эмоционально неактивный, вялый. Никакого интереса к окружающей обстановке и игрушкам. Во время диагностики наблюдается медленное включение в деятельность.*

*Папа отказался идти на консультацию. Прошу Ольгу в течение недели поминутно записывать распорядок дня.*

*Выясняю, что на протяжении дня у Артема нет ни свободной минуты и он постоянно находится в полезных занятиях с ней. При этом*

Ольга реально с ним занимается всем сама. О пустом временипровождение за телевизором и смартфоном речи не идет. Спрашиваю Ольгу о ее хобби и отношениях с мужем. Хобби нет. С мужем «как у всех» — т.е. секс раз в 2—3 недели по 5 минут. В театре на взрослой постановке была 2 года назад: «Я же с ребенком хожу каждые 2 недели».

Домашнее задание было таким: в течение двух недель фиксировать время, проведенное с мужем, и обсуждаемые темы. И проанализировать смс-сообщения мужу, которые она отправляла в течение последних двух недель. Мы поделили их на три колонки: про ребенка; про быт/работу; личные темы. За две недели только 2 сообщения касались межличностных отношений.

Общее время разговоров в день с мужем составляло в среднем 20 минут, и то о делах.

При коррекции первое, что сделали, — выделили Артему свободное время на игры. Первая неделя — 15 минут, вторая — 30, и таким образом довели до 2 часов в день. В это время Ольга должна была читать любовные романы.

Ольге «было задано» написать за неделю 50 качеств мужа, которые ей нравятся — «50 моих "люблю"». На три смс мужу про быт/ребенка/работу должно было приходиться одно личное сообщение.

На ближайшие полгода на каждые две недели покупались билеты в театр для мужа и жены. Это было сделано с согласия мужчины.

Одновременно с этим два вечера в неделю Ольга должна была общаться с мужем на любые

темы, кроме ребенка, быта и работы. Потом это время постепенно мы увеличили в 3 раза.

Раз в неделю каждый из пары должен был придумывать свидания. Например, в один вечер пошли в галерею, в другой — в ресторан, в третий — просто гулять в парке и есть мороженое. Каждое свидание должно было оставлять новые эмоции и впечатления. О работе, ребенке, быте говорить было нельзя.

Для мальчика и папы завели совместные мужские хобби: папа проводил с Артемом 2 часа в неделю за «полезными» мужскими занятиями, куда входило чтение литературы, выбранной папой, железный конструктор с винтами и болтами, а также совместные прогулки без Ольги. Последнее труднее всего далось ей.

В результате через 6 месяцев ко мне пришла женщина со стильной укладкой, в платье и с красной помадой. Вышла на работу. Сын пошел в садик. Семейные отношения вышли по остроте на уровень «знакомство». На чтении, прописях и примерах мама «поставила крест»: «На подготовке к школе научат».

Сейчас Артем учится в 7-м классе, хочет быть архитектором, у него растут брат и сестра, а Ольга выглядит великолепно.

## 5. ВРЕМЯ БЕЗ ТЕЛЕФОНА!

Я помню свой декрет. Отношусь к такому типу людей, которые чахнут от монотонности и отсутствия потока событий в жизни. На втором месяце повторов одного и того же каждые три часа начала потихоньку

сходить с ума. Но я же «хорошая мать» и не «брошу своего ребенка» — не помчусь на работу пулей... На помощь пришли интернет-форумы. (В мое время были форумы.) А как еще отвлекаться дома в четырех стенах, особенно если вы первая ушли в декрет и вашим подругам не хочется слышать о том, какого цвета какашки у вашего ребенка сегодня?

В то время хотя бы на прогулке с ребенком не было смартфонов — максимум плеер, и мозг отдыхал. Сейчас смартфон в руках у всех и всегда, даже в туалете. (Особенно в туалете.) Перед сном люди уже не обнимаются и не желают друг другу приятных снов; даже если это и делается, то ритуальным будет просмотр смартфона. Я не буду в этой книге писать про гаджеты и всем понятное «начни с себя». Но... Телефоны появились не так давно. Наше поколение — поколение подопытных кроликов, и на нас и наших детях будет изучено все влияние смартфонов на мозг и сделаны выводы.

Из научного и из моей жизни. В нашей семье телефоны убирают из рук ВСЕ члены семьи за час до сна — будь то муж, я или дети. Правило действует на всех в любое время года. Почему? Потому что экран телефона при любом типе его настройки блокирует выработку мелатонина — гормона сна. О важности сна мы говорили выше. Когда такая искусственная блокировка происходит изо дня в день, это не может не сказаться на качестве жизни и сулит старческую деменцию в том числе. Поэтому не стоит удивляться, что ребенок не спит, если он смотрел «Спокойной ночи, малыши» или играл



в Майнкрафт. И не думайте, что желание пристать к мужу посетит, как в первые месяцы знакомства, — фигушки. Соцсети — это быстрый искусственный дофамин, не полезный. Каждый раз, листая ленту, вы не можете «насытиться», так как этому нет конца. А все почему? Потому что каждый раз, закрывая странички социальной сети, вы блокируете легкое удовольствие, для получения которого не пришлось трудиться. И куда уж мужу со своими «нелепыми» приставаниями тягаться с ним! Взяв за правило откладывать телефон за час до сна, вы:

- ◆ нормализуете сон и будете высыпаться. Выспавшаяся мать = хорошее настроение утром + счастливый ребенок;
- ◆ поддержите ваше либидо. Удовлетворенная мать = счастливый муж + отличное влюбленное настроение утром + самостоятельно развивающийся, очень счастливый ребенок.

Вообще на телефоны и компьютеры, даже если вы работаете, я рекомендую выделять четко регламентированное количество времени. Особенно это касается просмотра почты и соцсетей. Люди, работающие в бизнесе, знают, что постоянное отвлечение на почту и сообщения в вотсапе забирают львиную долю времени и понижают эффективность человека. Поэтому многие руководители открывают почту не более определенного количества раз в день и проводят там не более строго отведенного на это времени.

Можно поставить себе цель просматривать социальные сети один раз в день. Или лимит



тировано — не более какого-то количества в день. Недопустимы любые гаджеты во время приема пищи и за час до сна. Попробуйте хотя бы неделю — да, будет ломка, но ваше самочувствие изменится к лучшему, а удовлетворение от жизни повысится.

Если вы боретесь с набранными килограммами, это правило — второе по значимости после сна, что стоит нормализовать.

А главное, ваш будущий подросток не будет тыкать вас носом: «Посмотри на себя». И его успеваемость стопроцентно будет выше, чем у сверстников, а там, глядишь, и подростковый кризис будет не таким страшным.



**Вероника (34 года), Кира (2 года).  
Вероника пришла с запросом:  
срывается на ребенке. Кричит и  
шлепает (5–10 раз в день).**

*Живет с ребенком одна, помощников нет, денег нет. Профессия не приносит такого дохода, чтобы отдать ребенка в частный сад. В обычный садик Кира идет через год.*

*У Киры наблюдается задержка развития. Пришла Вероника после ситуации: она начала в очередной раз кричать на ребенка, и соседи позвонили в дверь с угрозой сообщить в опеку, если это не прекратится.*

*Рассказывая об ежедневных ситуациях, Вероника плачет, говорит, что не видит выхода, и часто, чтобы не срываться на Киру, ставит ей фоном мультики (при подсчете выяснили:*

минимум 6 часов в день). Каждый раз, шлепая малышку, испытывает чувство вины, но ничего не может с собой поделать. Сама Вероника признается, что «не сойти с ума» ей помогает смартфон. Мы провели эксперимент, и я попросила ее в течение недели выписывать тезисно полезную информацию, которую ей дает это времяпрепровождение. Выяснилось, что на 4 часа в день со смартфоном приходится одна строчка полезной информации. А остальные 2 часа, которые Кира проводит перед телевизором, у Вероники заняты уборкой-готовкой. Начали параллельно снижать время просмотра телевизора у ребенка и ленты новостей в смартфоне у мамы — каждый день сокращали время на 15 минут.

Вместе с этим увеличивали время прогулок Вероники и Киры, доводя его минимум до 2 часов в день во время бодрствования ребенка. Ранее Вероника старалась гулять, когда ребенок спал в коляске. Благодаря такому изменению режима Вероника получила время на себя, а Кира — полезную активность на улице во время бодрствования. Это благотворно сказалось на коррекции ЗПР. Во время прогулки ставилось одно условие: Веронике нельзя было брать с собой смартфон — только кнопочный телефон «для экстренного случая».

Весь быт перевели пошагово на «совместный». У Киры появились свои тряпочки для «уборки», чтобы помогать маме.

Изменили Вероникин сон — теперь она должна была ложиться не позднее 23 часов, при этом смартфон убирался в 21.00.

Составили обязательный список литературы для Вероники и список минимальных занятий для Киры.

В момент, когда Вероника не могла управлять своими эмоциями, она должна была набрать в рот воды и сосчитать до тридцати. Когда понимала, что может шлепнуть ребенка, — покрывать ногти лаком. Дело в том, что, когда женщина выходит из себя, ей сложно включить в нужный момент «стоп». Предлагать такой женщине медитацию и подышать — бессмысленно. А когда она берет в руки пузырек с лаком, она включает у себя процессы торможения. И со свежим лаком на ногтях трудно лишний раз позволить себе размахивать руками. Этот способ очень часто помогал в ситуации коррекции мам, которые срывались на физические наказания.

В итоге смартфон был сведен к часу в день, причем просмотр ограничивался полезными страницами. Число полезностей, которые мама узнавала в день, увеличилось до 10 пунктов — Вероника начала фильтровать информацию. Она стала высыпаться, больше времени проводить на свежем воздухе, не загружая мозги ненужной информацией. В итоге нервная система начала стабилизироваться. Вероника научилась контролировать свои состояния. У ребенка пошел прогресс в развитии, т.к. задержка развития носила искусственный характер.

После стабилизации нервной системы Вероники она была готова посещать психолога в местной службе помощи населению.

## 6. ВРЕМЯ ДЛЯ МУЖА (партнера)!

И что же вызвало наибольшие затруднения у мам, принимавших участие в марафонах в инстаграме? Именно домашние задания для мужа.

Когда вы познакомились с мужем, то он точно выбирал вас не за отсутствие пыли на полках в квартире. И не за то, как вы гладите рубашки, варите борщ. Конечно, в российской реальности для женщины эти навыки важны, но не настолько, как в Древней Руси. Изначально мы входим в отношения как Мужчина и Женщина. Когда влюбляемся — нами правят гормоны Любви-Страсти. Начинаем жить вместе — появляется Любовь-Забота. Когда рождается ребенок, мы приобретаем роли Отца и Матери, и Любовь-Забота становится главенствующей.

Многие путают Любовь-Заботу и Любовь-Страсть. Они не взаимозаменяемы. У мужчины вообще без Страсти рано или поздно снесет крышу. Он либо будет жить по инерции до поры до времени — уходя в себя, Танчики или алкоголь. Либо наступит «эффект опустевшего гнезда», и — «Здравствуй, молодая Газель». Между чистыми полками и сумасшедшим сексом не стоит знак равенства. Скорее наоборот. Гормоны страсти — одни, заботы — в виде чистых полов и еды и наглаженных рубашек — другие. Не зря большинство антидепрессантов обладают свойством «глушить» либидо. Любой сексолог вам скажет: хотите сохранить Страсть в браке — придется работать над этим постоянно. Если вы высыпаетесь, не сидите постоянно



в телефоне и хотя бы раз в неделю отдыхаете — уже поддела сделано. Дело за малым: начать качественно уделять время друг другу без ребенка.

Хотя бы раз в неделю устраивайте свидания:

- ◆ без секса;
- ◆ без телефонов;
- ◆ без обсуждения проблем с ребенком;
- ◆ без обсуждения работы.

Этот день обязательно надо обговаривать, а может, даже и прописывать заранее! Отговорки найдутся всегда!

На крайний случай «заболеем» именно в этот день! Все варианты «спасения этого часа» должны быть продуманы на все случаи жизни.

И, конечно же, следите, чтобы прелюдия не исчезла из вашей жизни. И чтобы секс не был раз в месяц «по плану».

Поверьте: муж, может быть, вам не скажет о своих пожеланиях на этот счет, потому что любит и видит, что вы устаете. Или уже говорил, но вы не услышали или обиделись. Снижение качества и количества секса — это не вина одного партнера. Любить — глагол активный и предполагает действие. Изначально ребенок рождается как дополнение семьи, а не замена Мужчины на Ребенка. И тут вопрос, как часто ваша Мать дает появиться первой любви вашего мужа — вашей Женщине. Дети уходят, их задача — создать свои семьи. Муж и Жена — основа семьи, а не Ребенок.



Когда все описанные выше условия исполняются, мы получаем Женщину, которая с появлением ребенка приобретает себя целостную. Если же с появлением ребенка Женщина не имеет времени на себя, свои личные удовольствия и свое здоровье — мы теряем вначале Женщину, потом контроль над воспитанием ребенка (срывы, педагогическая запущенность, дисбалансы в воспитании) и как итог — мужа. Номинально или формально, но отношения заходят в тупик. Поэтому в женской власти гармонизировать семейную жизнь, начав с себя.



### 7. Карина (36), Сергей (38), Анна (6 лет).

*Обеспеченная семья. У девочки две няни. Дома две помощницы по хозяйству и повар. Родители работают, папу ребенок видит раз в неделю, разговаривающим о делах. Маму — перед сном.*

*В расписании у ребенка — по 3 секции в день, включая платный сад, в котором нет времени на «свободную игру». Анна не умеет обуваться, одеваться, самостоятельная гигиена отсутствует. Запрос — стала лежать на всех занятиях на полу и ничего не делать, срывает все занятия.*

*Во время тестирования Анна все делала с опорой локтей на стол и подпиранием щеки,*

часто теряла концентрацию внимания и смотрела в окно. Развитие эмоционально-волевой сферы не соответствовало возрасту ребенка.

Домашнее задание — каждую неделю у Анны появлялась одна новая обязанность по самообслуживанию: обуваться, надевать куртку. С момента начала формирования навыка никто больше не делал это за ребенка.

В силу статуса семьи отказаться от занятий не представлялось возможным. Но на полтора месяца гимнастику заменили на курс массажа. Танцы — 5 раз в неделю — на театральную студию 2 раза в неделю.

Все занятия были перенесены таким образом, что до сна у ребенка было 3 часа «свободного» времени. До этого момента ребенок приезжал ежедневно с занятий в 20.00–20.30.

Карину обязали вторую часть ритуального ухода ко сну проводить самой: она читала дочке книгу, потом гладила девочку.

Когда Карина проводила время с Анной, первой самой сложной задачей было убрать смартфон — даже во время консультации он использовался 7 раз. Мама не смогла в домашних условиях найти общее хобби с ребенком, поэтому мы выбрали курсы флористики раз в неделю: там Карина с Анной делали букеты для дома. Потом добавили совместное рисование.

Сергей очень занятой, но мы искали хоть малейшую возможность привлечь его к участию в жизни ребенка. Было принято решение, что раз в неделю девочка едет на обед с папой, а после они гуляют по парку 10 минут. Через месяц добавили экскурсии по папиному офису и возможность быть с ним час, пока он на совещаниях,

и «помогать» ему: погавать маркеры или приносить кофе.

Через 6 месяцев у Анны были сформированы все ключевые навыки самообслуживания. Через месяц после начала коррекции стала включаться в занятия в сагу. К танцам девочку не вернули.

### 8. Юля (31), отчим ребенка Михаил (33), Ваня (5,5 года).

История из работы в детском развивающем центре.

**Изначальный запрос от мамы — развитие ребенка.** Через три месяца от няни узнаю, что у ребенка энурез. Работающая мама — руководитель отдела в 200 человек. Ваню видит утром 30 минут; 5 дней в неделю приходит домой, когда ребенок уже спит. На выходных совместное времяпрепровождение — шопинг и покупка игрушек. Развод с мужем, когда ребенку было 3 года. Когда малышу исполнилось 4 года, в один день увольняют няню — мальчик стал называть ее мамой — и нанимают новую. Через 2 месяца — смерть любимой бабушки. О смерти, чтобы не травмировать психику ребенка, сказали через месяц. Когда Ване было 4,5 года, Юля начала жить с мужчиной. И вроде бы появились свои плюсы — Юля стала приходить домой вовремя, чтобы самой готовить любимому мужчине ужин, и даже начала слушать, как Ваня читает ей книгу перед сном. Но через 2 месяца начались энурез и постоянные ОРВИ, ребенок на год засел дома, не посещая детский сад.

Юля спохватилась тогда, когда Михаил начал кричать на ребенка и обижаться на нее, что та встает менять постель сыну — по три-четыре раза за ночь. А Юля очень не хотела «потерять» мужчину. Предложение сходить с ребенком к психотерапевту заканчивалось тем, что она записывалась на прием, а специалист говорил, что «с ребенком все отлично». Таких походов за 3 месяца было четыре. А сама Юля в психологе, конечно, «не нуждалась».

Изначально с первой встречи гала Юле домашнее задание — расписать поминутно каждый день в течение недели (аргументировала это тем, что мне надо понимать, где можно «улучшить жизнь» ребенка). В течение месяца задание выполнялось с ошибками и непониманием его сути. Когда оно все же было сделано, Юля сама с удивлением обнаружила, что все время после работы посвящает мужчине, а ребенку уделяет только 10 минут, слушая, как тот читает перед сном. Ведь когда дома был Михаил, они отправляли ребенка в его комнату, а сами закрывали двери, чтобы Ваня им не мешал отдыхать после рабочего дня, шумно катая машинки по полу.

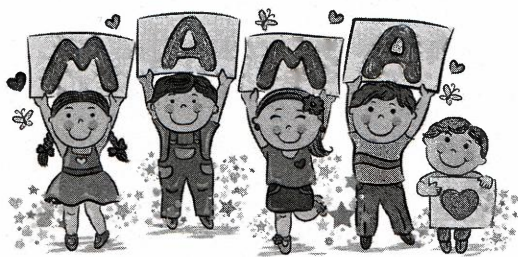
Пошагово мы расписали время с ребенком вне дома наедине. Появилось посещение театра раз в 2 недели, гончарный круг раз в неделю вместе с мамой. И после сада два раза в неделю Юля стала ходить с сыном в кафе и общаться по 30 минут. С отчимом и мамой ввели совместное времяпрепровождение — картинг. Через картинг вывели ребенка на совместное увлечение с отчимом «Формулой-1». Добавили



сборку и раскрашивание коллекционных моделей машин, а на прогулке — соревнования на машинках на пульте управления.

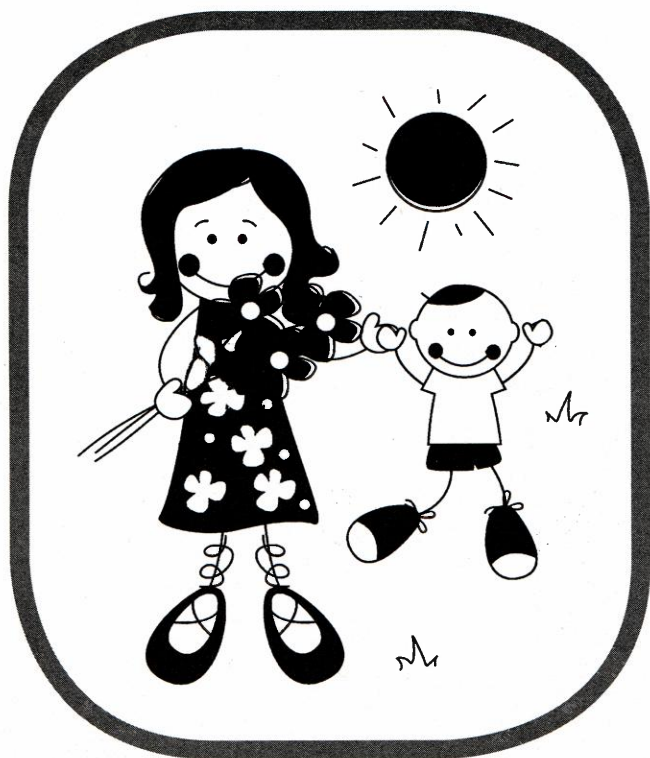
По субботам к Ване стали звать детей из садика. И хотя в это время дома была няня, Ване это нравилось. Через 3 месяца энурез пошел на спад. Под предлогом необходимости закрепить результат договорились с Юлей, что Ваню надо отдать на песочную терапию, чему она изначально сопротивлялась. Там психолог в игровой форме стала восстанавливать ребенка, но длилось это недолго. Михаил ушел из семьи. И сына, ради его будущего, отправили учиться за границу с первого класса.

Можно сколько угодно вкладывать денег в ребенка, но пока у мамы не будет собственного внутреннего баланса и сил на работу над собой — эти вложения не принесут выздоровления, а дадут лишь временное облегчение.





# НЕ УПУСТИТЬ РЕБЕНКА





О

ткуда возникает чувство вины у матери? На самом деле, нас окружают такие же не уверенные в себе родители, как и мы сами. Если бы это было не так — не было бы такой сумасшедшей гонки, кто кого переплюнет в развитии ребенка. А все из-за обилия информации. Мы читаем инстаграм и ориентируемся на блогеров; на детей с соседней площадки; на мам, изучающих все «самые последние» методички, а методикам этим лет 40 и они созданы педагогами, которые не учитывали развитие головного мозга ребенка. Все забывают о том, что педагоги и психологи между собой не очень ладят. Педагог скажет: «Я научу чему угодно!», психолог задаст вопрос: «Зачем?» Да, необходимо знать, что в каком возрасте для ребенка полезно, но еще важнее — ваше качественное внимание. Большинство мам просто-напросто не понимают, что такое качественное эффективное время на ребенка.

Многие мамы с рождения посещают по собственному желанию (т. е. когда ребенок развивается нормально и специалисты не предписывают ему никаких особых занятий) огромное количество развиваек от чтения с пеленок до иностранного языка 2 раза в

неделю. В большинстве своем они не дают своим детям ни минуты эффективного времени. Да-да, готовя ребенку каждый день все самое полезное и лучшее, читая книги, складывая с ним мозаику, возя его на спорт и занятия по раннему развитию — как правило, эти мамы на приеме совершенно теряются, когда речь заходит об эффективном времени. И об искреннем смехе... Мамы готовы заниматься полезным сколько угодно, но все, что идет в эмоции, вызывает у них непонимание. Именно так и начинают дестабилизировать новоиспеченных пап: «Сколько можно беситься? Ты что, не можешь с ребенком заняться чем-нибудь ПОЛЕЗНЫМ?» Особенно это распространено в семьях, где два и более детей, — там о понятии «эффективное время с ребенком» вообще речи не идет, там лишь бы справиться и не сойти с ума.

И я знаю огромное количество примеров, когда работающая мама двухлетнего малыша была прекрасной интуитивной матерью. Да, с чувством вины, которое на нее навесило общество, ведь она же «как кукушка кинула своего ребенка». Но ее рациональное мышление отмечает то, что принято считать идеальным материнством, — идеи, витающие в идеальном мире супердетей-индиго.

Первое, что должна знать мама с момента беременности, — это различные виды «полезного» для ребенка.

Порой для ребенка, для его здоровья полезно то, чего вам делать не хочется, но необходимо для здоровья. Например, во время беременности нельзя курить, малыша до года нельзя



кормить взрослой едой, ему необходимо чистить зубки и т.д.

Есть полезные развивающие игры и занятия: пирамидки, мячи, книжки.

А еще есть эффективное время с ребенком — и это точно не пазлы и не карточки для чтения. Эффективное время с ребенком — это время его удовольствия, это то, чего хочется самому малышу.

Во время беременности некоторые мамы отмечают, что нравится малышу, а что нет. И хорошо бы уже на этапе третьего триместра беременности учиться считывать первые сигналы ребенка.

Когда ребенок родился, для его гармоничного развития необходимо знать и учитывать ряд основополагающих моментов. Если все делать вовремя, то «плохая» мать никогда не появится в вашей жизни.

Итак, базовое развитие ребенка (это знание старо как мир) держится на трех китах:

- ◆ физическое развитие;
- ◆ интеллектуальная сфера;
- ◆ эмоционально-волевая сфера.

Когда вы развиваете в ребенке что-то одно, то рано или поздно сдаст что-то другое и обесценит все ваши труды.

Например, если в ребенке развивать только интеллект, но не заботиться об эмоционально-волевой сфере, — мы получим умного инфантила. А потом он может топнуть ножкой, сказать «не хочу — не буду» и лечь на пол в возрасте 8 лет (обычно раньше, но бывает и такое).

Или развивают ребенка эмоционально и интеллектуально, но не заботятся о физическом здоровье — и начинается психосоматика. Мигрени, астмы, аллергии...

Во всем хорош баланс. А теперь подробнее.

С самого рождения учитесь держать баланс этих «трех китов».

Родительство — одна большая скверная привычка. Вы позволили себе один раз полениться и что-то сделать быстро и не так, как надо, — и все, повтор за повтором. В итоге тяжело корректировать взаимоотношения родитель — ребенок.

Например, вы очень устали (на 9 баллов из 10) плюс голова болит и просто апатия ко всему, и тут мысль: «Ну, включу я ему мультик на 30 минут! Только на 30 минут, всего один раз». И этот легкий способ занять ребенка неожиданно становится постоянной вредной привычкой, «день сурка» наступает снова и снова.

Научитесь запрещать себе то, что может привести к длительным нежелательным последствиям, вредным для здоровья и развития ребенка:

- ♦ включать мультики до трех лет, особенно фоном;
- ♦ кормить под планшет и игры;
- ♦ делать за ребенка то, что он может делать сам;
- ♦ помогать больше, чем следует;
- ♦ давать игрушки не по возрасту (это касается как обучения чтению в 6 месяцев, так и пирамидок в 3 года).

# 1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

## Спорт

В здоровом теле — здоровый дух.

Я работаю с детьми от 8 месяцев до 5 лет. Среди них — и здоровые малыши, и детки с особенностями развития. Всегда на первое место в развитии ребенка ставьте спорт! Всегда находите время на физические упражнения.

Основа развития до трех лет — двигательный интеллект. Самая важная стадия в развитии ребенка, когда мозг учится управлять телом, а глаза начинают лучше видеть этот мир и подстраивать движения под него. Когда ребенок учится брать ложку в руку, снимать штанишки, залезать на диван или стул.

Когда ребенка отдают на плавание или начинают с ним дома заниматься подвижными играми, всегда идут скачки в развитии и коррекции.

Если у вас ограниченный бюджет, то первое, куда стоит вложить средства, — спорт. Имея хорошую физическую базу, ребенку будет проще самостоятельно решать те или иные интеллектуальные задачи. Когда ребенок занимается спортом, помимо тренировки мышц он закаляет свою нервную систему. Развиваются дыхание, концентрация и устойчивость внимания, эмоционально-волевые процессы, приходят первые достижения и гормоны радости от них.

Когда малышу будет около двух месяцев, приучите себя ежедневно давать ему целенаправленную физическую нагрузку — минимум 15 минут в день. Целенаправленная физическая

нагрузка — это когда ребенку ставится цель, связанная с двигательной активностью. Например, дотянуться до игрушки, бросить 10 мячиков в корзину, пролезть под натянутыми на разной высоте веревочками; для детей постарше — присесть 8 раз, отжаться... В общем — не просто «бегаю где хочу и как хочу», а «выполняю поставленную цель». Это могут быть как активные физические игры (с мячом, кольцебросом, кеглями — это все можно включать, как только ребенок начинает ходить), так и непосредственно спортивные упражнения — та же зарядка у малышей.

Вообще хорошо эту часть делегировать папе. И папе для поддержания формы полезно, и вам легче. Даже если ребенок ходит на спорт 2 раза в неделю, физическая ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ активность должна быть каждый день. После трех лет вы можете ставить ребенку зарядку по утрам на *YouTube*, или приседать с ним утром перед садиком, или делать пробежку, или кататься на велосипедах. Школьникам очень нравятся игры на приставках с кинектом — танцы, где надо повторять движения (маст-хэв уже в 6 лет, особенно когда в гости к детям приходят друзья).

Я провела уже более пяти социальных семинаров для воспитателей и педагогов численностью более 5000 человек. Все отмечают слабую физическую форму современных детей. Очень много детей с некрепкой нервной системой, и как следствие — психосоматические заболевания в виде астмы, мигреней и т. п. Длительность простудных заболеваний растет в геометрической



прогрессии. Нередко это — результат многолетних вложений в ребенка любви, времени и, не на последнем месте, денег родителей. При плохом физическом развитии ребенок может знать 3 языка, читать с пеленок и решать в первом классе задачи для 5-го класса, но на 6-м уроке он начнет просто лежать на парте. Его внимание будет рассеиваться, так как задача мозга — в первую очередь контролировать тело, а не решать примеры. Как бы родителям ни хотелось обратного.

Без регулярных занятий спортом нервная система не умеет регулировать себя в ситуации утомления — нет опыта. В итоге в начале учебы ребенок держится, а потом — необоснованные повышения температуры, головные боли и запущенная учеба. А если еще родители погнались за своими амбициями и отдали малыша в гимназию, где ребенку будет «нескучно» учиться, то исход более чем очевиден — каждый ноябрь-месяц сидят на приемах в слезах и мамы, и полностью демотивированные к учебе дети. Примите как факт: если при перенапряжении психика не справляется и силы не восстанавливаются, то мозг включает психосоматические процессы, направленные на защиту тела, чтобы дать ему отдохнуть любым образом. Даже через болезни!

Вспомните себя во время аврала на работе: есть предел, когда тело, даже если вы не хотите, даст температуру 39, чтобы точно, без вариантов не ходить на работу и 100% лежать. У детей без постоянной целенаправленной физической активности в повседневной жизни в

школе мало шансов. А до школы надо натренировать и спину, и волю — и потом без участия мамы делать зарядку каждый день.

На многочисленных семинарах задаю вопрос в зал: «Каким вы хотите, чтобы вырос ваш ребенок?» Все умные и читают психологов и инстаграммы. «Счастливыми», — отвечают мне родители. «И именно поэтому большинство детей еще до школы знают программу трех классов, стоят днями в пробках по дороге на занятия с репетиторами, учатся в гимназиях и делают уроки до 12 ночи? От большого счастья?» Молчание... В зале 200 человек. «Поднимите руки те, чьи дети занимаются спортом 2 раза в неделю регулярно, дома или в спортзале — не имеет значения». Максимум 8 рук за всю историю семинаров. Про хобби — та же история.

А не это ли часть счастья — жить в гармонии со своим телом без болезней и лекарств? Не это ли основа жизни, которая должна прививаться ребенку как само собой разумеющееся с пеленок, — регулярные занятия спортом? Чтобы потом, создавая свою семью, он уже имел здоровую базу и ориентир на спорт, правильное питание и здоровый сон. Все врачи и психологи твердят: чтобы не платить сумасшедших денег на поддержание тела и здоровья в будущем, надо создать хороший фундамент в детстве.

Спорт «перезагружает» кору головного мозга, очищает и переключает мысли. Дайте эту возможность вашим детям, как прививку, с детства.



Коля (5,5 года), Оксана (29), Виктор (30). Синдром гиперактивности и дефицита внимания. Все показатели — на уровне развития 3-летнего ребенка.

Единственное, что спасает родителей, — телевизор и батуты. Засыпал Коля под елочную гирлянду, которую родители не убрали из комнаты ребенка целых 2 года! Коля не ел мяса, его постоянный рацион — макароны и печенье. Спорта нет — «рекомендовали бассейн, но он постоянно болеет». В сад ребенок не ходит — постоянно болеет. Гулять не ходит — «постоянно болеет и не умеет вести себя на детских площадках — стыдно за него». Из самообслуживания — ходит в туалет, может иногда обуться сам. Запрос: помогите подготовить к школе, «хотим отдать в 6 лет».

(Это, кстати, очень частое явление: чем больше у ребенка нарушено развитие — тем быстрее его хотят отдать в школу).

Первое — убрали гирлянду.

Следом стояла задача убрать телевизор полностью и вывести ребенка на улицу на 4 часа в день — 2 утром и 2 вечером, даже во время его болезни (условие нахождения дома — только температура и состояние, мешающее самому ребенку). Постепенно увеличивали время пребывания на улице. Главное — первые три месяца не ходили на детские площадки, занимался бегом с мамой и папой, играл в мини-гольф или гартс с мамой, в машину на пульте управления.

Потом подключили стрельбу по мишеням, закрепленным на дереве, из нерфа (детский автомат с пулями).

Каждый день начали делать дыхательную гимнастику: 10 минут утром и 10 вечером (после проведенной ЭЭГ, чтобы исключить эпилепсию).

Наняли репетитора, обучающего игре на флейте.

Из спорта добавили иппотерапию (терапия на лошадях) 2 раза в неделю.

Подключили глиняную мастерскую 2 раза в неделю.

Для дома расписали формирование самостоятельных навыков.

Подключили психоневролога для медикаментозной помощи.

Убрали из жизни Коли печенье и перекусы, оставив основную еду. Были консультация иммунолога и диетолога. Настоятельная рекомендация обоих специалистов — сбалансировать рацион. Мозгу не хватало витаминов и микроэлементов. Анализы были ужасными. Из-за этого не работал иммунитет.

Все было введено.

Но первое время коррекция не шла — выяснилось, что Оксана продолжает включать телевизор. Было принято волевое решение вывезти его из квартиры.

И именно этот факт сыграл ключевую роль в динамике. Через полгода уровень эмоционально-волевой сферы достиг показателей 5-летнего возраста. Синдром гиперактивности остается, но Коля развивается в соответствии с возрас-



том. Последний год перед школой он ходил в сад регулярно, за год перенеся только 6 ОРВИ длительностью по неделе каждая. Сейчас он учится в 3-м классе обычной школы. Средний бал успеваемости — 3–4.

## Сон

Отдельная тема — сон ребенка. Запомните, главное — ночной сон! Дневной сон подстраивается под ночной, а не наоборот!!! «Мы ложимся в 12 ночи, потому что днем он засыпает в 16 и просыпается в 18...»; «У нас папа приходит с работы в 21 час, что — теперь ребенок не будет видеть папу?» Хочется сразу задать вопрос: а когда ребенок пойдет в школу и у него завтра будет первым уроком стоять контрольная по математике, тоже будем ждать папу с работы?

Весь мир мучается от собственной глупости и пристрастия к легкому дофамину. В домах стоят навороченные телевизоры, в руках у всех членов семьи — планшеты и телефоны, и никто не задумывается, что нервная система дает сбой, потому что у нее забрали естественные механизмы регуляции «бодрствование — сон». Мы постоянно воздействуем на свой мозг светом и излучением, которое не было задумано природой. Количество депрессий растет каждый год. Количество книг про сон и про то, как его вернуть, скоро переплюнет количество книг по правильному питанию.

Что такое здоровый сон? Если вы быстро засыпаете в одно и то же время без «мыслей в

голове» — значит, кора мозга в покое. И когда естественным образом, без будильника вы просыпаетесь в одно и то же время даже на выходных и чувствуете себя при этом бодрым. А не тогда, когда проспал 15 часов, а вместо ощущения бодрости — слабость.

Это основа нервной системы, и изначально она заточена правильно, но мы своими искусственными распорядками и гаджетами сбиваем все ритмы, что нам дала природа.

Ребенку для нормального развития в раннем детстве, с года, необходим ночной сон продолжительностью 10 часов. Наши дети потом ходят в садики и школы, у нас не Европа и не Штаты. Учитывайте российскую реальность. Чтобы выспаться и отдохнуть, ребенок должен стартовать в естественное самостоятельное засыпание в 21.00!!!

Ваше спасение — ритуальный час. Для всех детей, от рождения — до подросткового возраста. Мои сыновья даже в 12-летнем возрасте в 21.00 отправляются в постель. И они знают — почему.

Если с самого раннего детства формировать полезную привычку — она будет работать, как подушка безопасности, в стрессовой ситуации. Мозг в момент стресса всегда ищет ресурсы. И баланс работа — отдых имеет огромное значение для каждого ребенка. Особенно, делаю огромный акцент, — для тревожных детей и детей с СДВГ.

Но мамы, как показывает практика, не понимают, что такое ритуальный час (зато это хорошо понимают папы).

В ритуальный час, с 20.00 до 21.00, входит один и тот же набор повторяющихся друг за другом действий. Первые 30 минут — с 20.00 до 20.30 — гигиенические процедуры. После пяти лет, как правило, дети их выполняют полностью сами. Важное уточнение: порядок действий определяйте по своему вкусу, но вот менять его нельзя. Потому что процессы торможения, в зависимости от типа нервной системы, могут запускаться медленнее, если вы будете менять очередность и, например, сегодня чистить зубы — купаться — массаж, или купаться — чистить зубы — массаж. Не важно, кто укладывает спать ребенка, — чередуетесь вы с кем-то или нет. Важна последовательность действий.

Вторая часть ритуала — с 20.30 до 21.00 — делится на две части. Первая — книга. Мы читаем перед сном, и делаем это КАЖДЫЙ день, несмотря на ПМС, работу, кризисы и прочие моменты. «Но, Валентина, ребенок же может перевозбудиться...» Напоминаю: мы живем в России. Книга о том, как быть хорошей мамой и дать ребенку и любовь, и пользу. О каком перевозбуждении идет речь, если вы читаете классические полновесные, несокращенные книги? Две страницы из любой сказки — это часть, которая перевозбудить не сможет. И самый важный момент — это ритуал, привычка, которая эмоционально будет держать рядом с вами ребенка еще много-много лет. И в те моменты, когда вам по тем или иным причинам будет не до ребенка, чтение перед сном в ритуальный час





Ритуальный час освободит вам огромное количество времени. Представляете, сколько всего можно сделать, когда ребенок приучен ложиться засыпать в 21.00!!!

И муж счастлив, и книжку почитать можно. А главное — у ребенка отдыхает голова и крепнет нервная система. А значит, настроение утром будет хорошее, адаптация к саду/школе будут проходить легче, чем у большинства детей. И вообще, ребенок будет меньше подвержен стрессам, а значит, и поводов болеть будет меньше.



**10. Мария (29), Саша (4 года). Ребенок кусает всех в саду.**

*Дома насилия по отношению к ребенку нет. Мама и папа проводят время с малышом. Саша только ходит в бассейн и сад. Нет перегруза в занятиях. Телевизор в жизни Саши отсутствует. Кажется нет поводов для беспокойства. Домашнее задание — расписать день ребенка поминутно в течение недели. Первое, что бросается в глаза, — Сашу будят в 5.30 утра, везут час в сад. Каждый вечер ребенок стоит в пробке по пути домой от полутора до двух часов. «Ну и что, он же досыпает в машине». Настаиваю на переводе Саши в муниципальный*

сад рядом с домом. Родители отказываются от этого, ссылаясь на «крутизну» сада рядом с работой в центре Москвы. Через три месяца Саша начинает грызть ногти, появились запинки в речи. Решение о переводе в другой сад было принято — с аккуратной адаптацией и наблюдением у невролога. Медикаментозной коррекции не было.

Через 4 месяца коррекция была завершена. Сон — важная составляющая в развитии ребенка! Помните об этом всегда!

### 11. Светлана (24), Петя (10 месяцев).

Групповое занятие. Группа из 5 мам с малышами 8–12 месяцев.

Мамы показывают малышам, как нанизывать колечки на штырьки. Помогают делать это их ручкой. Светлана начинает при всех повышать голос на Петю, когда тот отказывается нанизывать на штырек бублики: «Что же с тобой будет дальше, если ты уже сейчас не делаешь то, о чем тебя просят!!!» После занятий оставляю Светлану поговорить. По факту выясняется, что девушка вела активный образ жизни до родов. Много ездила, имела несколько хобби, много грузей. Родила одна из первых в своем окружении, и общение с подругами естественным образом сошло на нет. Но Петя был изначально желанный, и книг было прочтано много по развитию ребенка. Плавание с рождения, чтение книг, развивающие пособия... и требования, не соответствующие возрасту, привели к тому, что у мамы на развитие ребенка в действительности уходило все время. А так как сон ребенку полезен на свежем

воздухе, а время вне сна уходило на постоянное развитие ребенка с эффектом «завышенных ожиданий» без «адекватных результатов» — Светлана стала эмоционально выгорать. Плюс отсутствие общения и привычной среды — и здравствуй, послеродовая депрессия. А здесь уже пошли крик на ребенка, скандалы с мужем. Встал вопрос о разводе.

Первое, что начали корректировать, — сон. Мы убрали сон ребенка на свежем воздухе — положили его в кроватку дома, а время бодрствования перевели на улицу. Скорректировали ритуальный час перед сном. Вернули чтение книг Светлане и подобрали тематические встречи для мамочек. Через месяц все пособия по развитию ребенка были выкинуты, мама со смехом и чувством вины вспоминала свои требования к 10-месячному малышу.

Когда я вижу, что на ребенка повышают голос и предъявляют ему завышенные требования, я интересуюсь сном и личной социальной жизнью мамы. Как правило, добавив здоровый сон, семья лишается половины «проблем» и «задержек развития».

## 2. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СФЕРА

Два лагеря мам. Из крайности в крайность. Одни читают с пеленок, учатся держать ручку в 2 года и писать. Другие, наоборот, полностью отпускают ребенка в свободное плавание и получают искусственную задержку развития.

Искусственная задержка развития — это когда ребенок не получает требований по

возрасту и не нагружает свою психику и тело ничем, кроме раздвигающего жеста пальчиками на смартфоне в электронной игре. Такие дети до 4 лет ездят в колясках с телефонами в руках и смотрят мультики. Конечно же, они чаще всего спят с мамами (папы, вы где???!!!!) и не в состоянии надеть даже утги в 5 лет, а уж держать ложку — подавно: «Он же маленький». Потом эта фраза «он же маленький» становится дурной родительской привычкой. Когда такие дети попадают на прием — а их с каждым днем все больше и больше, — начинается у мамы ломка, так как фундамент развития мы потеряли и работать придется много и интенсивно. Для мамы менять свои привычки будет очень неприятно (а придется — ведь впереди школа, а экзамены уже не сдали с первого класса), а для папы — дорого, если посещать всех специалистов по коррекции ЗПР.

Плохи все крайности. Дело в том, что для ребенка до трех лет все «три кита развития» — как одно целое. Целенаправленное движение развивает интеллект и эмоционально-волевую сферу. Уберете движение — уберете базовое развитие интеллекта. И потом наверстать будет сложно — сензитивный период развития координации движения и моторики не продолжается вечно, и его пик проходит в 3 года.

Поэтому для детей до трех лет важно вообще научиться всему, что связано с самообслуживанием — это и есть естественное раннее развитие. Да-да, когда ребенок ест сам ложкой в два



года, а к трем умеет одеться и раздеться. Да, это будет медленно, но тут уже идет работа всех сфер, и ни один детский центр развития не разовьет ребенка так, как мама дома, направляя сына или дочку в самостоятельную жизнь.

Но для интеллекта в современном мире появились большие угрозы — телевизор, отсутствие движения у детей и сокращенные варианты книг.

И я не знаю, что поставить на первое место по силе негативного воздействия на интеллект. Про движение мы говорили выше.



**Ксения (33), воспитывает Ваню (4 года) одна. Ксения выходит на работу и нанимает няню. Когда записывалась на прием, при опросе отвечала, что сын — здоровый ребенок, без какого-либо статуса.**

*С первых минут слышу рассказ о том, что она считает, что раннее развитие — это зло. Что она проводит с рождением ребенка все время на улице. «Ведь главное для ребенка — свежий воздух и движение». Пришла ко мне, потому что все ее подруги с детьми были у меня на диагностике. И ей надо удостовериться, что Ваня «изначально одаренный», ведь «он левша», и «пока другие дети сидят в песочнице и лепят кулички или занимаются в группе детского сада, он такой выносливый — постоянно бегают или «любопытнее» перебирает все игрушки на полках в центре». «Валентина, он лидер, и, пока другие*



дети подчиняются, мой Ваня делает только то, что ему нравится. И так уходит в процесс познания, что неожиданно может заснуть в любом месте».

Ваня не может сидеть на стуле и двух минут. Все тесты показывают уровень развития на 1,5 года. Ребенок не говорит ни слова. Пришел в памперсе, расстегнуть молнию на пенале с карандашами не хватило сил. На мой вопрос, что стоит в карте с точки зрения невролога, Ксения отвечает, что ребенок здоров. У них лучший невролог Москвы, который ведет ребенка с рождения и смотрит каждые полгода. А что не говорит — так многие не говорят. В сад она не хочет отдавать ребенка — там его сломают, «ведь он не будет подчиняться (это дословно). А в Штатах и Европе дети до школы ходят в памперсе, и это нормально».

Как стандартные обязательные в этом возрасте процедуры прошу сделать электроэнцефалограмму и доплерографию сосудов головного мозга. Они показали отклонения. Психоневролог назначает препараты. Ване расписывается коррекция. Но Ксения сходила к астрологу, и тот сказал, что все у ребенка со временем поправится и он станет великим руководителем. Мама принимает решение не лечить ребенка, ведь он уникальный и все само пройдет — так сказали звезды. История этого ребенка такова, что в школу он не пошел — «там ломают личность». Мама оплачивает аттестацию.

Иногда вера в уникальность ребенка лишает его адекватного развития.

Что меня волнует в мультиках — скорость движения и поток информации в секунду. Какой мультик мамы будут рекомендовать как «хороший»? Тот, за которым ребенок сидит, а мама успевает выпить чай или «залипнуть» в инстаграме. Не будет нормированный ребенок в год смотреть русского Винни-Пуха, и в полтора — тоже вряд ли: его мозг не способен концентрировать внимание на статике. А русский Винни-Пух, можно сказать, — статичная картинка относительно новомодных «рекомендованных специалистами». Нейропсихолог будет против таких мультиков! Почему? Потому что мозг привыкает к быстрой смене кадров и не пытается даже обработать информацию качественно — просто не успевает. Понятийная система не работает. Что это такое? Слово — образ. Основа речевого развития до трех лет. Образов много — смысла мало. Мозг привыкает к потоку информации без смысла на элементах зрительного восприятия за счет быстрой смены картинок. Как итог — ко всему, что потом даете с чувством-толком-расстановкой, ребенок моментально теряет интерес, ему становится «скучно». Сложно заставить себя концентрировать внимание на монотонных видео, особенно когда надо включить произвольное внимание и начать понимать смысл. Попробуйте посмотреть документальный фильм про Арктику длиной в полтора часа после какого-нибудь «Форсажа». И мы получаем то, что получаем — искусственные ЗРР и ЗПР. Потому что момент был упущен и, когда надо было закладывать именно понятия и было естественное

природное развитие, дали не то, что способствовало развитию, а то, что его нарушило.

То же самое с книгами. Читая детям современный «фастфуд» в виде сокращенных сказок, родители сами себе оказывают медвежью услугу. Вместо того чтобы привыкнуть к полноценному описанию фактов и огромному количеству запятых и деепричастных оборотов, дети в 9–10 лет не понимают смысла прочитанного. Да, они все читают с пеленок, но кто-нибудь задумывался не о скорости чтения, а о его качестве? Все мамы хвалятся, как быстро читает их чадо, но никто — качественным пересказом.

Качество чтения можно измерить не только скоростью чтения и количеством ошибок, сделанных ребенком, а еще и качеством пересказа и объемом усвоенной информации. Особенно видно, как устают дети, за которых родители делали уроки до 5–6-го класса. Начинаются предметы, где надо много читать и быстро понимать смысл прочитанного. На то он и учебник, информация уже не художественная. А как обрабатывать информацию, если даже смысл басни дается с трудом и книги с детства заменили мультиками и сокращенными вариантами? Именно поэтому нет единого рекомендованного списка книг по возрастам — все будет зависеть от индивидуальной обработки информации конкретным ребенком. Один будет читать Жюль Верна и понимать смысл в 6 лет, а другой, тоже нормированный, в этом же возрасте будет понимать Нильса на гусях. И объем усвоенной информации также будет

разниться — кто-то еле-еле в состоянии обработать 2 страницы текста, а другой ребенок этого же возраста спокойно выдерживает десять.

А все потому, что родителям стало «некогда читать». Вот бы наши бабушки удивились, не имея памперсов и стиральных машинок с мультиварками! Читать надо много, и с рождения ребенка, чтобы развивать фонематический слух и способность слушать и слышать. Я не зря писала в начале книги о том, чтобы мама приучила себя читать. Заведите себе за правило читать ребенку, в идеальном варианте — с момента как забеременели, чтобы сделать это полезной привычкой. Читайте детям каждый день не меньше 15 минут их детской литературы.

В наших силах сделать обработку информации легкой и доступной для ребенка! Надо просто взаимодействовать! Конечно, без мультфильмов мир «не мил». Смотрите их, но с определенными правилами.

Первое — если ставите мультики детям до 3 лет (чему я не рада), постарайтесь выбирать только советские.

Второе — не более часа в день. Я знаю, что если я скажу маме, которая фоном включает телевизор с утра до вечера, «Выключите мультики!» — она тут же выбросит книгу. Поэтому: кто может — отказывайтесь от них, кто не может — хотя бы ставьте рамки.

Третье — за 2 часа до сна никаких мультфильмов. Это нарушит естественные процессы торможения и уход в естественный сон без дополнительных стимуляций.



Четвертое — ВСЕМ детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, детям с задержкой речевого развития — телевизор ЗАПРЕЩЕН!

Пятое — держим баланс, учим мозг обрабатывать разную информацию. На один мультик — один фильм про животных, например «Ребятам о зверятах».

Шестое — чем старше становится ребенок, тем больше увеличивается время просмотра документальных фильмов. И да, ему будет скучно смотреть... Одному. А вот если вы введете в традицию еженедельный просмотр документального фильма — со временем будет смотреть с интересом и усваивать информацию. И не забывайте про советские фильмы.

Седьмое — нет мультфильмам за едой!

А что плохого в ускоренном развитии? Дело в том, что у ребенка в каждом возрасте свой объем энергии в день. И этот объем он должен потратить на задачи сензитивных периодов. Как итог, упущенное в это время невозможно восполнить в другом возрасте — структуры мозга, отвечающие за тот или иной навык, формируются в определенной последовательности. И если вы пропускаете зону развития, то компенсировать ее очень трудно, а порой и невозможно. Возьмем, к примеру, детей-«маугли», которые не слышали человеческой речи до 5–6 лет. Эти дети, попадая в говорящую среду, больше никогда не смогут говорить — период формирования речевой сферы закончился.



Когда мы даем ребенку развитие не по возрасту, мы забираем у него часть энергии, которую он должен был потратить на главное в данный момент. Не заложено природой ребенку до трех лет уметь читать! В 6 месяцев? Да нет у него связки между словом (особенно абстрактным) и образом в этом возрасте. И ему надо тратить силы и энергию не на карточки с буквами, а на то, чтобы научиться управлять руками. Ну ей-богу, сколько детей (воспитатели и педагоги подтвердят) в 4—5 лет вставляют кружочки в квадраты!!! А ведь эти навыки формируются, когда ребенок много двигается и глаза анализируют движения. Вот мы посадили наших детей за новомодные методики, телевизоры — и получили, что в садах на одну группу минимум 3 ребенка с СДВГ, а то и больше — зависит от региона. А как современные дети держат ножницы в 8 лет?.. Без комментариев.

С рождения до трех лет, как писала выше, развиваем интеллект в упоре на целенаправленное движение. Его мы разобьем на крупную и мелкую моторику и умения в быту. Вариации будут в таблицах.

С 3—5 лет начинают развиваться фантазия и творчество. Интеллект особенно проявляет себя в ролевых играх. С этого возраста дети начинают играть вместе. Ролевые игры — это планирование, удержание ролей, развитие сюжета. Когда ребенок играет только в планшет — огромное количество мыслительных процессов не развивается. И прежде всего планирование. А эффект от отсутствия этого

элемента игры родители видят, когда ребенок идет в школу: при самостоятельном выполнении домашних заданий ему не хватает умения самоорганизоваться.

Период ролевых игр длится не так уж и долго. Не упускайте его. Это возраст костюмов супергероев и принцесс, игр в пожарных, врачей. И множества других вариаций.

Целенаправленное движение не уходит из жизни ребенка — просто оно трансформируется в творческие занятия и быт. Ребенок учится лепить, рисовать, делать первые поделки. Он постепенно увеличивает скорость самообслуживания. Сравните, с какой скоростью и точностью наденет носки ребенок трех лет и пяти?

С пяти лет интеллектуальное развитие в творчестве выходит на новый уровень — поделки, ножницы, резиночки, фенечки, модели солдатиков....

В 5 лет ребенок начинает именно понимать время, и тут стартует осознанное планирование. Да, еще незрелое, но ребенок в состоянии отслеживать различные небольшие задачи. И тут приходит время стратегических игр — шахмат и настольных игр. Стратегическая игра — игра, где после каждого хода надо отслеживать изменения и принимать новые решения. Игра, которая никогда не повторяется, отсюда мозг не устает в нее играть.

Стратегии — это наилучшая подготовка к школе. Ребенок учится быстро обрабатывать информацию, анализировать ее. Соответственно, будет лучше воспринимать информацию в школе.

С пяти лет ребенок входит в возраст почемучек, и его интеллект развивается, получая множество ответов на свои «почему». Очень важно не лениться и предлагать ребенку много читать. Чтение энциклопедий закладывает фундамент эрудиции.

После семи лет ребенок идет в школу. И если домашние задания выполняются самостоятельно, то интеллектуальная сфера и эмоциональная продолжают развиваться вместе с ребенком. Если родители берут это бремя на себя и учатся в школе вместо своих детей — запускается торможение, которое родители увидят в средней школе, а именно 5–6-м классе.

По каждому возрастному периоду я сведу минимальные занятия с нормированным ребенком в таблицы. Это не про «мы сидим, как в школе». А про то, как жить обычной жизнью и постепенно планомерно развивать ребенка.



**Наталья (24) и Дмитрий (36), Глеб (3 года) с ДЦП и огромной задержкой развития, в речи нет даже звуков.**

*Достатка в семье нет, Наталья с Дмитрием по очереди занимаются с ребенком, несмотря на то что Наталья не работает. Мама сама делает развивающие игрушки из подручных материалов или покупает б/у, составляет план развития ребенка на неделю. Весь бюджет семьи уходит на восстановление малыша.*

Но, несмотря ни на что, мама ребенка занимается дома йогой, самостоятельно учит второй язык вечерами. Время на себя у нее прописано в ее личном расписании, и муж знает, что это ее время.

Она не жалуется на жизнь, не «гонит в развитии» ребенка и не «забывает» на него. Через три года у них рождается прекрасная девочка.

Такую улыбающуюся и нежную пару я видела в своей практике всего два раза.

Вторая пара — молодые муж и жена около 25 лет, ребенку 4 года. У него синдром Вильямса. Оба занимаются ребенком по очереди. Денег на нянь нет, бабушек и дедушек поблизости нет. Полное принятие ситуации, спокойно расписанная коррекция. За год коррекции ни слез, ни отчаяния.

Муж с женой четко поделили обязанности по развитию ребенка пополам.

В то время как мама занималась с ребенком за столом мелкой моторикой, папа взял на себя развитие крупной. Творчество вместе.

При этом семья живет в месте, где неоступны блага цивилизации в виде развивающих центров и бассейнов.

Когда пара помогает друг другу и у каждого партнера есть возможность иметь собственное время независимо от проблем с ребенком — это всегда будет укреплять брак и помогать женщине спокойнее принимать обстоятельства и быть счастливой, несмотря ни на что.



### 3. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА

Если услуги по развитию интеллекта можно оплатить, то купить развитие эмоционально-волевой сферы невозможно. Эмоционально-волевая сфера — это жизнь ребенка в целом. Когда он, маленький, снимает в 8 месяцев с себя носочки, когда пробует есть ложкой или первый раз пытается залезть на диван. Когда играет сам с собой или вырезает ножницами с мамой. Когда слышит слово «нет» и не валяется от этого в истерике на полу. Когда учится проигрывать в коллективной игре — да, иногда со слезами на глазах, — а потом делает выводы.

До трех лет эмоционально-волевая сфера развивается в любом движении ребенка, что бы он ни делал. После трех лет она особенно включается в игру и фантазии. Дети погружаются в свой мир и именно в нем учатся устойчиво удерживать внимание на одной деятельности. Сюда мы не будем относить компьютерные игры — это искусственное внимание и с произвольностью не имеет ничего общего.

Эмоционально-волевая сфера отлично развивается, когда у ребенка по возрасту формируются умения и навыки. Например, одеваться и раздеваться, помогать по дому, ухаживать за животным (если есть). Когда родители постоянно ставят ребенку цели на новые достижения. Самостоятельное выполнение уроков — тоже развитие этой сферы.

Одно из самых эффективных домашних заданий в этом направлении — каждый день



записывать три новых умения ребенка. Это домашнее задание подходит как мамам 6-месячных малышей, так и мамам 12-летних подростков. Очень хорошо рассеивает иллюзии у мамы и придает уверенности ребенку.

Когда после пяти лет вы много играете в стратегические игры (шахматы, монополия и т.д.) — это влияет не только на скорость обработки информации и умение принимать решения, это также формирует эмоционально-волевую сферу.

И тут на передний план выходят папы. Именно они своим «незамыленным» взглядом видят весь потенциал ребенка и способны оценить, что ему можно доверить, а что нельзя.

Как правило, папы чаще формируют адекватную самооценку у ребенка — они всем своим видом показывают: «Ты это сделаешь, у тебя получится».

Пока мама с настойчивостью безумной перфекционистки будет учить с первого раза чистить картошку, чтобы она была без «глазков» и вся-вся чистая — папа начинает с малого и абсолютно доволен, съедая картошку наполовину «в мундире». У мужчин перфекционизм проявляется в значимых вещах: если не докрутишь винт — конструкция развалится, а если не очень тщательно вытрешь пыль — никто не умрет. В то время как у мам — с точностью до наоборот.

В личных консультациях я всегда делаю упор на папу: семейная система быстрее приходит в равновесие, когда мужчина берет даже чуточку

контроля над ребенком. Чаще задавайте вопрос мужу: «Как ты думаешь, можно ему доверить то-то?..» Во-первых, таким образом вы благотворно влияете на семейную систему, во-вторых — мотивируете мужчину «включать отца» чаще.

Таким образом эмоционально-волевая сфера развивается у всей семьи. Когда мама дает ребенку возможность делать что-то самостоятельно, а тот не боится совершать ошибки; когда папа не боится сказать свое «я» и требовать от ребенка выполнения чего-либо.

А также эмоционально-волевая сфера активно развивается в спорте, когда тренер постоянно ставит новую цель, и в творчестве — когда надо довести дело до конца: например, доплести браслет, закончить поделку.

Каждый из нас, покупая ребенку набор для творчества, мечтает, чтобы он был собран до конца. Таких наборов с опытами и модельками солдатиков мы покупаем больше и больше, но до конца они не доделываются и в итоге захламляют шкафы.

Каждый раз, покупая подобный набор, обозначайте день и время, когда вы будете с ребенком его доделывать. И новый набор покупайте только тогда, когда старый полностью завершен. Таким образом вы дадите вашему ребенку хороший опыт, который он будет использовать при выполнении домашних заданий или, к примеру, при написании книги во взрослом возрасте.



**14. Лиза (29), Юля (3,5 года) с задержкой психического и речевого развития.**

*Все это время Лиза не работает, у Юли каждый день какие-либо процедуры и занятия. Прогнозы не радужные. С мужем спят в разных комнатах. тот приходит поздно, в выходные чаще всего тоже работает. Юлю видит 2 часа в неделю.*

*Начинаем коррекцию ребенка. Через 3 недели виден первый результат, Лиза плачет от счастья. Еще через 3 недели — нервный срыв: «Все бесполезно, все дети как дети, а моей до них далеко». Мама в рутине постоянных хлопот перестает видеть результаты ребенка. А у Юли налицо стабильный прогресс по формированию навыков.*

*Денег на няню нет, на себя, соответственно, тоже. Даю домашнее задание — договориться с подружками или с девушками с детской площадки раз в неделю брать к себе на три часа чужого ребенка в обмен на такую же услугу. У Лизы появилось время на себя.*

*Чтобы закрепить это освободившееся время за Лизой и не было лишней возможности заняться уборкой квартиры или готовкой, Лиза записалась на бесплатные онлайн-курсы, которые она могла проходить за компьютером дома. Уже через месяц Лиза училась в вечернее время, а три часа тратила*

«на себя». Также прошу ставить будильник на более раннее время. И пока муж и ребенок спят — выходить на прогулку утром на 15 минут без телефона.

Каждые 2 месяца даю домашнее задание: сравнить прогресс ребенка — что было и что стало.

Да, плакать Лиза не перестала, но начала видеть результаты ребенка. Мамам деток с задержками развития всегда нужен «глоток свежего воздуха», иначе они не видят результатов вложений.

**15. Нина (49), Ярослав (58), София (5,5 года).** Запрос — пошла в садик, каждый день какает там в штаны. София говорит шепотом. Навыки самообслуживания развиты плохо — куртку надеть может, а застегнуть молнию — нет. С трудом надевает колготы. Задержка психического развития. Повышенная тревожность.

Долгожданный поздний ребенок под гиперопекой. На каждый чих Нина спешит с лекарством. Девочке ничего не разрешалось делать — «опасно для жизни». Вся жизнь в доме начала крутиться вокруг Софии. Всем хотелось наиграться с малышкой. И страх потери ребенка начал свое злое дело — полная инфантилизация девочки. «Запахшая роза» под куполом. Детские площадки не посещались, чтобы не общаться с «этими». Дома не разрешалось ни к чему притрагиваться — «опасно для жизни». София болела по поводу и без. Вся жизнь Нины, каждая секунда были посвящены дочери. В сад отвели только тогда, когда поняли, что София не разговаривает и боится всех на улице.



Удивительно было, что вообще отдали в садик. Девочку записали в театральную студию и гончарную мастерскую. Нине был рекомендован психолог — искать другой смысл жизни. И «спасать» папу совместным времяпрепровождением. Парой было принято решение усыновить ребенка — для этого Нине и Ярославу пришлось вместе ходить на курсы приемных родителей. После курсов они стали заходить по пути в кафе и общаться. Нина пошла на курсы кройки и шитья. Через 3 месяца София перестала пачкать трусы. Через полгода посещения детского сада были освоены все навыки самообслуживания. Через 2 года коррекции у нейропсихолога — восстановлены когнитивные функции. София с первого класса делает уроки сама.

Во втором классе девочка поехала первый раз в лагерь и была в полном восторге. Сейчас она учится в шестом классе, каждый год ездит в спортивный лагерь. Родители через два года после первой консультации взяли под опеку девочку — сейчас она учится в первом классе. Мама шьет на заказ юбки.

И когда мы первое время встречались, она часто произносила фразу: «Ведь я же могла любовью убить своего ребенка!»

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждая женщина — изначально лучшая мать своему ребенку. Но когда она отдает себя без остатка материнству — мы получаем «плохую»



мать, так как она ненасытна и не чувствует баланса.

Когда женщина принимает новую роль Матери — как дополнение, как обогащение своей жизни, — появляется истинная Интуитивная Мама.

Вы выдерживаете баланс своих ролей, гармонично развиваете «три кита» ребенка и формируете у него поступательно навыки самообслуживания — «плохая» мать покидает вас. Уже после месяца выполнения домашних заданий и заполнения таблицы вы увидите своими глазами, что делаете все для вашего ребенка. И для этого не надо прикладывать много усилий.

Дети любят правила! Когда вы даете им и себе базовый режим — вы даете ощущение стабильности и опоры. Дети начинают заниматься, лучше вас слушать, гармонично развиваться.

Баланс начинается с родителей! Когда у мужа и жены все хорошо, тогда и у ребенка все прекрасно. Если мама воспитывает ребенка одна, но у нее есть свой баланс — то и проблем с воспитанием и развитием ребенка не возникает.

Я практик. Каждый день я вижу детей с особенностями развития и знаю, что основа коррекции — это гармоничная мама. Мама, которая высыпается, имеет собственные интересы, свободна от социальных сетей. Она понимает свои сильные и слабые стороны. Ставит ребенку задачи в развитии и планомерно помогает ему стать самостоятельной личностью.

Все, что я описала в книге, кажется простым и логичным. Но главное — это применить. Как с правильным питанием и спортом. Все всё знают — мало кто делает.

Я дала вам пошаговые инструкции. Постепенно внедряя их в жизнь, вы измените ее качество. Счастье — это ощущение. Ощущение жизни и ее полноты. Счастье не стоит денег — как и полноценное естественное раннее развитие ребенка.

Я желаю вам полноты жизни и благополучия во всех сферах!



# ГЛАВА ДЛЯ ПАП





**К**огда я начинала писать эту книгу, я не думала о главе для пап. Но ее написание совпало с огромным прорывом: на семинары самостоятельно стали приходить мужчины по рекомендациям от коллег с работы или друзей. Появились отдельные запросы.

На самом деле, в обществе есть множество стереотипов относительно ролей мужчины и женщины в воспитании детей. И мне совершенно не нравится новомодная тенденция женщин «я все сама». Это как завязывать шнурки одной рукой.

И самое большое заблуждение мужчин — что без них у женщины и так все получится. Конечно, можно сколько угодно уповать на случай, но статистика и исследования одинокого материнства говорят о печальных данных, и с ними не поспоришь.

Когда у женщины появляется ребенок, то ее мозг работает на полную катушку. Женщина входит в состояние «реактивной» готовности — это когда по первому писку малыша организм матери приходит в состояние максимальной мобилизации, чтобы укачивать, кормить — 24 часа в сутки быть готовой к любой ситуации. Не пропустить падение с дивана, успеть вытащить



изо рта ребенка мусор, который тот активно находит в казалось бы стерильных местах. В общем, женщина в постоянной готовности действовать. Это состояние вечного напряжения без перезагрузки 24 часа в сутки, даже во сне.

Даже если женщине давать отдыхать, но ребенок будет находиться в другой комнате с кем-то, ее мозг все равно будет в состоянии «Включен». И уже к концу первого года после рождения ребенка мужчины начинают замечать, что женщине, сидящей дома, тяжело переключать внимание на любую деятельность, не связанную с бытом или ребенком. Либидо, которое должно постепенно после родов приходить в норму, гаснет, и когда дело доходит до кровати, она вызывает ассоциации только со сном.

А ведь неудовлетворенная женщина — это злая женщина. И здесь полная ответственность на вас.

Для того чтобы помочь женщине с ребенком, ей надо давать возможность хотя бы раз в неделю оставаться без ребенка, причем так, чтобы последнего не было поблизости. Это не вариант — пойти поиграть с ним в комнате, пока жена готовит борщ; ее мозг в этот момент будет готов отреагировать на любой плач, даже если вы заранее договорились, что она не отвлекается. Уходите с ребенком на прогулку или отправляйте жену куда-нибудь без ребенка. Установите на неделе постоянное время, когда жена может уходить по своим личным делам.

И лучше, чтобы это не было связано с хозяйственными вопросами.

Каждые три часа женщина в декретном отпуске переживает одни и те же моменты, связанные с уходом за ребенком, — это как конвейер. Монотонный и однообразный «день сурка». Неудивительно, что потом и общение становится таким же. Сколько я работаю — нет ничего лучше для женского мозга, как после родов пойти куда-то на курсы или мастер-классы. Это обогащает речь женщины, быстрее возвращает ее в тонус, дает возможность отдохнуть не в роли мамы.

Самую большую ошибку отцы делают тогда, когда дают возможность женщине встретиться с подругами вне дома или сходить на какой-нибудь мастер-класс, а потом сбрасывают вечерний уход за ребенком на жену. Представьте: женщина отвлеклась, она в новых эмоциях, отдохнувшая, летит к вам домой, потому что ожидает в этом прекрасном состоянии продолжения вечера. А дома ее снова ждет резкое переключение на роль мамы. Я прекрасно знаю, что уложить ребенка спать — двадцатиминутное дело для каждого отца. И вы прекрасно знаете, что с женой этот процесс затянется. Если жена куда-то уходила и возвращается домой в вечернее время, проведите эксперимент: «Дорогая, прими пока ванну, я сам уложу ребенка», — и вы убедитесь, что ваши семейные отношения станут ярче.

При выписке из роддома постоянно все думают о ребенке, и практически никто не думает о матери. Если новоиспеченной маме дарить

деньги «для нее», она с вероятностью 99% потратит их на ребенка. Поэтому оплачивайте именно покупки лично для нее — спа-салон, новое белье. Подарочные сертификаты вам в помощь, если что. Да, мы, женщины, радуемся, когда мужчины озвучивают: «Это тебе на новые туфли». Но когда дело доходит до покупки, мы экономим на себе ради ребенка, и потом наша женская сущность остается обделенной.

Часто после родов женщина постепенно перестает выглядеть как женщина из-за того, что удобнее гулять в кроссовках, а платья меняются на джинсы. Никто не спорит по поводу их удобства, но если вы хотите сохранить секс в семье — это зависит только от ваших усилий: покупайте жене непрактичные туфли на шпильке или неудобное белье точно не для сна. Да, это нерациональная покупка, но кто сказал, что секс рационален? И женщина после родов в первую очередь будет думать об удобстве и практичности, а это первый враг секса. А наша задача, чтобы с появлением ребенка ваши отношения вышли на новый уровень, а не зачехли под горой памперсов и «надо».

Я упорно акцентирую внимание на постели, потому что во время секса мозг женщины перезагружается. Она становится более уравновешенной и спокойной. Она будет играючи справляться с детскими истериками, когда сама не находится на грани истерики. Для женщины важно чувствовать свое тело, а не только мозг, который всегда чем-то недоволен — то пылью на полках, то грязной кофточкой на ребенке.

И удовольствие женщины — только в желании мужчины.

Если в вашей семейной жизни мало возможностей побыть вдвоем вечером — попробуйте переключиться на утро. Ставьте будильник на работу на 10 минут раньше — но позвольте себе в это время просыпаться вместе в постели, а не подсакивать и сразу кидаться в рутину обязанностей.

В отношении детей все просто: занимайтесь с ними тем, что вам нравится. Да, женщина озабочена «пользой»: малыш еще не появился на свет, а она уже думает, в какой университет он поступит. Иногда ничего не делать тоже полезно. Говорят, у мужчин плохо работает интуиция. Но в рациональном мышлении вам нет равных. Занимайтесь ребенком тем, что нравится вам. Любите паять и считаете, что в 2 года можно приобщить ребенка к этому — дерзайте; хотите читать ему в 3 года про митохондрии — отлично; решили посмотреть в 4 года «Звездные войны» — супер (и неважно, что у вас дочка). Все начинается с ерунды. Вначале вы привыкаете к ребенку в той деятельности, которая комфортна вам, а потом начинаете видеть в ней перспективы развития ребенка. Смотрели «Звездные войны» — начали клеить модельки космических кораблей. Читали про митохондрии — купили микроскоп. Паяли вначале для себя — а теперь собираете плату для нового робота.

За годы моей практики я не видела ни одной мамы, которая научила бы сына отжиматься. Велосипед на двух колесах — это настоящая



паника для женщины. А лениться мамы абсолютно не умеют!!! И это катастрофа, ведь современный ребенок наполнен сверх меры чем угодно, только не ленью. Дети не умеют отдыхать. А значит, не умеют переключаться. Понимаете теперь, почему дети так легко уходят в компьютерную зависимость?

В ходе выполнения семейных домашних заданий выясняется, что даже те отцы, которые из-за командировок видят детей раз в месяц и проводят с ними мало времени, лучше мам оценивают возможности ребенка с точки зрения формирования самостоятельных навыков. Мужчина более последовательно умеет ставить задачу и умеет не вмешиваться в процесс. Очень многие женщины, когда обучают чему-то ребенка, начинают много-много болтать — когда под руку тебе постоянно зудят, это не способствует формированию навыков.

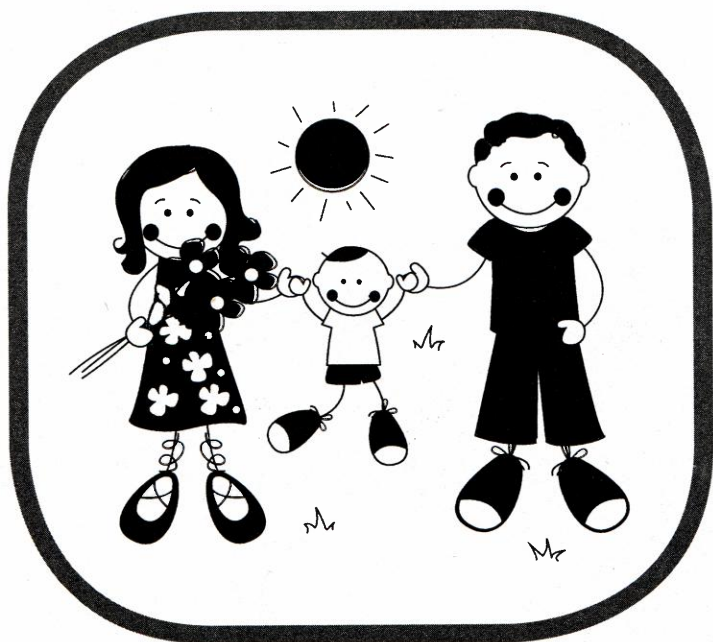
В школьном возрасте дети находятся под постоянным давлением матерей — «ты опять не так сделал». В итоге многие дети не делают что-либо не потому, что такие вот негодяи, а потому что не имеет смысла — мама опять скажет: «Ты не так сделал», и в итоге она сама сделает уроки. Вам это должно быть знакомо по ситуации, когда жена отправляет вас в магазин за продуктами со списком. Например, не было стирального порошка, который она вам написала. И вы покупаете тот, что есть — ведь это лучше, чем вообще не купить порошок. Но нет — дома будет целая тирада, что лучше не купить ничего, чем то, что купили вы. И я уверена, что в такие минуты ощущения не



из приятных. А теперь представьте, каково ребенку, который это испытывает каждый день. Не так, не этак... А ведь до школы требований ребенку женщина предъявляет относительно немного. Но как только начинается школа, женщину «несет». Поэтому если не от большой любви к ребенку, то хотя бы из сочувствия ему чаще обучайте его чему-то. Вы умеете это, не сомневайтесь в себе! Порой важно не говорить, а показать. И вам, мужчинам, это понятнее!



# ПРАКТИКА





**Т**еперь к практической части. Я постаралась кратко и максимально понятно изложить, что является основой здорового раннего развития ребенка.

Ниже я дам примерные варианты планов для детей разных возрастов. Каждый из них вы можете редактировать под себя, учитывая основные моменты и заменяя установку «Я плохая мать» на «Я отличная любящая мама».



## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Я знаю, что большинство мам читают книги по воспитанию, но потом не могут с этими знаниями ничего сделать. Применять теоретические знания на практике очень тяжело даже людям, морально готовым к переменам. Я практик и знаю на своем опыте, как сложно перебарывать вредные привычки и, скажем, банальную лень.

Для тех, кто очень хочет изменить хоть что-то в своей семье в лучшую сторону, я написала домашние задания, которые подойдут любому



типу семьи и не вызовут неудобств. Если вы поймете, что можете делать больше, чем задано, — это замечательно. Но даже если вы выполняете задания по минимуму, это сформирует положительную привычку на долгое время. Задания выполняются аккуратно следом друг за другом через определенное время. Курс закрепления — от недели до месяца. Когда появляется новое задание — вы продолжаете выполнять старые. Это сделано для того, чтобы у вас выработались нужные привычки. Конечно, это хорошее дополнение к семинару по «Границам», и если вы на нем были, то эти задания должны легко восприниматься и вы будете понимать, к чему они приведут.

Итак, домашние задания я рекомендую в списках делать мамам и папам отдельно. И показать друг другу через месяц.

**1** Задание № 1, подготовительное. Делается один раз в начале коррекции и через месяц после начала выполнения домашних заданий. Написать возраст ребенка на данный день и записать не менее 30 умений (а не качеств!) вашего ребенка. Важен каждый навык: умеет тянуть на куртке молнию вниз, сам может съесть три ложки еды, убирает две машинки в коробку... Это домашнее задание актуально с 6–8 месяцев и до подросткового возраста.

**2** Когда вы выполнили задание № 1, начинаем учиться быть наблюдательными к позитиву! Мы, родители, чаще видим плохое поведение, чем хорошее. И часто в практике я сталкиваюсь с огромным сопротивлением мам отмечать в ребенке позитивные черты и успехи. Давайте попробуем вместе выработать навык позитивного взгляда на ребенка. Заведите толстый ежедневник. В течение недели каждый день вы должны отследить три успеха ребенка и записать их. Например: начал тянуться к игрушке, съел самостоятельно на одну ложку больше, сидел за лепкой на 2 минуты дольше обычного, помог загрузить стиральную машину... Это может быть что угодно. Задача — научиться каждый день видеть прогресс ребенка в мелочах и закрепить этот навык у себя.

**3** Через неделю после выполнения задания № 2 в течение недели продолжаем его закреплять и параллельно включаем ребенка... в быт. Каждый день ребенок должен сделать три манипуляции по хозяйству. Например, выбросить использованный памперс в мусорную корзину, закрыть крышку стиральной машины, нести из магазина хлеб или творожки, «пропылесосить» коврик в коридоре, закинуть в блендер продукты, помочь лепить котлеты и т.д. Старайтесь все записывать.

**4** Через неделю после начала выполнения задания № 3 приступаем к новому этапу. Главное правило: НЕТ телефонам и

планшетам на кухне! Ни утром, ни вечером, никогда!!! Выключаем все гаджеты и учимся общаться вместе, особенно за ужином. Для ребенка очень важно видеть, как родители едят и разговаривают. Заведите традицию ужинать вместе с раннего возраста. Она будет каждый день позитивно проявляться в вашей семье! Эта незримая помощница — самая лучшая положительная привычка для ваших детей, вашего мозга и ваших отношений! Потом вы перестанете замечать, что она есть, но она будет работать, работать и работать!

**5** Через неделю после выполнения задания № 4 добавляем «полезностей» в нашу жизнь. Каждый день на прогулке ребенок должен видеть, слушать и трогать что-то новое. Рассмотреть снежинку и послушать шум трамвая. Покормить голубей и послушать ветер. Посмотреть на облака и послушать тишину. Рассмотреть ствол дерева и услышать карканье вороны. Учите его концентрировать внимание на различных ощущениях. Запускаем три модальности — смотрим, слышим, ощущаем. Делаем мир ярким в 3Д.

**6** Через 3 дня посмотреть на результаты этого месяца.

Выше я описала значимые моменты жизни полноценно и качественно развивающегося ребенка.

Давайте пробовать соотносить наши ожидания с реальностью.

К каждому возрастному периоду будет 2 таблицы с указанием минимальных занятий.

## 1. РЕБЕНОК ОТ ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ

- ♦ Все занятия с развивающими игрушками выполняем только в первой половине дня. Если вы водите ребенка на занятия, там должны придерживаться того же принципа. Никогда, ни при каких обстоятельствах не водите ребенка до 3 лет заниматься вечером.
- ♦ Выписывайте список ваших игрушек в отдельную таблицу. Каждый день играйте в то, во что не играли вчера (см. таблицу).

Среда и воскресенье — выходные от любых целенаправленных развивающих занятий именно дома за столом. Если ребенок хочет собирать бусы или пирамидку в эти дни — то пусть делает это как умеет, без ваших наставлений.

Занятия отличаются от свободной игры в одни и те же игрушки — по маминому участию и правилам. Когда вы именно занимаетесь, то ставите ребенку границы, что с игрушкой он играет по вашим правилам либо никак. В свободной игре ребенок может делать что угодно и как угодно, сидя где угодно.

Старайтесь играть в каждую игру из списка один раз в неделю. То же самое касается творчества. Если вы один раз полепили или порисовали — уже отлично. Детская книга читается каждый день — оптимально делать это на протяжении 15 минут.

## Ребенок 1–3 лет

Я плохая мама? ● Как воспитать ребенка, не имея на это времени

Понедельник		Вторник		Среда	
6:00		6:00		6:00	
7:00	10 мин — ма- мина прогулка	7:00	10 мин — мамина прогулка	7:00	10 мин — мамина прогулка
8:00		8:00		8:00	
9:00	бассейн	9:00	зарядка	9:00	зарядка
10:00		10:00	15 мин — за- нятия	10:00	
11:00	15 мин — занятия	11:00		11:00	
12:00		12:00		12:00	
13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00	
17:00	10 мин — твор- чество	17:00	10 мин — твор- чество	17:00	
18:00	15 мин эффек- тивное время	18:00	15 мин — эф- фективное время	18:00	15 мин — эффектив- ное время
19:00		19:00		19:00	
20:00	ритуальный час, книга	20:00	ритуальный час, книга	20:00	ритуальный час, книга
21:00		21:00		21:00	
22:00	читаю книгу	22:00		22:00	читаю книгу
23:00		23:00		23:00	



Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
6:00		6:00		6:00		6:00	
7:00	10 мин – мамина прогулка	7:00	10 мин – мамина прогулка	7:00		7:00	
8:00		8:00		8:00		8:00	
9:00	бассейн	9:00	зарядка	9:00	зарядка	9:00	
10:00		10:00	15 мин – занятия	10:00	15 мин – занятия	10:00	
11:00	15 мин – занятия	11:00		11:00		11:00	
12:00		12:00		12:00		12:00	
13:00		13:00		13:00	время мамы	13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	свидан- ие с мужем
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00	10 мин – творче- ство	17:00	10 мин – творче- ство	17:00	10 мин – творче- ство	17:00	
18:00	15 мин – эффе- ктивное время	18:00	15 мин – эффе- ктивное вре- мя	18:00	15 мин – эффе- ктивное время	18:00	
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00	ритуаль- ный час, книга	20:00	ритуаль- ный час, книга	20:00	ритуаль- ный час, книга	20:00	риту- аль- ный час, книга
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00	общение с мужем на отвле- ченные темы	22:00	читаю книгу	22:00		22:00	
23:00		23:00		23:00		23:00	

№		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Развивающие игры</b>											
1	Счетные палочки вкладывать в стаканчик										
2	Счетные палочки вытаскивать										
3	Пирамидка										
4	Стаканчики										
5	Лего										
6	Подавать маленьких животных по просьбе										
7	Крупные бусы										
8	Мозаика										
9											
10											
11											
12											
<b>Творчество</b>											
1	Пластилин: катать шарики-колбаски										
2	Пластилин: резать колбаску ножичком										
3	Клеить наклейки										
4	Пальчиковые краски										
5	Водная раскраска										
6	Карандаши										
7											
8											
9											
10											
11											
12											
<b>Чтение</b>											
1	Перечисляете любимые книжки и те, которые редко читаете или планируете прочитать										
2	Барто А. Стихи										
3	Чуковский К. «Доктор Айболит»										
4	Колобок										
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
<b>Подвижные игры</b>											
1	Кольцеброс										
2	Дартс на липучках										
3	Кегли										
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
<b>Формируем навык</b>											
1	Снимать носочки										
2	Складывать 2 машинки в коробку										
3	Есть самостоятельно 3 ложки за каждым приемом пищи										
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											



## 2. 3–5 ЛЕТ

Ваш ребенок может посещать развивающие занятия вечером, после сада. Главное правило — сохранить ритуальный час перед сном. Это значит, что занятия не могут заканчиваться в 20.00.

В этом возрасте ребенок дома занимается «быстрыми» играми, я их называю 20-минутками, появляются семейные игры и много творчества.

Раза три в неделю занимайтесь творчеством; читайте не менее 20–30 минут в день.

Больше уделяйте времени формированию навыков самообслуживания — пользоваться ножом и вилкой, вытирать попу, убирать игрушки за собой.

Головоломки — 2–3 раза в неделю по 10–15 минут.

## 3. 5–7 ЛЕТ

Также возможны секции и развивающие занятия вечером до ритуального часа.

Появляется первый букварь, который надо читать каждый день по 1 странице, пока не будет прочитан до конца.

Головоломки самостоятельно — 2–3 раза в неделю по 15 минут. Творчество (упор на ножницы) — 2–3 раза в неделю.

Завязывать шнурки — каждый день.

В выходной на стратегические игры — 3–4 часа.

Больше времени уделяйте формированию бытовых навыков.

В этом возрастном периоде на первый план выходят выходные дни — мы много играем в настольные игры.

#### **4. ОТ 7 ЛЕТ И СТАРШЕ**

В свободное время делайте упор на совместную деятельность и чтение книг.



## Ребенок 3–5 лет

Я плохая мама? ● Как воспитать ребенка, не имея на это времени

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
6:00		6:00		6:00		6:00	
7:00	зарядка	7:00	зарядка	7:00	зарядка	7:00	зарядка
8:00		8:00		8:00		8:00	
9:00		9:00		9:00		9:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00		12:00		12:00		12:00	
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00	бассейн	17:00		17:00	бассейн	17:00	
18:00	10–15 мин – головоломка или творчество	18:00	10–15 мин – головоломка или творчество	18:00	10–15 мин – головоломка или творчество	18:00	10–15 мин – головоломка или творчество
19:00	15 мин – эффективное время	19:00	15 мин – эффективное время	19:00	15 мин – эффективное время	19:00	15 мин – эффективное время
20:00	ритуальный час, чтение книги	20:00	ритуальный час, чтение книги	20:00	ритуальный час, чтение книги	20:00	ритуальный час, чтение книги
21:00	10 мин – мамина прогулка	21:00	10 мин – мамина прогулка	21:00	10 мин – мамина прогулка	21:00	10 мин – мамина прогулка
22:00	чтение мамы	22:00	общение с мужем на отвлеченные темы	22:00	чтение мамы	22:00	
23:00		23:00		23:00		23:00	

## В саду

Пятница		Суббота		Воскресенье	
6:00		6:00		6:00	
7:00	зарядка	7:00		7:00	
8:00		8:00		8:00	
9:00		9:00		9:00	
10:00		10:00	60 мин — от развивающих игр до поделок	10:00	60 мин — от развивающих игр до поделок
11:00		11:00	прогулка	11:00	прогулка
12:00		12:00		12:00	
13:00		13:00	время мамы	13:00	свидание с мужем
14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00	1 час — эффективное время	17:00	1 час — эффективное время
18:00	10-15 мин — головоломка или творчество	18:00		18:00	
19:00	15 мин — эффективное время	19:00		19:00	
20:00	ритуальный час, чтение книги	20:00	ритуальный час, чтение книги	20:00	ритуальный час, чтение книги
21:00	10 мин — мама на прогулку	21:00		21:00	
22:00	чтение мамы	22:00		22:00	
23:00		23:00		23:00	

## Ребенок 3–5 лет

Я плохая мама? ● Как воспитать ребенка, не имея на это времени

№		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Развивающие игры</b>														
1	Пазлы													
2	Катамино													
3	Мозаика													
4	Кубики Никитина													
5	Квадраты Никитина													
6	Игра «Вниз-вверх»													
7														
8														
9														
10														
11														
12														
<b>Творчество</b>														
1	Пластелин													
2	Аппликации													
3	Рисование													
4	Конструирование													
5	Раскрашивание													
6	Хобби с мамой													
7	Хобби с папой													
8														
9														
10														
11														
12														
<b>Чтение</b>														
1	Любимые книги и книги по плану													
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
<b>Подвижные игры</b>														
1	Велосипед													
2	Мини-гольф													
3	Зарядка													
4	Спорт (пишите, какой)													
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
<b>Формируем навык</b>														
1	Застегивать молнию на куртке													
2	Убирать все игрушки за собой													
3	Пылесосить коврик в коридоре													
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														



## Ребенок 5–7 лет

Я плохая мама? ● Как воспитать ребенка, не имея на это времени

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
6:00		6:00		6:00		6:00	
7:00	зарядка	7:00	зарядка	7:00	зарядка	7:00	зарядка
8:00		8:00		8:00		8:00	
9:00		9:00		9:00		9:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00		12:00		12:00		12:00	
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00	бассейн	17:00	музыкальная школа	17:00	бассейн	17:00	музыкальная школа
18:00	10–15 мин — головомка или творчество	18:00	10–15 мин — головомка или творчество	18:00	10–15 мин — головомка или творчество	18:00	10–15 мин — головомка или творчество
19:00	15 мин — эффективное время	19:00	15 мин — эффективное время	19:00	15 мин — эффективное время	19:00	15 мин — эффективное время
20:00	ритуальный час, чтение книги	20:00	ритуальный час, чтение книги	20:00	ритуальный час, чтение книги	20:00	ритуальный час, чтение книги
21:00	10 мин — мамина прогулка	21:00	10 мин — мамина прогулка	21:00	10 мин — мамина прогулка	21:00	10 мин — мамина прогулка
22:00	чтение мамы	22:00	общение с мужем на отвлеченные темы	22:00	чтение мамы	22:00	
23:00		23:00		23:00		23:00	



Пятница		Суббота		Воскресенье	
6:00		6:00		6:00	
7:00	зарядка	7:00		7:00	
8:00		8:00		8:00	
9:00		9:00		9:00	
10:00		10:00	60 мин — от развивающих игр до поделок	10:00	60 мин — от развивающих игр до поделок
11:00		11:00	прогулка	11:00	прогулка
12:00		12:00		12:00	
13:00		13:00	время мамы	13:00	свидание с мужем
14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00	1 час — эффективное время	17:00	1 час — эффективное время
18:00	10–15 мин — головоломка или творчество	18:00		18:00	
19:00	15 мин — эффективное время	19:00		19:00	
20:00	ритуальный час чтение книги	20:00	ритуальный час, чтение книги	20:00	ритуальный час, чтение книги
21:00	10 мин — мамина прогулка	21:00		21:00	
22:00	чтение мамы	22:00		22:00	
23:00		23:00		23:00	

№		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Развивающие игры</b>														
1	Шашки													
2	Шахматы													
3	Кубики Никитина													
4	Монополия													
5	Активити													
6	Лабиринты													
7														
8														
9														
10														
11														
12														
<b>Творчество</b>														
1	Пластелин													
2	Аппликации													
3	Рисование													
4	Конструирование													
5	Ножницы: моя первая вырезалка													
6	Pixel art													
7	Хобби с мамой													
8	Хобби с папой													
9														
10														
11														
12														
<b>Чтение</b>														
1	Книги по плану													
2	Букварь													
3	Зощенко М. «Леля и Минька»													
4	Азбука эмоций													
5	Жизнь замечательных людей													
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
<b>Подвижные игры</b>														
1	Велосипед													
2	Кольцеброс													
3	Зарядка													
4	Спорт (пишите, какой)													
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
<b>Формируем навык</b>														
1	Набирать мамин номер с любого телефона													
2	Пользоваться ключами													
3	Вытирать пыль в своей комнате													
4	Пользоваться ножом													
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														



## Ребенок от 7 лет

Я плохая мама? ● Как воспитать ребенка, не имея на это времени

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
6:00		6:00		6:00		6:00	
7:00	зарядка	7:00	зарядка	7:00	зарядка	7:00	зарядка
8:00	Ш	8:00	К	8:00	О	8:00	Л
9:00		9:00		9:00		9:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00		12:00		12:00		12:00	
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00	УРОКИ + КРУЖКИ + СЕКЦИИ	14:00	УРОКИ + КРУЖКИ + СЕКЦИИ	14:00	УРОКИ + КРУЖКИ + СЕКЦИИ	14:00	УРОКИ + КРУЖКИ + СЕКЦИИ
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00		18:00		18:00	
19:00	15 мин – эффектив- ное время	19:00	15 мин – эффектив- ное время	19:00	15 мин – эффектив- ное время	19:00	15 мин – эффектив- ное время
20:00	ритуаль- ный час, книга	20:00	ритуаль- ный час, книга	20:00	ритуаль- ный час, книга	20:00	ритуальный час, книга
21:00	10 мин – прогулка мамы	21:00	10 мин – прогулка мамы	21:00	10 мин – прогулка мамы	21:00	10 мин – прогулка мамы
22:00	чтение мамы	22:00		22:00	чтение мамы	22:00	
23:00		23:00		23:00		23:00	

## и старше

Пятница		Суббота		Воскресенье	
6:00		6:00		6:00	
7:00	зарядка	7:00		7:00	
8:00	А	8:00		8:00	
9:00		9:00		9:00	
10:00		10:00	уроки — у ребенка, у мамы — время на себя	10:00	хобби с папой
11:00		11:00		11:00	день игр и эф- фективное время
12:00		12:00		12:00	
13:00		13:00		13:00	
14:00	УРОКИ + КРУЖКИ + СЕКЦИИ	14:00		14:00	
15:00		15:00	1 час — эффективное время	15:00	
16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00		18:00	
19:00	15 мин — эффектив- ное время	19:00		19:00	
20:00	ритуальный час, книга	20:00	ритуальный час, книга	20:00	ритуальный час, книга
21:00	свидание с мужем	21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00	
23:00		23:00		23:00	



Я плохая мама? ● Как воспитать ребенка, не имея на это времени

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Развивающие игры и стратегии</b>												
1	Эволюция											
2	Шахматы											
3	Монополия											
4	Катамино											
5	Активити											
6	Агрикола											
7												
8												
9												
10												
11												
12												
<b>Творчество</b>												
1	Пластилин											
2	Поделки											
3	Рисование											
4	Конструирование											
5	Ножницы											
6	Хобби с мамой											
7	Хобби с папой											
8												
9												
10												
11												
12												
<b>Чтение – записываем книги для внеклассного чтения</b>												
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
<b>Подвижные игры</b>												
1	Велосипед											
2	Зарядка											
3	Спорт (пишите, какой)											
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
<b>Формируем навык</b>												
1	Собирать самому портфель в школу											
2	Пылесосить комнату											
3	Разогреть еду											
4	Покупать хлеб в магазине											
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												



# Шаблон для планирования

Я плохая мама? ● Как воспитать ребенка, не имея на это времени

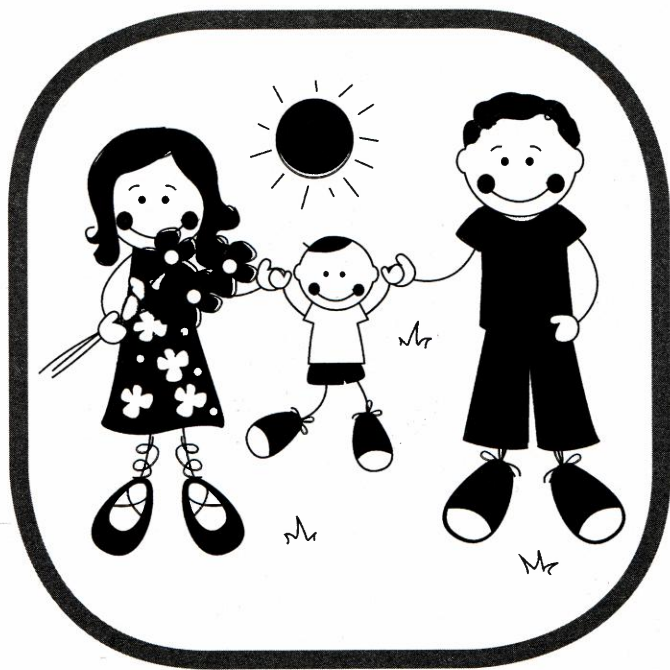
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Развивающие игры													
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
Творчество													
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
Чтение													
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
Подвижные игры													
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
Формируем навык													
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													







# РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ МАМ





Вот честно: я иногда просто мечтаю жить в маленьком уютном городе, где все близко и рядом, где дорога от дома до работы занимает не более 30 мин, где все дружелюбны и здороваются друг с другом (от слова — ЗДОРОВЬЯ друг другу желают), где пробки — это 5 минут и без нервов и постоянных перекрытий дорог. И где не нужно потратить в сумме 3 часа в дороге ради 30 мин приема у врача либо какой-то другой услуги.

Хотя, с другой стороны, понимаю, что в мегаполисе гораздо больше возможностей как для нас, так и для будущего Дианки, а еще — и более продвинутая медицина, большой ассортимент всего и т. д. Как найти гармонию?

Да, крик души у мамаситы. Ибо здоровьем-то своим занимаюсь, точнее, его восстановлением после родов, по клиникам езжу, ЛФК, массажи, стоматологи и т. д. Польза для себя, а малышка в это время дома, я по ней скучаю просто ужасно. Приезжаю домой, а она как будто внимания на меня не обращает: улыбнулась — и дальше свои дела делать. В этот момент таааак паршиво себя чувствую, просто горе-мать, ребенка оставила и уехала, нет бы дома сидеть, в декрете ведь, а ннннеет, мотается туда-сюда, пока ребенок тоскует. А если кому скажешь, что практически каждый день уезжаешь по

своим делам, оставляя малышку дома с бабушкой или дедушкой, так столько удивления в глазах окружающих: мол, как ты так можешь с ней поступать? Она ж скучает по тебе постоянно?!

Вот и думай: то ли здоровьем своим заниматься, то ли дома круглосуточно сидеть, то ли в маленький город переезжать (без пробок, но без прочих привилегий)?!

## ИСТОРИЯ 1

*У нас наступает новый этап в жизни дочерей — им предстоит пойти в новый детский сад. На этот раз в муниципальный, и потому нам пришлось посетить поликлинику.*

*К нашему сожалению, у кабинета собралась очередь. Надо было что-то придумать, чтоб с тоски не скиснуть. Дочери быстро сориентировались, посмотрели на других детей и начали выпрашивать мобильник под разными предлогами: посмотреть фотографии, поиграть, включить мультфильм!*

*Я решительно отказывала им и предлагала учить веселые стихи, вспомнить скороговорки логопеда или загадывать слова. И мне все-таки удалось переключить внимание моих девочек на веселую игру, мобильник был забыт минут на 20, пока нас не позвал врач! И это время мы провели вместе и весело, хоть и в поликлинике.*

*Удивительно, но в то время, пока я отказывала дочерям в телефоне, я отметила несколько осуждающих взглядов. Мамы явно были на стороне моих детей и не понимали, по какой причине я отказываю детям в развлечении. Ведь их дети сидели на скамеечках и безмолвно смотрели мультфильмы.*

Другая крайность.

Дано: Елена — 30, Александр — 32,  
Гриша — 3,5 года.

Елену давно ждут из декрета на работе. Семейный бюджет нуждается в дополнительных вливаниях. Но тут творится странное дело — ребенок постоянно болеет.

Елена выходит на работу, но вечерами вместо полноценного семейного общения отца ребенка ждут постоянные катания к педиатру. Мама все время уделяет Грише — ведь в сагу «не развивают». Плюс «я устала после работы и засыпаю рядом с ребенком». Отношения мужа и жены находятся в стадии охлаждения.

Одна неделя в сагу — три недели дома. И если вначале с ребенком сидит няня, то потом это «становится не выгодно семейному бюджету». Гриша ходит во всевозможные кружки и секции. Но в сагик — слишком слаб. Все началось с банальных ОРВИ. Потом у Гриши начинается хроника в виде отитов. Заканчивается все конкретной психосоматикой — приобретенным заболеванием, из-за которого Елене придется уйти рано или поздно с работы. Далее появляется новый повод сесть дома: «Я не понимаю, как ребенок может САМ учиться в современной школе и еще посещать секции». Тогда начинается новая учебная жизнь МАМЫ, а не ребенка.

Она остается дома.

Как правило, такая мама за счет ребенка решает свои ситуации, связанные с выбором неприятной для себя профессии. Пытается найти повод не выходить на работу или не получать другое образование (ведь «в 30 уже поздно»).



Ребенок приобретает устойчивое заболевание, которое «не поддается» лечению.

Все заканчивается печально, когда ребенок идет в 5–6-й класс. Не получая свободы «по возрасту», такие дети быстро взрослеют за счет мата, алкоголя и наркотиков, пока их мамы до 12 ночи делают уроки. И в итоге ребенок ничего не хочет от жизни, кроме как стать блогером.

Либо другая крайность — под жестким воспитанием сидящей дома мамы вырастает личность-перфекционист с кучей «долгов» по жизни. Еще не вырос, а жить уже тяжело.

Бывает и другой вариант — рождение следующего ребенка. Но, как правило, старший ребенок уже успел получить негативные установки на жизнь.

### ИСТОРИЯ 3

Кто такая «плохая» мать?

Если я отказала ребенку в покупке 21-й модели автомобиля — я «плохая»?

Или если я в магазине прохожу мимо стендов с печеньем и конфетами и не пускаю туда детей, потому что не уверена в качестве этих продуктов и вообще считаю, что Kinder — это Зло! В чьих-то глазах я тоже стану «плохой», да еще и помешанной на ПП.

А если я накричала на ребенка на улице за то, что он убежал и чуть не выскочил под машину? А если в этот момент у меня в голове пронеслось столько мыслей и картинок, что я даже боюсь вспомнить?

Однажды на прогулке летним вечером у меня произошла такая история.

Мы с несколькими приятельницами встретились в районе и вместе возвращались с прогулки: кто с коляской, кто с собачкой, а я была с 4-летним сыном и нашим четвероногим другом. Сын всегда любил общество взрослых и крутился около нас. Тут ему предложили игру в ляпы, и он ее с радостью принял! Все началось весело, но в один момент сын, дабы не быть заляпанным, рванул вперед к перекрестку. Я окликнула его и просила остановиться, но из-за своего смеха он меня не слышал, и мне казалось тогда, что он и перекресток не видел!

В какой-то миг мне стало страшно, что он не остановится, выскочит на дорогу, и я что было сил рванула за ним. Догнала его уже на краю бордюра. Схватила за футболку и резко дернула назад. Ребенок, ошарашенный, смотрел на меня, а я в словах и интонациях выплескивала на него весь свой испуг! Представляю, как это смотрелось со стороны, но порой в стрессовой ситуации тяжело совладать с собой и со своими эмоциями!

Вскоре я успокоилась, обняла сына и объяснила ему причину моего поведения.

ИСТОРИЯ  
4

Когда я чувствовала себя в обществе плохой матерью?

Сразу всплывают картинки истерящих, валяющихся на полу детей, требующих, как правило, купить что-то... Вот здесь сразу и возникает та самая «плохая» мать...

Нет, такого опыта плохой матери у меня не было ни с одним из троих... Сейчас даже начинаю задумываться, а нормально ли, что дети наши с самого раннего детства четко осознавали, где они находятся и какую картинку надо выдать окружающим.

Плохая мать живет у меня внутри. То есть личность она абсолютно асоциальная. Она отыгрывается только на мне! Плохая мать просыпается, когда я понимаю, что у детей завтра хореография, а чешки не куплены.

Плохая мать — когда дети требуют оторваться от телефона, а ты дострачиваешь там распоряжения сотрудникам.

Плохая мать тогда, когда ты четко понимаешь, что именно сегодня тебе хочется провести вечер только с мужем, без детей.

Плохая мать поднимает голову, когда в разговоре с сыном о школе я хочу его отличных оценок. Вот в этот момент особенно, потому что вместо своего мальчика я вижу себя — школьницу, которой предъявлялись те же претензии.

Бывают разные моменты и ситуации, когда я ощущаю себя плохой матерью. Самое главное — не уйти в самоедство.

Самое главное — подружить ту женщину, девочку и мать, что живут внутри меня.

## ИСТОРИЯ 5

Готовясь к появлению первенца, не имея никакого понятия, кто такие дети и как их растить, я постаралась восполнить пробелы в знаниях и негативный собственный детский опыт, отправившись на

отличные курсы по естественному подходу к беременности и родам. Плюс много книг: Мишель Оген, Уильям и Марта Сирс — в их числе. Самооценка и чувство прогрессивности и подкованности очень выросли к концу занятий!

Ребеночка родила отлично, сама, по всем принципам Мишеля Огена.

«Уж я-то точно теперь стану отличной мамой!» — уверенно полагала я.

Но эйфория продолжалась недолго... Уже прямо в роддоме началось:

«Погодите, мамаша, как это вы отказались от первой прививки?!»

«Какого-такого своего молока ждем? Почему смесью не кормите, жестокая?!»

«Не допаиваете водичкой?! Вы угробите ребенка!»

И тут я поняла: нас таких — начитавшихся и свято верящих в свою позицию и свою интуицию — меньшинство, и нас НЕ любит система... не просто не уважают индивидуальный выбор, а открыто и прямо каждый считает своим долгом дать тебе понять, что ты вот абсолютно точно НЕ права!.. И ты — плохая мать!

Итак, борьба за свои взгляды и свой подход к уходу за ребенком и к воспитанию сына началась прямо с роддома.

Тогда я и поняла, что лучше буду плохой матерью в глазах общественного большинства, чем в своих собственных глазах. Потому что полученные знания очень гармонично ложились на мою интуицию и логику, на мое восприятие

природы и мира. И, изменив своим принципам, я изменю самой себе...

Зато каждый раз, отстояв в очередной схватке свою позицию относительно малыша, не сдавшись и видя прекрасный в итоге результат, я чувствовала, как крепнет моя вера в себя.

Запугивание и грубое вмешательство, общий подход ко всем, не учитывающий индивидуальных особенностей, разделение мира детства на черное и белое — вот та реальность, с которой, к сожалению, сталкиваются в самом начале пути молодые и неопытные мамы, на которых так легко надавить.

Сейчас моему сыночку два года четыре месяца, и вопросы ухода и здоровья, к счастью, давно устаканились. Зато как нельзя остро стоит вопрос воспитания и развития. Колоссальную базу для этого, за которую я всю жизнь буду благодарить, предоставила мне Валентина Павевская. Так логично, подробно, с акцентом на высокие цели — на счастливое и свободное будущее ребенка! Уверенность в своих силах, в себе как матери выросла просто невероятно!

Но матерью-то я опять стала плохой!

«Не шлепаете? Не запугиваете, что дядя заберет? — Балуете!»

«Гуляете без коляски? Не берете на ручки? Ребеночка уставшего заставляете раздеваться самого?! Злая и бесчувственная мучительница!»

«И вообще, сидение на стульчике — это не наказание! Он же, смотрите, просто сидит, даже не рыдает!»



В общем, я уже привыкла, и это даже делает меня сильнее. Да! Согласна! Я плохая, очень плохая мать! Для ВАС!

А для моего сыночка я — лучшая мама в мире! Потому что в основе всех моих подходов, всех методов и принципов, которыми я пользуюсь, — большая, искренняя и безусловная Любовь! И счастливые глаза моего непоседы — лучшее тому доказательство!

ИСТОРИЯ  
6

Плохой матерью я ощутила себя тогда, когда узнала, что у меня будет двойня. Я сразу не захотела Веру, и в тот же самый момент я подумала: какая ж я никудышная мать, разве можно не желать своего ребенка? Я всю беременность переживала, что детей будет двое, я не хотела брать на себя ответственность за еще двоих детей. Я вообще не поняла, с чего вдруг мне небесами оказана такая честь в виде двойни. Да не по зубам мне все это!! Днем я расстраивалась, что Бог послал нам сразу двоих, а ночью плакала, молилась и просила прощения у Веры за гурьные мысли, обещала ей, что очень постараюсь быть хорошей мамой и полюблю ее обязательно. Я буквально уговаривала себя захотеть ее, я рассматривала в интернете фото красивых малышей-двойняшек, сидящих рядом со счастливой, ухоженной мамой, и гумала: «Ну вот! Она же любит свою двойню, а я почему такая мерзкая мать?»

Когда родилась моя Вера и врач зачитал весь список проблем, я подумала: «Донылась? А вот

теперь отмоли ее у Бога, у Вселенной! Сама виновата!» Меня захлестнуло чувство вины: «Что же я наделала?»

Потом началось паломничество по врачам (в России), и мне почему-то (такая глупость) было стыдно, что Вера не розовощекий малыш, а такая всех напрягающая большая проблема, заставляющая думать, рассуждать, напрягаться, а на все это ни у кого не было ни времени, не желания. Я все время за что-то извинялась, стеснялась задавать вопросы, высказывать свои предположения и страхи... И мне так было стыдно перед своей маленькой дочерью за то, что я расшаркиваюсь перед чужими дядями и тетями, выслушиваю их страшилки и доверяю только им. Им, не себе, не своей интуиции, не своей дочери. Да, я ощущала себя самой гермовой матерью на свете, чувствовала вину за то, что не верила в свою дочь...

В первый год жизни Веры я испытывала только два сильных чувства. Первое — это обида. Обида на всех: на Веру — ну почему ты такая, как было бы здорово всем, если б твоя хромосома дотянула до нормы; на Бога — как он мог такое допустить; на семью — как можно улыбаться, есть, пить, хотеть секса или просто смотреть телевизор, ведь у нас такое горе, и т. д. Мы все в ловушке! И второе — это чувство вины перед своими детьми. Мне было так стыдно перед Верой за свой эгоизм, за то, что не любила, не хотела, стеснялась ее. Было стыдно и перед старшими детьми — я про них вообще почти забыла. На вопрос: «Что ты просишь у Деда Мороза?» — моя четырехлет-

няя гочь отвечала: «Здоровья Вере». И я понимала, что мир моего ребенка рухнул, ведь всего пару месяцев назад на такой же вопрос она отвечала: «Пони». Старший малыш из двойни был такой красивый и такой интересный, но меня это вообще не радовало. Порой я даже злилась на него за то, что он ежесекундно напоминает мне, «как должно быть» и как далека от нормы Вера. Да, злилась на него, не замечала старшую гочь и все время винила себя, а потом просила прощения у своих детей за то, что я такая никудышная, запутавшаяся мать. И так по кругу...

Да, чувство вины перед своими детьми за то, что я плохая мама, — очень старый, гнилой прыщ на моей душе, который постоянно ноет, но в то же время вскрыть его страшно.

Несмотря на то что Вера сейчас идет уверенно вперед и ситуация с детьми более или менее ровная, я постоянно ощущаю себя плохой мамой, и, как ни странно, в этом мне очень «помогают» социальные сети. Например, инстаграм — это ж прямо рассадник идеальных мам, обожающих заниматься и играть со своими чадами 15 часов в сутки, а когда те спят, самый интересный досуг для таких мам — это создавать и придумывать все новые развивашки и развлекашки. Начитавшись их постов о гармонии и любви и посмотревшись их видео про детские с идеальным порядком и коллекцией игрушек по Монтессори, разложенных по цветам, размерам и дате выпуска, я начинаю сравнивать наши жизни, наше отношение к детству, и... это мрак — я ужасная мать!!! И я понимаю, что

часть этого — полнейшая ерунда, и все мы люди, и всякое бывает, но, не понимая даже почему, я все равно это «хаваю» и меня это цепляет!

Да, я строгая мама! Мое «нет» означает стопроцентное «нет». Да, я, может, недостаточно терпеливая — как только я чувствую, что ребенок мне «сел на шею» и устраивается там поудобнее, я без зазрения совести скидываю его оттуда, и это касается всех детей — особенных и не особенных. Да, может, я могла бы дать детям больше, но для того, чтобы отдавать, мне надо где-то черпать, а это тоже требует моего времени. И даже выграв какие-то крохи времени для себя, я все равно чувствую себя эгоистичной мамой, любящей в первую очередь себя. С другой стороны, ну а что плохого в любви к себе? Да, я люблю себя — люблю общаться, читать, бегать по утрам, да и просто валяться и обниматься с мужем! Ну что в этом плохого?

## ИСТОРИЯ 7

Мне никто и никогда не говорил, что я плохая мать, совсем наоборот — я часто слышу, какая я молодчина и что только благодаря мне... и т.д. Наверное я сама склонна к самоедству, и, может, правда надо полегче ко всему относиться — ведь действительно не все так плохо: есть и деньги, и поддержка, и муж хороший, и дети стараются... Почему так?



Быть мамой особенного ребенка сложно. Какое-то четкое ощущение себя в ловушке, какая-то гнилая безнадега. Но, несмотря ни на что, ты утираешь слезы и сопли и гребешь, и карабкаешься вперед. И это совсем не похоже на кино, где под приятную музыку в течение трех минут мелькают кадры: от глубокого дна — до оглушительного, никем не ожидаемого успеха. Как жаль, что это не кино! Это твои глинные однообразные будни, где ты монотонно ежедневно работаешь, хватаясь за любой малейший успех, чтобы поддержать себя, идея сдать не показалась тебе привлекательной. И ты гребешь или ползешь вперед, а за окном жизнь — природа, погода, новые люди, интересные книги, растут твои дети — и так хочется плюнуть на все и просто жить. Но просто жить уже не получается... Ты обязана, должна идти вперед. И вот это «обязана/должна» сводит меня с ума. Этот дамоклов меч висит надо мной и мешает просто жить и просто любить своего ребенка, наслаждаться им. Нет, ты обязана с ним заниматься, работать, пахать, грести и ползти. Времени, сил и желания на любовь к нему уже нет. Только «должна». И ты начинаешь ненавидеть эту ответственность и обижаться на ребенка за все! За то, что не успеваешь жить, высыпаться, радоваться, любить. А еще страшно, что мечта осталась только одна и ни о чем другом больше не мечтаешь... А потом накрывает чувство вины, и ты просишь прощения у себя, ребенка, Бога,



ИСТОРИЯ  
8

Вселенной, утираешь сопли и слезы — и с по-недельникка гребешь, ползешь, идешь дальше... вперед.

Ты просила написать о том, когда я почувствовала себя плохой матерью... но у меня скорее будет отзыв наоборот — как я чувствовала себя прекрасной матерью в то время, когда была плохой. Хотя иногда, конечно, закрадывались мысли, что я что-то делаю не так, когда я слышала, что у кого-то ребенок в 1 год уже ходит на горшок или сидит на нем по 2 часа. И, чтобы не быть плохой матерью, я делала так, что мой ребенок сидел по 2 часа на унитазе с айпагом! Потому что у других ведь дети сидят спокойно, а моя почему-то без айпага сидеть не хочет. Плюс свекровь еще все время добавляет, что «надо было начинать приучать к горшку с 6 месяцев, тогда бы она давно уже на него ходила».

На этом, собственно, все мои истории про плохую мать заканчиваются. Риша была еще маленькая, когда мы к тебе попали, и я не успела наломать дров. До того момента она не закатывала истерик на улицах и не плевалась в прохожих жвачкой, она не болела и всегда была очень стильно одета. Думала я тогда совсем не о том.

А плохой матерью я себя почувствовала, как это ни парадоксально звучит, только после твоих семинаров. Точнее, я ПОНЯЛА, что я просто ужасная мать. Я думала, что основ-

ная моя функция (по крайней мере, в первые годы жизни ребенка) заключается в том, чтобы следить за удовлетворением его физиологических потребностей и смотреть, чтобы он не убится. Я много чего позволяла своей дочери, считая тем самым, что поступаю ей во благо, — наверное, это во мне сказывалось желание поступать так, как не делала моя мама. Мне кажется, в детстве мне было все «нельзя», и поэтому моей дочке все стало «можно». Видимо, поэтому она и не закатывала мне истерики, ведь я ей все позволяла. В два с половиной года мой ребенок не ел сам, я кормила ее, а она при этом, лежа на стуле ногами вверх (прямо как ты показывала), смотрела мультики и изредка (раз в 5–10 минут) после долгих уговоров открывала рот. Ели мы исключительно супы-пюре, и больше ничего. Кормила я ее по 2 часа, а когда прекращала кормить — подходило время снова ее кормить, поэтому целыми днями она только и делала, что смотрела мультики. Как результат, в два с половиной года она толком и не разговаривала. Мы никогда не занимались с ней ничем полезным, потому что я понятия не имела, как это делается. Я давала ей пазлы, а она не собирала. Пальчиковые краски она размазывала кисточкой по холсту. И даже сортер в полтора года собрать не могла. А ведь подруга мне рассказывала, что у нее дочка сортером только в 10 месяцев увлекалась...

После твоих семинаров я выбросила все дурацкие поющие игрушки, выключила телевизор совсем, перестала перемалывать пищу и кор-

мить ее. Самым сложным было перетерпеть все истерики. Они начались недели за две с половиной до того момента, как я попала на твои семинары. Никто не знал, откуда они взялись и что с ними делать. Причиной для истерики могло стать все что угодно. Закроешь дверь — истерика, откроешь — все равно истерика, причем затяжная и минут на тридцать. В итоге приходит муж и начинает на меня орать, что я не обращаю внимания на его ребенка, который истерит; хватает дочку на руки. Ребенок замолкает и смотрит, как мама с папой ругаются и орут. Как раз в этот момент, как манна небесная, появилась ты. Я поняла, что с моей ситуацией надо что-то делать, иначе мы с мужем просто разведемся. Мои аргументы по поводу того, что не надо реагировать на истерики, он не воспринимал, потому что Риша к тому времени уже начала биться головой об пол, и это было реально страшно. Он не выдерживал и бежал к ней — и, естественно, от этого становилось все хуже. После твоих семинаров Арина биться головой сразу не перестала, но зато муж перестал на меня орать, что я такая бессердечная. И он тоже перестал реагировать на эти попытки ребенка проломить себе голову. Это было, конечно, тяжело. Я поняла, что у Риши очень сильная нервная система, а вот у меня — слабая.

Она подпрыгивала в воздухе, как Джеки Чан, и приземлялась ровно на попу на голый пол, билась головой об стену, швыряла игрушки, все крушила на своем пути, как Годзилла. Я закрывалась в туалете, оставив при этом теле-

фон снаружи, ну и, естественно, она им долбила в дверь и швыряла его потом об пол. Брала ПОЛНЫЙ горшок и запускала его в воздух, как ракету. А ты при этом стоишь молча и смотришь, как брызги золотой жидкости стекают по белому шкафу на пол, и думаешь про себя: «4 раза, 4 раза, осталось потерпеть всего 4 раза». (Вот тут я, конечно, вспомнила табу на миграцию горшка из туалета, но было уже поздно.)

Самое интересное, что в самый первый раз, когда я пришла домой после твоих семинаров, я забыла, что надо делать. Поэтому каждый раз при такой истерике я доставала телефон и начинала перечитывать конспекты твоих семинаров... но все-таки при этом я незаметно подпрыгивала при звуке удара головой об пол. Не помню, сколько это продолжалось, но когда это прекратилось, стало так хорошо и удобно! Когда просто говоришь «нет» и твой ребенок встает и уходит.

Как же все-таки хорошо, что я так вовремя попала на твой семинар! Рише на тот момент было два с половиной года, и я еще не успела наломать дров. Только теперь я понимаю, что мы такие, какие есть, не только в угоду природе, а еще и благодаря нашим родителям. Хотя мы с братом вроде воспитывались одинаково, но получились кардинально разные, как небо и земля или воздух и вода.

Теперь у нас все хорошо (хотя, наверное, тоже относительно, начинаю все забывать). Но в любом случае ты изменила мою парадигму. Я полностью поменяла свое восприятие мате-

ринства. Раньше, когда у меня не было детей, я считала, что буду очень строгой, и не понимала, почему другие родители не могут нагавать люлей орущему чудовищу). Когда родилась Арина, я решила, что наоборот буду ей все позволять, ведь именно так поступают хорошие матери. Пить-курить я бы, конечно, не позволяла, но все остальное — легко. Это у меня опять же в противовес моим родителям. Мама у меня достаточно вспыльчивый человек, могла нас с братом хорошенько так припечатать в детстве. Я помню все эти моменты, может быть, поэтому я бы никогда не стала бить своего ребенка. И сейчас, когда она изрисовала всю свою комнату черным перманентным маркером, мы даже не наорали на нее. Хотя я бы от мамы в детстве за это получила по полной...









**Для  
заметок**



**Для  
заметок**

# СОДЕРЖАНИЕ

САМОЕ ДОРОГОЕ В МИРЕ — ЭТО ВРЕМЯ.....	3
НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ.....	5
1. Читайте!.....	15
2. Спите!.....	17
3. Быт — только с ребенком.....	20
4. Время для себя!.....	23
5. Время без телефона!.....	28
6. Время для мужа (партнера)!.....	34
НЕ УПУСТИТЬ РЕБЕНКА.....	41
1. Физическое развитие.....	47
Спорт.....	47
Сон.....	53
2. Интеллектуальная сфера.....	59
3. Эмоционально-волевая сфера.....	71
Заключение.....	76
ГЛАВА ДЛЯ ПАП.....	79
ПРАКТИКА.....	89
Домашние задания.....	91
1. Ребенок от года до 3 лет.....	95
2. Ребенок 3–5 лет.....	102
3. Ребенок 5–7 лет.....	106
4. Ребенок от 7 лет и старше.....	110
РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ МАМ.....	117



Популярное издание

12+

Валентина ПАЕВСКАЯ  
**Я ПЛОХАЯ МАМА?**  
КАК ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА,  
НЕ ИМЕЯ НА ЭТО ВРЕМЕНИ

Ответственный редактор  
Выпускающий редактор  
Технический редактор  
Компьютерная верстка:

*А. Васько*  
*Г. Логвинова*  
*Ю. Давыдова*  
*А. Патулова*

Формат 70x100/16. Бумага офсетная.  
Тираж 3000 экз. Заказ № 18-01-2501.

Импортер на территории ЕАЭС: ООО «Феникс»  
344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150  
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59  
Изготовлено в Украине. Дата изготовления: 02.2018  
Изготовитель: ООО «БЭТ». 61024, Украина, г. Харьков, ул. Ольминского, 17.



*Издательство*  
**ЕНИКС**

344011, г. Ростов-на-Дону,  
ул. Варфоломеева, 150  
Тел.: (863) 261-89-50;  
www.phoenixrostov.ru

- ◆ Около 100 новых книг каждый месяц.
- ◆ Более 6000 наименований книжной продукции собственного производства.

**ОСУЩЕСТВЛЯЕМ:**

- ◆ Оптовую и розничную торговлю книжной продукцией.

**ГАРАНТИРУЕМ:**

- ◆ Своевременную доставку книг в любую точку страны, **ЗА СЧЕТ ИЗДАТЕЛЬСТВА** ж/д контейнерами.
- ◆ **МНОГОУРОВНЕВУЮ** систему скидок.
- ◆ **РЕАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ.**
- ◆ Надежный **ДОХОД** от реализации книг нашего издательства.

**ТОРГОВЫЙ ОТДЕЛ**

344011, г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150

**Контактные телефоны:**

Тел.: (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55  
261-89-56, 261-89-57, факс. 261-89-58

**Начальник Торгового отдела**

**Аникина Елена Николаевна**

Тел.: (863) 261-89-53, [torg153@aanet.ru](mailto:torg153@aanet.ru)

**Уважаемые коллеги,  
имеющие успешный опыт  
редакционно-издательской деятельности  
(не менее 2-х лет)  
и обладающие востребованным  
редакционным материалом!**

Крупнейшее в России региональное издательство  
«Феникс» (г. Ростов-на-Дону) предлагает Вам  
совместное издание на взаимовыгодных условиях  
научно-популярной, справочной, деловой,  
учебной (НПО, СПО, ВШ), учебно-методической,  
подарочной, сувенирной, детской литературы,  
словарей, энциклопедий, нотных изданий.



★ ЗВЁЗДЫ ★  
психологов

## Валентина Паевская

Практикующий детский психолог, нейрopsихолог, специалист по раннему детству и дошкольному возрасту. Автор и ведущая самых востребованных семинаров для родителей «Узнай, как лучше для ребенка». За 11 лет практики провела 1500 семинаров, полный курс которых прослушали более 25 000 родителей, а также 5500 педагогов и воспитателей ДОУ по всей стране.

*Самый дорогой товар сегодня — это время, из-за его нехватки мы очень многое упускаем в жизни. Мы вынуждены жестко расставлять приоритеты, уделяя максимум внимания удовлетворению базовых потребностей семьи и зачастую забывая о не менее важных вопросах воспитания.*

*Эта книга научит вас видеть в воспитании ребенка приоритеты и распределять свое время таким образом, чтобы ребенок с вашей помощью развивался максимально гармонично при минимальных затратах времени.*


*С ее помощью процесс воспитания ребенка станет удовольствием, интересным и полезным для обеих сторон.*

 ЕНИКС

ISBN 978-5-222-30403-7



9 785222 304037

 phoenix\_book