

Трейси Катчлоу

от 0 до 5

Простые подсказки для
умных родителей

Перевод с английского



Москва
2015

УДК 373.2
ББК 88.412-72
К29

Переводчик Наталья Кияченко
Редактор Наталья Нарциссова

Катчлоу Т.

К29 От 0 до 5: Простые подсказки для умных родителей/Трейси Катчлоу; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2015. — 328 с. (Серия «Раннее развитие»)

ISBN 978-5-91671-347-3

Кто из начинающих родителей не мечтал иметь простую, удобную в использовании книгу, где были бы собраны самые лучшие и проверенные советы по воспитанию малыша и уходу за ним! Такая книга перед вами. Ее автор — Трейси Катчлоу, журналист и молодая мама. Советы Трейси основаны на рекомендациях специалистов, пересказанных понятным, доходчивым языком, и ее собственном родительском опыте. Первые пять лет — очень важное время в жизни ребенка, когда он стремительно развивается. Все, что нужно знать родителям в этот период, и посвящена эта книга. Для вас она станет помощником, вместе с которым вы воспитаете замечательного ребенка: умного, счастливого, нравственного, пытливого и, конечно, любимого!

Эта книга поможет понять, что такое Соппротивление, где оно скрывается, как его побороть и наконец претворить в жизнь все те желания и планы, которые могли копиться годами или даже десятилетиями и не находили выхода.

УДК 373.2

ББК 88.412-72

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@nonfiction.ru

ISBN 978-5-91671-325-1
(Серия «Раннее развитие»)
ISBN 978-5-91671-347-3 (рус.)
ISBN 978-0-9832633-6-4 (анг.)

© Tracy Cutchlow , 2014
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| У нас, родителей, всегда есть вопросы... Множество вопросов! | 8 |
| Подготовка | 14 |
| Поспокойнее! (на первых порах) | 16 |
| Укрепляйте дружеские связи | 18 |
| Есть за двоих? Не обязательно! | 21 |
| Полчаса физкультуры в день | 24 |
| Пойте или читайте своему животу | 28 |
| Меньше стресса! | 30 |
| Делите поровну домашние хлопоты | 33 |
| Вам трудно? Просите помощи! | 39 |
| Будьте готовы к конфликтам в семье | 43 |
| Расслабьтесь: к этому нельзя подготовиться! | 46 |
| Представляйте ребенка большим | 50 |
| Любовь | 54 |
| Будьте готовы удивляться | 56 |
| Подарите ребенку чувство безопасности | 60 |
| Новорожденному спокойнее в окружении привычных вещей ... | 63 |
| Нянчите ребенка | 66 |
| На одной волне | 69 |
| Улыбайтесь, обнимайте, ободряйте | 72 |
| Вовлекайте ребенка в домашние дела | 73 |
| Разговаривайте с ребенком | 78 |
| Говорите напевно | 80 |
| Говорите с ребенком, говорите все время | 82 |

| | |
|--|-----|
| Читайте вместе..... | 89 |
| Говорите ребенку: «Ты отлично потрудился!»..... | 94 |
| Учите язык жестов..... | 101 |
| Устраивайте детские праздники на другом языке..... | 107 |
| Сон, еда и горшок | 114 |
| Обеспечьте себе нормальный сон..... | 116 |
| Обеспечьте нормальный сон ребенку..... | 119 |
| Помогите малышу лучше спать ночью..... | 123 |
| Дайте ребенку возможность успокоиться самому..... | 130 |
| Наплакаться и уснуть? Иногда не вредно!..... | 135 |
| Не лишайте дошкольника дневного сна!..... | 141 |
| Отучите ребенка дурачиться перед сном..... | 144 |
| Не делайте культа из грудного вскармливания!..... | 148 |
| Ешьте. В основном овощи. И не переедайте!..... | 153 |
| Сколько есть? Решать ребенку!..... | 158 |
| Дайте малышу возможность воспользоваться горшком..... | 161 |
| Игра | 166 |
| Малышам нужно все потрогать..... | 168 |
| Не выбрасывайте картонные коробки..... | 170 |
| Музицируйте с ребенком..... | 173 |
| Дети хватают игрушки друг друга? | |
| Не спешите вмешиваться!..... | 178 |
| Играя, учимся самоконтролю..... | 182 |
| Самая лучшая игровая комната..... | 192 |
| Сюжетно-ролевые игры..... | 194 |
| Развивайте творческие способности ребенка..... | 199 |
| Подкидывайте ребенку вопросы: «Почему?..» и «Что, если?..»..... | 203 |
| Взаимоотношения | 206 |
| Просите близких помочь вам..... | 208 |
| Ваша первая реакция? Участие!..... | 211 |

| | |
|---|-----|
| Больше взлетов, меньше падений..... | 214 |
| Какой он, ваш ребенок?..... | 217 |
| Еженедельно проводите общесемейное собрание | 223 |
| Телефон долой!..... | 226 |
| Никакого телевизора до двух лет..... | 229 |
| Капелька ТВ после двух лет..... | 232 |
| Время, проведенное у экрана, должно стать временем общения | 239 |
| Право на ошибку, дискомфорт и скуку..... | 244 |
| Дисциплина | 248 |
| Твердо, но доброжелательно!..... | 250 |
| Четыре правила о... правилах..... | 255 |
| Сначала чувства, проблемы потом..... | 260 |
| Называйте сильные чувства..... | 263 |
| Учить, а не наказывать!..... | 268 |
| Логические последствия... Есть о чем подумать!..... | 277 |
| Легче предупредить, чем вылечить..... | 281 |
| Распорядок — это закон!..... | 285 |
| Вместо угла — тайм-аут..... | 287 |
| «Поищешь лучший способ?»..... | 292 |
| Движение | 296 |
| Качайте ребенка — и двигайтесь сами!..... | 298 |
| Не останавливайтесь!..... | 300 |
| Распрощайтесь с суетой | 308 |
| Погрузитесь в тишину..... | 310 |
| Никаких сравнений!..... | 315 |
| По возможности устройтесь работать на полдня..... | 317 |
| Больше осознанности, меньше спешки..... | 321 |
| Благодарности..... | 325 |
| Об авторе..... | 327 |

У нас, родителей, всегда есть вопросы... МНОЖЕСТВО ВОПРОСОВ!

Во всяком случае у меня они есть. Мы с мужем решились на первого ребенка на полпути между 30 и 40 годами после нескольких месяцев раздумий и колебаний. Наш опыт личного общения с новорожденными ограничивался на тот момент четвертью часа. Как чаще всего и бывает, вся наша подготовка свелась к посещению занятий для будущих родителей. Да еще к изучению рынка подгузников, детской одежды и средств передвижения (мы заядлые велосипедисты и купили ребенку беговел одновременно с малышковыми качельками). Как растить младенца, нам никто особо не рассказывал. Правда, в отличие от большинства будущих мамочек я хотя бы редактировала книгу «Правила развития мозга вашего ребенка», откуда почерпнула немало полезного. Но никакая книга не подготовит к тому, *что* это такое на самом деле — новорожденный ребенок у вас на руках, плачущий или агукующий. У нас было полно вопросов. Есть они и сейчас.

Всем родителям, кого я знаю, пришлось что-то преодолеть. Это общие трудности, при всем различии в деталях. Как обеспечить будущему ребенку все самое лучшее во время беременности, даже если будущей маме не хочется сильно себя ограничивать. (Первое, что приходит в голову, — отказ от вина и кофе.) А дальше... Сон. Как успокоить ребенка. Как накормить. Сон. Выход из дома с ребенком. Как исхитриться немного отдохнуть. Стимуляция развития мозга ребенка. Как поддерживать дружеские связи. Сон. Цифровые устройства. Приучение к дисциплине. Сон.

Мы с мужем ничем не отличаемся от любых нормальных родителей. Дочка удивляет нас, радует, огорчает и озадачивает. Когда она ставит перед нами очередной «неразрешимый» вопрос, я принимаюсь искать ответ.

Я опрашиваю подруг. Советуюсь с мамой. Роюсь в Интернете. Муж закатывает глаза, но мне-то хочется учесть все точки зрения! А что в итоге? Бескомпромиссные взаимоисключающие заявления (от «Лучшая штука на свете!» до «Совершенно бесполезно!»), туманные педагогические статьи и пустопорожняя болтовня на форумах.

Тогда я кидаюсь просматривать публикации по умственному развитию и воспитанию детей, которых накопилось немало за время работы над «Правилами развития мозга вашего ребенка» и книгой, лежащей перед вами. Я штудирую научные исследования, продираясь сквозь заумь («Говоря вкратце, метод траекторий охватывает все доступные данные по развитию ребенка и соотносит индивидов с точками траектории согласно закону апостериорной вероятности»). Если у вас уже есть ребенок, вы только усмехнетесь с высоты своего опыта: «Как можно говорить так долго и сказать так мало?!»

И вот что приходит мне в голову: как было бы здорово иметь одну книгу, простую и доходчивую, удобную в использовании — подборку лучших, проверенных советов для родителей, согласующихся с мнением ученых! Эта книга перед вами.

Почему я решила взяться за ее написание? Я не ученый-невролог и не специалист по детскому развитию. Но 15-летний опыт журналистской работы помог мне выжать из научных трудов самую суть и выразить ее нормальным языком — ведь замотанным родителям некогда продирается сквозь дебри. Я дополнила текст историями из собственной жизни. У меня не такой уж богатый и не самый универсальный опыт, но надеюсь, что мои зарисовки — забавные и любопытные, вдохновляющие и предостерегающие — найдут отклик в вашем сердце. Из подобных впечатлений и слагается опыт всякого родителя.

Я ограничилась первыми пятью годами жизни ребенка, поскольку это период колоссальных изменений. По способности к передвижению, членораздельной речи, сопереживанию и по моторным навыкам 30-летний человек не отличается от 31-летнего. Но сравните годовалого ребенка и двухлетку. Какая громадная, потрясающая, непостижимая, фантастическая разница! В эти пять лет мозг человека развивается более чем на 90%.

Итак, первые годы жизни исключительно важны. Именно в это время мы закладываем фундамент жизненного успеха ребенка. Кроме того, мы формируем собственные представления о том, что значит быть родителем, — свою родительскую философию, значимость которой будет сохраняться еще долго после того, как малыш перешагнет пятилетний рубеж. Эта книга охватывает стороны жизни,

одинаково важные и в два года, и в пять лет, и в пятнадцать, и в пятьдесят. Любовь, речь, игра, взаимодействие, дисциплина, движение, умение успокаиваться — это касается любого человека.

Книга опирается на научные исследования. Я не стала перегружать текст цитатами из них, но вы можете ознакомиться с полным списком на сайте www.zerotofive.net. Научные методы поиска ответов на вопросы учитывают все параметры и максимально объективны, так что лучшего руководства просто не может быть.

Тем не менее исследования по общественным наукам — не истина в последней инстанции. Приведу пример. Ученые хотят выяснить, скажем, становятся ли дошкольники умнее благодаря занятиям музыкой. Проводится рандомизированное контролируемое исследование — золотой стандарт в этой сфере. Половина детей случайным образом отбирается в экспериментальную группу — эти дети будут заниматься музыкой, а вторая половина остается в контрольной группе — без музыкальных занятий. Обе группы детей проходят тесты на проверку умственных способностей до начала занятий и по окончании обучения. Надежны ли полученные результаты?

У подобного исследования будут следующие переменные пара-



метры: общее число детей, которых ученые смогут охватить экспериментом, характер обучения, личность педагога, продолжительность обучения в неделях или месяцах, его частота и интенсивность. И это еще не все! Сколько детишек выпадет из исследования до его завершения? Сколько времени пройдет между окончанием обучения и повторным тестированием детей? Какими тестами воспользуются ученые? Насколько сумеют исключить возможное влияние на результаты дополнительных факторов (самые очевидные — доход и интеллектуальный уровень родителей)? Согласуются ли полученные результаты с данными предыдущих исследований? Этот список можно продолжить.

Суть в том, что даже самые достоверные, проверенные-перепроверенные результаты совершенно не обязательно будут описывать вашего ребенка. Если исследование показало, что детям необходимо спать 14 часов в сутки, это значит, что какие-то маленькие участники эксперимента спали 11 часов, а какие-то все 15. В отчете о результатах фигурируют средние цифры, и любой конкретный ребенок может отклоняться от статистических данных.

Все дети неповторимы, как и все родители. Поэтому можно последовать совету и получить противоположный результат — или не последовать, но в итоге получить то же самое. Все, что остается, — пробовать и подбирать то, что подойдет именно *вашему* ребенку.

Возможно, вы только ищете верный путь, а может, уже нашли его, но нуждаетесь в поддержке, чтобы с него не свернуть. В любом случае эта книга, надеюсь, послужит вам руководством. Разумеется, не обязательно прислушиваться ко всем 70 советам. Главный из них такой: когда

родится ребенок, постарайтесь, насколько возможно, расслабиться!

Я знаю, что у каждого вертится на языке множество вопросов. Но, работая над этой книгой, я нашла, пожалуй, универсальный ответ — и оказалось, мы все давно его знаем. Чтобы быть хорошим родителем, нужно чутко откликаться на потребности ребенка, быть с ним не только телом, но и душой, много общаться, твердо, но благожелательно требовать соблюдения дисциплины. Что еще? Побольше обнимашек и... здоровый сон. Все остальное — мелочи!

Этим важным вещам и посвящена наша книга. Пусть она станет для вас помощником, вместе с которым вы воспитаєте замечательного ребенка: умного, счастливого, социализированного, эмоционально здорового, нравственного, пытливого и любимого.

*Этот ключ поможет вам
перейти на страницы,
относящиеся к интересующему
вас возрасту ребенка*





ПОДГОТОВКА

Беременные женщины любят составлять длинные списки обязательных дел. Но лучше оставьте там всего один пункт — «еженедельный массаж», а обо всем прочем не беспокойтесь. Требования ребенка минимальны: пара незаменимых питательных элементов, максимум вашего сна и физических упражнений, минимум стресса. Лучше посвятите себя укреплению дружеских связей.

ПОСПОКОЙНЕЕ! (на первых порах)

Можно ли сделать ребенка гением прямо в утробе?

Не получится! Не одно десятилетие товаропроизводители обрабатывают доверчивых будущих родителей: купите то, примите это — и вы родите более умного, спокойного и внимательного ребенка, который к тому же сразу начнет разговаривать!

Начало этому поветрию положила в 1979 г. программа Университета пренатального развития: дважды в день беременным предлагалось надавливать себе на живот и обучать плод, повторяя слова «похлопывание», «сотрясение», «растирание». Затем появился «эмбриофон» — приспособление, якобы усиливающее голос взрослого и передающее его в утробу: прижмите к животу пластмассовый раструб и говорите в соединенный с ним репродуктор. Среди сегодняшних «разработок» — пояс, издающий звуки сердцебиения. Его предлагается носить по два часа в день, чтобы научить плод различать звуки. «Это обогатит развитие вашего будущего ребенка, — увлекает аннотация, — и сформирует у него интеллектуальные и творческие способности и особую эмоциональную восприимчивость».

Вчитываешься в рекламный текст и поневоле поддаешься внушению: «А вдруг и правда сработает?» Не тратьте деньги даром! Не существует ни одного коммерческого продукта для ускоренного развития плода, эффективность которого была бы научно подтверждена.

Потребности будущего ребенка просты

Возможно, ваш будущий ребенок просто-напросто слишком занят, чтобы отвлекаться на какие бы то ни было раздражители в виде «чудо-товаров». В первой половине беременности у плода формируются клетки мозга — нейроны, образующиеся с бешеной скоростью: 250 000 штук в минуту. Во время второй половины беременности мозг начинает устанавливать связи между нейронами — синапсы, и в первые несколько лет жизни ребенка образуется 700 синапсов в секунду. Все, что требуется от вас, — поддержать эти процессы, хорошо питаясь, получая разумную физическую нагрузку и избегая стрессов.



УКРЕПЛЯЙТЕ ДРУЖЕСКИЕ СВЯЗИ

Большинство из нас живет вдали от родных, и в эпоху чатов и «Фейсбука» никто не собирается, чтобы вместе попить чайку.

Мы становимся все более изолированными. Но забота о ребенке — одно из дел, которым нечего и пытаться заниматься в одиночку. Родителям нужна эмоциональная поддержка и практическая помощь, а детям идет на пользу, если вокруг них много людей. Социальная изоляция плохо отражается на вас и вашей семейной жизни, а в результате ребенок будет расти в неблагоприятной атмосфере.

Скоро вам потребуется помощь. Сумеете ли вы получить ее? Это зависит от вас.

Друзья нужны, чтобы:

- приводить в гости своих детей (желательно одного возраста с вашим) для совместных игр;
- посидеть с ребенком, пока вы спите, принимаете душ, делаете педикюр — словом, чем-то заняты;
- принести вам ужин в первые недели после родов, когда у вас будет хватать времени разве что на то, чтобы достать из шкафа сковородку;