



Школа
для пап
и мам

Валентина Горчакова

Как воспитывать непоседу?



ЭКСМО
Москва
2014

УДК 372.3/4
ББК 74.1
Г 70

Автор благодарит Наталью Лебедеву
за помощь в подготовке книги и представленные материалы

Горчакова В. Г.

Г 70 Как воспитывать непоседу? От рождения до 3 лет / Валентина Горчакова. — М. : Эксмо, 2014. — 256 с. : ил. — (Школа для пап и мам).

ISBN 978-5-699-65470-3

Наши детки такие непоседы! Как воспитывать малыша, которому все интересно? Эта книга поможет вашему ребенку вырасти счастливым и уверенным в себе человеком. Валентина Горчакова, доктор психологии, представляет уникальную авторскую методику воспитания и развития детей от рождения до 3 лет. Мамы и папы, бабушки и дедушки, а также воспитатели и педагоги найдут здесь новые смелые и творческие приемы общения и воспитания, которые позволят открыть перед детьми безграничные возможности, развить их природное дарование и как можно полнее реализовать себя в жизни.

- Как и чем привлечь внимание ребенка?
- Чему в этом возрасте детки учатся охотно?
- Как воспитывать малыша, которому все интересно?
- Как развивать интеллект малыша, а что может притормозить его развитие?
- Почему возникают барьеры роста и как их обойти?
- Когда надо удовлетворить трогательное «хочу», а когда включить строгое «надо»?
- Надо ли наказывать малыша за непослушание и ограничивать ребенка жесткими правилами?

УДК 372.3/4

ББК 74.1

© В. Горчакова, 2013

© Художественное оформление.

Галина и Стас Хабаровы, 2013

© ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ISBN 978-5-699-65470-3

Содержание

ОТ АВТОРА 9

ГЛАВА 1

ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ МАЛЫША 12

Базовые потребности младенца 12

Массаж и гимнастика для вашего крохи 22

Не надо «за папу»! Или все о прикорме 28

Как создать для малыша атмосферу уюта
и радости? 45

Помощь няни в воспитании ребенка 49

Интересные гаджеты для малышей
и их родителей 55

Универсальные законы воспитания ребенка 57

Ребенок до года — уже личность,
Или как научиться понимать своего малыша .. 61

Показатели нормального развития ребенка
до года 63

Важные принципы психологии воспитания
ребенка до года 66

ГЛАВА 2

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ВТОРОГО ГОДА ЖИЗНИ 69

Запечатлеть каждый момент! Или в чем секрет
фотосъемки детей 69

Внимание: период формирования личности
и потенциала ребенка 70

Советы психолога: как вырастить самодостаточную и целеустремленную личность.....	74
Упрямство ребенка: нужно ли с ним бороться?	77
У ребенка истерика: как вести себя взрослым?.....	80
Режим дня: насколько важно его соблюдение	84
Роль папы в жизни малыша.....	85
Воспитание сына: важные психологические моменты	89
Особенности воспитания девочек.....	90
Как обеспечить ребенку ощущение стабильности и безопасности?	92
Как сказка становится образом жизни ребенка	94
Первый раз в... детский сад	99
Показатели нормального развития ребенка двух лет	107
Важные принципы психологии воспитания ребенка двух лет	110

ГЛАВА 3

ТРЕТИЙ ГОД В ЖИЗНИ МАЛЫША	114
Период интенсивного развития ребенка: чем мы можем помочь?	114
Беспредельные возможности или запредельный эгоизм: чем опасно воспитание в духе полной свободы и вседозволенности?.....	121
Борьба за независимость: становление собственного «Я».....	134
Разница в воспитании «позитивиста» и «негативиста»	137
Социальное развитие ребенка.....	141
Привязанность между родителями и детьми: как не выйти за грани разумного	152
Дефекты речи: «картавость» и заикание	158

Нервный тик: что с этим делать	165
Показатели нормального развития ребенка трех лет	168
Важные принципы психологии воспитания ребенка трех лет.....	172

Г Л А В А 4

ЧАСТЫЕ СИТУАЦИИ: ПОДСКАЖЕМ И ПОМОЖЕМ. ОТВЕТЫ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ.....	175
РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ	246
ТЕСТЫ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ	249
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	252

**Моим сыновьям,
Никите и Александру,
посвящаю**

От автора

«Дети сразу и непринужденно осваиваются со счастьем, ибо они сами по природе своей — радость и счастье».

Виктор Гюго

Вы узнали о своей беременности, и, как пришедшая внезапно весна, она оказалась неожиданной. Не вовремя как-то, не по плану. Если все произошло с любовью, в порыве страсти, нежности или по обоюдному желанию — все будет замечательно. Встречайте нового человека!

А если все не так красиво и естественно? Отнеситесь к этому философски. Не привязывайте будущего малыша к конкретным людям и обстоятельствам. Встречайте его как посланника небес. Просто, открыто, с доверием к жизни и самой себе. И вы справитесь.

И тем не менее кого-то это событие несказанно обрадует, кого-то чрезмерно огорчит, в большинстве случаев реакция будет ошеломляющей. Как будто вы попали в поток.

Женщина не знает, что с этим делать и как себя вести. От неожиданности она останавливается и немеет. Кому сообщить об этом в первую

очередь? Маме, мужу, другу или подруге? Выдохните, успокойтесь и прислушайтесь к себе. Помните, что, так же, как и для вас, когда-то эта новость станет неожиданной для всех. Дайте близким время, чтобы принять вас и себя в новом качестве. Обычно первая реакция бывает верной. Но, заметьте, мужчины часто отцовства боятся. И это нормальная реакция на что-то новое. У женщины реакция инстинктивная. Здоровая реакция — радостная. Прибавление все-таки.

Если с первой беременностью все более-менее понятно, то со второй и третьей уж точно не все просто. Зависания в домашних хлопотах лет на 5 сегодня никто не планирует. Год — максимум. И это понятно. Однако если вы хотите семью и детей, уделите этому большую часть своего времени. И тогда первая беременность обернется первыми родами, вторая беременность — вторыми. А третья беременность? Угадали, третьими родами.

Эту книгу я посвятила вопросам, связанным с рождением малыша и психологическим развитием и воспитанием ребенка до трех лет. По возможности радостно и интересно проживите это время вместе со своим крохой. Погрузитесь в атмосферу счастливого, беззаботного детства.

Чем больше вы уделите внимания воспитанию малыша в возрасте до трех лет, тем легче будет справляться с трудностями его развития в последующие годы. Более того, **если вы планируете начать воспитание своего ребенка, начните с себя.**

Развейте в себе новые качества. И если это вам хоть в какой-то степени удастся, смело планируйте пополнение семейства. Со всеми проблемами воспитания вы справитесь.

Я расскажу вам, мои дорогие читатели, как помочь своему ребенку расти здоровым, быстро развиваться, легко познавать мир, общаться со сверстниками и взрослыми людьми, учиться выражать себя, чувствовать себя любимым и нужным в этом мире. Я искренне надеюсь, что моя книга поможет вам воспитать своего малыша здоровым, счастливым и уверенным в себе человеком.

Глава 1

Первый год жизни малыша

Базовые потребности младенца

Малыш родился, и вы счастливы. Мудрая акушерка положила ребенка на стол или кушетку в поле вашего зрения минут на 40, не меньше. В первые 4–6 часов жизни младенца осуществляется импринтинг — запечатлевание родителей, всех тех, кого ребенок будет искренне считать своими и за кем будет следовать. Так устанавливается раппорт — канал взаимных влияний между мамой и ребенком. Этот важный момент является **основой безусловной любви и искренней привязанности между малышом и мамой на всю жизнь.**

К груди лучше приложить не позднее чем через 6 часов после рождения младенца, иначе проблем взаимоотношений в будущем не избежать. Холодок будет чувствоваться всегда. Хорошо, чтобы папа тоже появился в эти часы в поле зрения младенца, выразил ему свою без-

условную любовь, интерес и привязанность. Тактильно, эмоционально. А еще лучше передать ему искреннее послание. Скажите, как вы его ждали, любите и всегда будете любить. И он это воспримет.

Первый год жизни малыша — базовый и самый насыщенный с точки зрения развития. **Удовлетворение потребностей и стимулирование — вот что нужно малышу в этом возрасте.** И **эмоциональное общение**, разумеется. Говорите и приговаривайте. Пойте и напевайте. Лучше ритмично. Едва заметно интонируя свою речь. Ребенок воспринимает язык чувств.

В этот период необходимо сосредоточить все свое внимание на маленьком существе. Придется отказаться от многих личных привычек и полностью раствориться в ребенке.

Младенец познает мир исключительно через ощущения. Он плачем привлекает внимание и управляет поведением родителей. Малыш сосредоточен на себе и предметах, непосредственно его окружающих, главным образом движущихся. Он пока еще не понимает значения слов, но уже распознает тон разговора (ласковый или сердитый).

В первые 6 месяцев закладывается 60% интеллекта ребенка за счет эмоционально-эмпатического общения. То есть ласки, внимания, точного реагирования на его запросы.



С 6 месяцев малыш начинает самостоятельно, держась за перила кроватки, вставать. Играть сам с собой не более 10 минут, пробует все на вкус, узнает людей и реагирует на них. Привыкает медленно, но надолго. Боится новых людей.

С 9 месяцев до года начинает ходить.

В этот период активно формируются социальные коммуникативные навыки и происходит эмоциональное развитие. Говорите со своим ребенком. Почаще что-то напевайте или ставьте хорошую музыку, звуки природы. Предлагайте малышу предметы ярких цветов, различных форм и фактур для познания мира. Интеллектуальное развитие ребенка сосредоточено вокруг функций внимания, распознавания и сравнения.

Хочу подчеркнуть, уважаемые читатели, важность эмоционального общения мамочки и младенца, благодаря которому стимулируется познавательная активность крохи, слияние знаний и навыков. Это должно быть не просто общение, а постоянный чувственный диалог между мамой и младенцем, который является чем-то бóльшим, чем просто привязанность.

Задача минимум для мамочек — удовлетворить первые три потребности маленького человека. **Потребность в безопасности** является базовой. Она проживается в возрасте от рождения до трех месяцев. Если развитие происхо-



дит благоприятно, то удается выйти из фонового ощущения страха в ощущение безопасности. Я здесь, я с тобой, я тебя не оставлю.

Вторая стадия цикла контакта мамы и малыша — глобальная **потребность в привязанности** (в зависимости). Я люблю тебя и буду любить всегда. Несмотря ни на что. **Ребенку сложно выжить, не будучи привязанным к матери. Не будучи глубоко и искренне любимым.**

Используя свои возможности выражения привязанности, ребенок активизирует **систему материнского поведения** и получает нужный

