

ПСИХОЛОГИЯ

БЕСТСЕЛЛЕР ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ОЛИВЕР ДЖЕЙМС

Как
не испортить
Все
в первые
3 года

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ МАМАМ



ЭКСМО
Москва
2015

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Д 40

Oliver James
HOW NOT TO F*** THEM UP

Copyright © Oliver James 2010
First published as How Not to F*** Them Up by Vermilion

Перевод на русский язык Ю. Рябиной
Художественное оформление Петра Петрова

Джеймс, Оливер.

Д 40 Как не испортить все в первые три года : советы начинающим мамам / Джеймс Оливер ; [пер. с англ. Ю. В. Рябиной]. — Москва : Эксмо, 2015. — 320 с. — (Психология. Бестселлер для родителей).

ISBN 978-5-699-78711-1

То, как вы заботитесь о ребенке в первые три года его жизни, действительно очень и очень важно для его будущего. Но не стоит стремиться к какому-то единому стандарту воспитания, равняться на несуществующую в природе идеальную мать. Книга известного британского психолога Оливера Джеймса поможет вам стать лучшей мамой именно для вашего ребенка. Вы поймете, что при воспитании малыша совсем не обязательно ломать себя, отказываться от привычного образа действий, жертвовать своими интересами.

В зависимости от подхода женщин к воспитанию автор делит их на три типа: Деловая, Натуральная или Универсальная мама. Подчеркивая сильные и слабые стороны каждого типа, О. Джеймс дает возможность определить, какой стиль воспитания подходит вам больше всего, предлагает простые стратегии достижения компромисса между личными потребностями, карьерными устремлениями и заботой о ребенке. Немалое внимание уделяет автор детству самих мам, тому, что они почерпнули из общения с собственными родителями. Опираясь на научные данные, О. Джеймс показывает, как детские переживания мамы могут повлиять на ее представление о воспитании и как, несмотря на это, можно создать в семье стабильно счастливую обстановку, в которой так нуждаются и дети, и взрослые.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-699-78711-1

© Рябина Ю.В., перевод
на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2015

Из этой книги вы узнаете

- Все об основных потребностях малышей от 0 до 3 лет («Еще одно введение»)
- Как стать лучшей мамой для своего ребенка, не повторяя ошибок своих родителей (Главы 4, 9, 15)
- Три типа, на которые можно разделить мам в зависимости от подхода к заботе о малыше и его воспитанию (Введение, Главы 1, 6, 11)
- Советы и рекомендации для деловых мам (занимаясь детьми, никогда не забывают о себе) (Главы 1–4)
- Советы и рекомендации для натуральных мам (готовы забыть о себе, главное — дети) (Главы 6–9)
- Советы и рекомендации для универсальных мам (совмещают два предыдущих типа) (Главы 11–15)
- Как действовать в рамках выбранного подхода к воспитанию, чтобы и вам, и ребенку было хорошо (Главы 5, 10, 16)
- Как успешно совмещать материнство с работой и карьерой (Главы 2, 8, 12, 13)
- Что делать, если супруг не разделяет ваш подход к материнству (Глава 7)
- Как научиться спокойно относиться к материнству и не считать себя плохой мамой (Главы 1–16)

Олив и Льюису посвящается

ВОТ ТАКОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ

Мне жаль, но мама с папой обрекли тебя,
Не ведая того и, может быть, любя.
Ты получил в наследство все их неудачи
И кучу собственных провалов к ним в придачу.
Но маму с папой так же обрекли
Те недотепы, что растили, как могли,
Которые то страстно их любили,
То так же беззаветно колотили.
И так из поколения в поколение
Передается наше унижение.
Ты должен разорвать порочный круг,
А потому не заводи детей, мой друг.

Филип Ларкин

Вот другое стихотворение

Представь, как мама с папой нянчили тебя,
Так нежно и заботливо любя.
Ты получил в наследство всю их силу,
Когда тебя лишь на руках носили.
Но их ведь тоже нянчили в любви,
Слова для них искали мягче, как могли.
Их мамы постоянно дома были,
А их отцы все дни в работе проводили.
Мать может передать отцу ребенка,
Или на время про себя забыть,
Или найти того, кто сможет тонко
Почувствовать ребенка и любить.

Оливер Джеймс

Содержание

<i>Введение</i>	<i>15</i>
-----------------------	-----------

<i>Еще одно введение. Потребности младенцев и малышей младше трех лет.....</i>	<i>37</i>
--	-----------

Часть I

ДЕЛОВАЯ МАМА	47
---------------------------	-----------

ГЛАВА 1. Знакомьтесь: деловая мама.....	49
--	----

ГЛАВА 2. Амбициозные деловые мамы	74
--	----

ГЛАВА 3. Деловые на грани натуральности	87
--	----

ГЛАВА 4. Как детство деловых мам может способствовать или мешать удовлетворению потребностей их детей	96
---	----

ГЛАВА 5. Самые полезные советы для деловых мам.....	106
--	-----

РЕЗЮМЕ: потенциальные ловушки для деловых мам.....	144
---	-----

Часть II

НАТУРАЛЬНАЯ МАМА.....	147
------------------------------	------------

ГЛАВА 6. Знакомьтесь: натуральная мама.....	151
--	-----

ГЛАВА 7. Когда супруг (партнер) не поддерживает натурального стиля.....	164
---	-----

ГЛАВА 8. Натуральные мамы, которые работают	180
--	-----

ГЛАВА 9. Как детство натуральных мам может помочь или помешать удовлетворению потребностей их детей.....	186
--	-----

ГЛАВА 10. Самые полезные советы для натуральных мам	197
--	-----

РЕЗЮМЕ: потенциальные ловушки для натуральных мам.....	225
---	-----

Часть III

УНИВЕРСАЛЬНАЯ МАМА..... 227

Глава 11. Знакомьтесь: универсальная мама 229

Глава 12. Универсальная мама,
 работающая с полной занятостью 240

Глава 13. Мысленные трюки универсальных мам,
 работающих с частичной занятостью 255

Глава 14. Надомные универсальные мамы 262

Глава 15. Как детство универсальных мам помогает
 или мешает удовлетворению потребностей их детей 272

Глава 16. Самые полезные советы
 универсальным мамам 286

Резюме: потенциальные ловушки
 для универсальных мам 302

Заключение. Как удовлетворить ваши потребности
и потребности вашего ребенка? 305

Благодарности 310

Алфавитный указатель 314

Введение

В 1953 году, когда мне было всего три месяца, моя мать часто оставляла меня в коляске в самом дальнем уголке сада. Родственники говорили мне, что там я мог довольно долго кричать. Это похоже на правду, поскольку моя мама была очень занята. Я был третьим ребенком из четверых, и когда родилась моя младшая сестра, в семье стало четверо малышей в возрасте до пяти лет — огромная нагрузка для любой матери.

Я мало что помню, но уверен, что ситуация не многим улучшилась к тому времени, когда я научился ходить. Хотя моей матери, вероятно, было приятно иметь сына (остальные были девочки), не думаю, что это заставляло ее проявлять ко мне больше чуткости. Подозреваю, что она большей частью находилась в состоянии легкой депрессии, и абсолютно уверен, что она была усталой и раздражительной. Она спонтанно устанавливала дисциплину и часто раздавала затрещины. Мой отец, хоть и был по-матерински заботлив — исключительное качество для того времени — и работал дома, мог заниматься детьми только по вечерам и в выходные.

Самым ярким впечатлением моего детства осталось напряженное лицо матери с опущенными уголками рта. Измотанная, она тяжело опускалась на стул возле