

Лариса СУРКОВА

КНИГА НОМЕР 1
про развитие детей

*Советы и рекомендации
на каждый день*

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
С90

Суркова, Лариса.

С90 Книга номер 1: # про развитие детей. Советы и рекомендации на каждый день / Лариса Суркова. — Москва : Издательство «АСТ», 2017. — 320 с.

ISBN 978-5-17-104513-5.

Ваши детки в возрасте от 1 года до 7 лет — самые непостоянные, любознательные, активные и творческие! Каждый день дарит им новые впечатления и эмоции, и задача родителей в данный момент — правильно подойти к воспитанию и развитию малышей, одновременно обучая их и даря свою любовь.

В этом сборнике объединены не только рекомендации по воспитанию детей разных возрастов, советы по обучению и планированию распорядка дня, вопросы избавления от мелких привычек, но и даны развивающие задания, занимательные игры, упражнения на развитие логического и наглядно-образного мышления. Советы для малышей собраны в общие темы и разделены по возрастам, акцентировано внимание на основных проблемах и кризисах, которые преследуют ребенка в том или ином возрасте.

Попробуйте построить свою четкую систему воспитания малыша, основываясь на опыте и профессионализме автора!

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-104513-5.

© Суркова Л.
© ООО «Издательство АСТ»

Здоровье и развитие

Отлучаем от груди

1–3 года

Один из самых актуальных вопросов для многих мам: «Как отлучить ребенка от груди?» Желательно задумываться об этом не ранее того времени, когда малышу исполнится полтора года. К этому возрасту молоко мамы уже не играет основную роль в питании ребенка, его рацион достаточно разнообразен. В рекомендациях Всемирной организации здравоохранения речь идет о возрасте двух лет.

Часто решение о том, что пора отлучать ребенка от груди, мама принимает под давлением близких, общества или неких существующих устоев. Поэтому начните с мини-теста. Спросите себя:

1. Хочу ли я этого?
2. Доставляет ли мне кормление неудобства?
3. Готов ли к этому мой малыш?

4. Какие плюсы я и он получим от завершения грудного вскармливания?

5. А какие минусы?

Ответили? Провели анализ и решили, что точно пора? Тогда можно делать следующий шаг.

Первый этап — плавный отказ от дневных кормлений. Жизнь ребенка в этом возрасте уже достаточно активна, и его проще отвлечь на разные игры, занятия и прогулки. Днем ребенок проще воспринимает общество других людей вместо мамы. Задумываться об отказе от кормлений ночью имеет смысл после одного-двух месяцев жизни без дневных прикладываний.

Можно использовать способы визуального и тактильного отлучения. Например, положите в бюстгальтер вязаную варежку. Это отвлечет малыша, который захочет сосать грудь, — увидев варежку, он удивится и задумается, что же она там делает.

Хорошо помогают сказки перед сном, в которых дети хотят кушать морковку, спят всю ночь и пьют водичку. Попробуйте сочинить такие сказки сами либо найдите их в Интернете.

Важно позаботиться и о себе: сократить количество жидкости, увеличить спортивную нагрузку, не употреблять продукты, стиму-

лирующие лактацию. Чтобы не провоцировать малыша и лишний раз не напоминать ему о кормлении грудью, носите более закрытую одежду (например, водолазки).

В зоне видимости малыша всегда должна быть кружка или поильник с водой, компотом или морсом. Если он захочет пить, то сможет протянуть руку и утолить жажду, не прося помощи у мамы и не требуя у нее грудь.

Лучший метод — отлучать малыша постепенно и с любовью. Мама должна предложить ребенку свою любовь и внимание в других формах — так, чтобы кроха всегда чувствовал, что, перестав кормить грудью, она любит его так же сильно, как и раньше. Поэтому чаще обнимайте, целуйте, хвалите кроху в этот период.

Достоинства подобного плавного отлучения для мамы очевидны: лактация сворачивается постепенно, нет эффекта «пережатого шланга», когда грудь «останавливают на полном ходу», молоко уходит, не причиняя дискомфорта.

Переселяем малыша в отдельную кроватку

2 года

Чтобы решить вопрос об укладывании ребенка в свою постель, я предлагаю использовать метод постановки целей. Продумайте, что для вас важно. Зачем вы решили переложить ребенка в отдельную кровать? Чтобы выспаться самой, вести нормальную половую жизнь, потому что вскоре должен родиться еще один малыш или потому что ребенок уже вырос и пора? А быть может, потому что бабушка и все окружающие стыдят вас и говорят, что вы «плохая мать»? Определите свою мотивацию, найдите истинную, то есть ту, которая продиктована интересами вашими и вашего ребенка, а не «доброй тети». Ставьте долгосрочные цели. Применительно к нашему вопросу это может быть: «Через три месяца ребенок спит у себя в комнате всю ночь». Вполне

реальный срок! При этом разбейте путь к достижению цели на несколько шагов, детально продумайте каждый шаг и пропишите на бумаге. Поверьте, это настроит мозг на нужный лад и поможет вам идти к намеченной цели.

Перед тем как переводить малыша спать в свою кроватку, вам следует все тщательно спланировать. Подготовьте кроватку, новую пижаму и постельное белье с изображением любимых героев вашего ребенка, ночник. Купите новую «сонную» игрушку. Это может быть мишка, кукла или трактор — не имеет значения. Вручите ее ребенку именно перед первым засыпанием в своей кровати.

Итак, первое укладывание отдельно. Вечером после ванны садимся около ребенка, даем ему «сонную» игрушку и, рассказывая сказку про чудесного мальчика или девочку, которые спали в своей кроватке, поглаживаем ребенку спинку до полного засыпания.

Ребенок понял, в чем дело, и плачет, не желая засыпать в своей кровати? Может быть, он просит пить, писать, кушать? Не обращаем внимания, читаем книжку, рассказываем «сонную» сказку, гладим спинку.

Делаем вместе с ребенком календарь «Молодец, ты здорово спишь один в своей кровати!», красиво оформляем его и вешаем на стену. Каждое утро в виде поощрения за самостоя-

тельный сон наклеиваем в клеточку наклейку. Записывайте победы! Они бывают каждый день. Малыш пролежал в кровати до 4 часов ночи? Ура! Ведь еще вчера он не мог этого сделать! Ребенок проспал впервые всю ночь? Здорово! Запишите это и позвольте ему и себе съесть кусочек торта. Победа в сражении строится из мини-достижений. Выдайте ребенку первую медаль «За отличный сон всю неделю», которую можно обменять на приз в магазине.

Это нормально, что дети противятся сну. Днем так интересно, а спать скучно и непонятно зачем. Переход от активного бодрствования ко сну нужно сделать плавным. Проговорите последовательность действий. Чем ближе время ко сну, тем меньше должно быть света, шума, семейной активности. Ритуал меняется по ходу развития малыша, но всегда это три-четыре последовательных действия, которые увлекают, но не разыгрывают, расслабляют, плавно подводят ко сну, насыщают маминой любовью и заботой.

Помните, что «переезд» в собственную кровать — это все же стресс для ребенка. Поэтому не надо его сочетать с другими волнительными моментами, например с началом посещения детского сада или рождением младшего ребенка. Между этими важными событиями должно пройти два-три месяца.

Приучаем к горшку

1–2 года

Оптимальный возраст для приучения к горшку — примерно полтора года. Оценить готовность ребенка к приучению вам помогут следующие признаки.

1. Ребенок умеет ходить, самостоятельно садиться и вставать.

2. Малыш понимает значение слов «писать» и «какать».

3. Если ребенок находится без памперса тридцать-сорок минут, он писает не больше одного раза.

4. Мокрые штанишки доставляют ему дискомфорт.

5. Прежде чем сходить на горшок, малыш замирает или уединяется.

6. Вы видите, что памперс не наполняется два-три часа.

Выберите горшок (удобный, без музыки и спецэффектов, для мальчиков — овальной формы). Посадите ребенка на горшок после сна. Когда все случится, выразите бурную радость! Если ребенок выгибается и сопротивляется, попробуйте использовать сидение на унитаз (пластиковый стаканчик для мальчиков).

Не стыдитесь быть примером! Объясните, зачем вы ходите на унитаз. Если стесняетесь — купите писающую куклу (для мальчика — куклу-мальчика).

В процессе приучения к горшку можно использовать различные игры. Например, сделайте картонных рыбок и предложите ребенку наполнить горшок, чтобы они всплыли.

Купите дочке новые красивые трусики: у девочки сработает желание не пачкать их. А если у вас мальчик, то можете увлечь его такой игрой: нарисуйте мишень в центре горшка или унитаза и предложите сыну попасть в нее.

Повесьте в туалете «доску достижений» и приклеивайте на нее картонные медальки. Каждые заработанные ребенком десять штук меняйте на мини-приз.

Если ребенок протестует, кричит и выгибается, не надо сажать его на горшок насильно. Запрещены также физические наказания

за промахи. Это приводит к психологическим травмам, запорам, «откатам» в приучении, энурезам!

Если в течение двух недель не наблюдается видимых успехов, возможно, вашему ребенку еще рано! Не мучайте его и себя. Длительность приучения ребенка к горшку в среднем составляет от трех до шести месяцев. Поэтому запаситесь терпением и имейте в виду, что у малыша могут быть так называемые «откаты», когда приобретенные навыки временно исчезают.

Отучаем от соски

2–3 года

Для некоторых мам пустышка — спасительное средство, для других она неприемлема. Вопрос в другом: если ребенок ее сосет, как и когда его отучать? Оптимальным возрастом для расставания с соской является период с двух с половиной до трех лет. Для этого есть целый ряд причин: перестают резаться зубы, появляется речь, малыша можно успокоить разнообразными способами, в том числе просто поговорив с ним, ребенок входит в стадию развития «Я большой», он может засыпать без пустышки. Однако, если вы видите, что ребенок готов раньше, не тяните, используйте благоприятный момент!

К моменту отучения должна остаться только одна пустышка. И никаких «на всякий случай» — одна и все!

Чтобы днем малыш не вспоминал про соску, вам следует уделять ему больше внимания: занимать его разными играми, читать ему книжки, рисовать и лепить вместе с ним. Кстати, рот малыша тоже можно занять: пусть учится выдувать мыльные пузыри, свистит в свисток, дует в дудку или просто поет любимые песенки.

Поговорите с ребенком, расскажите ему о том, что он уже большой и соска ему просто не нужна. Очень часто, если момент выбран верно, дети охотно дарят соску — малышам, кискам и так далее. Сочините вместе забавную историю, например «Соска отправилась в путешествие».

Самый простой способ — понемногу надрезать соску сверху. В нее начинает попадать воздух, и она сплющивается. Через пару дней отрежьте еще кусочек, потом еще. Так через пять-шесть дней соска станет совершенно непригодной для использования.

Не берите соску на прогулку, а в дневные часы убирайте ее подальше, чтобы она не падалась на глаза ребенку. Если вы видите, что малыш может засыпать без соски, не предлагайте ее ему — лучше спойте колыбельную, погладьте по спинке, расскажите сказку.

Для некоторых детей может сработать вариант — потерять соску дома. Малыш будет