

Наташа Алёхина

#ПЕРВЫЕ365

*Путь к счастливому
материнству*

*Дневник
молодой мамы*

Наташа Алехина

#первые365

«Издательские решения»

Алехина Н.

#первые365 / Н. Алехина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-745407-4

#первые365 — это путь одной молодой мамы к счастливому материнству. Это книга как про развитие ребенка, так и про развитие мамы. Как быть хорошей мамой, любимой женой, верной подругой и не потерять, а может, и найти себя? Как построить свою жизнь с малышом и дать ему то, что ему действительно нужно? Как понять, что действительно нужно малышу для развития и его маме для счастья в их #первые365?

ISBN 978-5-44-745407-4

© Алехина Н.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
12 главных правил выживания для мамы в первые 12 месяцев жизни ее ребенка	8
Раннее развитие мамы	12
«Я хочу иметь детей, но не хочу становиться мамой»	12
«И „Оскар“ за лучшую роль Мамы достается...»	13
Метрики и показатели	15
О вине	19
#супермама_еще_и_супержена	23
Мама и работа	27
Раннее развитие ребенка в первый год. Что развивать?	29
Раннее развитие: казнить нельзя помиловать	29
12 фактов о развитии головного мозга ребенка, которые каждой маме будет полезно узнать до того, как ее ребенку исполнится 12 месяцев	32
13-й факт о развитии головного мозга ребенка, на который маме следует обратить особое внимание. О теории привязанности	34
Из песни слов не выкинуть, или Пара слов о физическом развитии	38
Развитие органов чувств	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

#первые365

Наташа Алехина

*Свою первую книгу я посвящаю моему мужу Мише, нашим дочкам
Стеше и Лизе и моей подруге Ирочке.
Спасибо вам, что вы есть в моей жизни!*

© Наташа Алехина, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

30 мая 2011 года. Хорошо помню тот день. Срок беременности тридцать недель, я только что вернулась из отпуска, забрала справку из клиники и иду в офис оформлять больничный и уходить в декрет.

Я неприлично загоревшая, в красивом платье и туфлях в тон, на каблуке, телефон разрывается, а в голове носятся смешанные мысли.

«...Я выйду уже совсем скоро, когда ребенку исполнится полгода, как раз перейду работать к конкурентам, я уже у них была, у них отличный офис»

«...Надо не забыть заказать, наконец, правильный японский соплеотсос и монитор дыхания для прогулок»

«...Где отмечать „бейби шауэр“¹? Успеет ли приехать Наташа из Оксфорда?»

«...Скоро годовщина свадьбы с мужем – в этот год я ответственная за сюрприз и хочется сделать его особенно романтичным. Надо не родить еще к этому дню»

«...Ах, да, и не забыть записаться на укладку»

Обычные мысли обычной молодой женщины – счастливой, успешной, работающей и ведущей активную социальную жизнь.

Я не воспринимала декрет как начало жизни, которая будет на 180 градусов противоположна моей нынешней жизни.

Я люблю планировать и очень радуюсь, когда получается следовать планам. И наоборот – когда что-то идет не по плану и я не могу на это повлиять, это страшно выбивает меня из колеи.

Тогда, шагая по майской Москве, вся в мыслях и планах, и вычеркивая из «Заметок» в моем айфоне то, что сделано, я и подумать не могла, что произойдет через десять недель! И что быть «идеальной мамой» окажется для меня так важно и так сложно! А совмещать «старающуюся быть идеальной маму» и хорошую жену еще сложнее! А думать о работе – так вообще станет постыдным.

Из роддома я выписывалась все еще с красивой прической и макияжем, на каблуки не встала, но балетки были подобраны идеально. И вот – долгожданный тост за долгожданное прибавление в семействе – и... налитое в мой бокал шампанское вызвало неловкую паузу и огромные глаза родственников, поэтому пришлось мне не пить Dom Perignon. А ведь это была та самая бутылка, со свадьбы, подаренная «на первенца»... Эх. Собственно, с того момента и началась «новая» жизнь по новым правилам.

Мой первый год с первой дочкой, которую зовут Стеша и которая является главной музой этой книги, был годом попытки жить по-другому. Точнее, годом бесконечной череды попыток попробовать себя в роли стопроцентной домохозяйки и «мамы по призванию». Годом борьбы с желанием полюбить или разорвать замкнутый круг «дом-двор-поликлиника». Годом попыток выстроить жизнь, не потерять себя, не сойти с ума и не свести с ума мужа. Я совершенно отчаянно пыталась спланировать этот год так, чтобы полюбить новую роль мамы и преуспеть в ней, перечеркнув все, что было до этого.

Тогда же родилась и идея книги. Изначально я задумывала эту книгу как интересный экскурс в мир методик и подходов к раннему развитию. Я уделяла раннему развитию огромное внимание, вела дневник с первой дочкой, фиксировала каждый шаг, каждое достижение, списывалась с институтами Домана в Филадельфии и Шичиды в Японии, встречалась с потомками Никитиных. И я очень хотела поделиться своим опытом развития ребенка в первый год. Почему? Потому что именно развитость («умелки») ребенка – это своего рода показа-

¹ «Бейби шауэр» (англ. baby shower, дословно – «младенческий дождь») – обычай устраивать вечеринку для будущей матери и праздновать рождение будущего ребенка.

тель «хорошей мамы». И первый год Стеши я закончила именно как «очень хорошая мама». На пятерку с плюсом. И с практически готовой книгой.

А потом мы с подругой основали детский бизнес, и начался совсем другой этап жизни.

Консалтинговое прошлое дало о себе знать – мы обратилась к «ведущим мировым практикам» и с удивлением обнаружили, что мамы там, на Западе, не только развивают детей по-другому, они там живут по-другому, дышат другим и показатели послеродовой депрессии в Европе ниже, чем в России, например.

Мы открыли семейные центры по образу и подобию западных и в течение трех лет с улыбкой и гордостью наблюдали, как на наших глазах не только развиваются дети, но и изменяются и наши мамы тоже. Изменяются их привычки, их отношение ко многим вещам и к развитию ребенка, в первую очередь, изменяется их стиль жизни и качество этой жизни. Я и сама прошла этот путь изменений, уже с младшей дочкой Лизой, которая родилась двумя годами позже Стеши, и сегодня мне есть чем поделиться как в раннем развитии детей, так и в развитии себя как мамы.

Поэтому сегодня эта книга не только и не столько про развитие ребенка, но и про становление мамы как мамы в ее непростой первый год материнства.

#первые365 – они первые не только для малыша, но и для мамы. А еще для папы и для семьи вообще. Как быть хорошей мамой, любимой женой, верной подругой и не потерять (а может, и найти) себя? Как построить свою жизнь с малышом, дать ему все, что ему действительно нужно, и сделать это в семье и в гармонии с собой? Лайфхаки для мамы в первые 12 месяцев с малышом и, конечно, много про развитие мозга в первый год жизни малыша, про различные методики раннего развития (уже через призму знаний о развитии мозга) и немного моего собственного опыта в их применении. И нет – ни слова о том, как наладить грудное вскармливание или прекратить его, ставить прививки или не ставить их, как пеленать и пеленать ли. Потому что в ваши с малышом #первые365 намного важнее другое, поверьте.

12 главных правил выживания для мамы в первые 12 месяцев жизни ее ребенка

Я уверена, каждая мама поймет меня. Во время беременности мы получаем столько советов, что их в сотни раз больше, чем растяжек на теле! Информации для будущих мам сегодня предостаточно: переполненные форумы, книги, всегда-спешащие-поделиться-опытом-и-дать-совет подружки с детьми, конечно же – бабушки и свекрови и другие близкие и дальние родственницы... И все эти советы и источники противоречат друг другу – будущая мама утопает в море советов и информации!

Оглядываясь сейчас назад, я бы предпочла, чтобы столько же информации было о том, как **мне** стать мамой, а не сто пятьдесят миллионов способов пеленать малыша. Я бы

предпочла бы получить совет – как справляться со своими эмоциями, с послеродовой депрессией (которую почему-то в нашей стране предпочитают избегать, видимо – это идет еще с постсоветских времен), с тем, что жизнь-то перевернется на 180 градусов.

Поэтому начну я свою книгу с двенадцати, как мне кажется, главных правил, которые должна изучить и принять каждая мама до того, как ребенку исполнится двенадцать месяцев. И повторять их как мантры! Каждый день из 365 дней этого года!

И да – с этого момента предлагаю на «ты». Две хорошие мамы, одна из которых написала эту книгу, а вторая ее читает, имеют много поводов перейти на «ты», верно?

Правило 1

#первыйгод_самыйважный

Первый год важен, прежде всего, с точки зрения того, что в вашу семью приходит новый человек, и жизнь семьи меняется. Именно первый год наиболее критичный для создания правильного климата в семье и организации жизни в новом составе. Именно в первые месяцы формируется связь между родителями и малышом (и нет, это не материнский инстинкт, который возникает по мановению волшебной палочки, это процесс).

А с точки зрения развития – мозг ребенка увеличивается в 2 раза именно за #первые365 дней его жизни. Что вкладывать и как вкладывать в ребенка – об этом мы будем много говорить в других главах, а тут просто прими это как данность – ведь это, действительно, во всех аспектах, самый важный год. Для тебя, для малыша, для всей вашей семьи.

Правило 2

#мужэтоважно

При этом важно то, что он по-прежнему муж, а не то, что он теперь папа.

Мы все знаем и помним, что если мужчина любит женщину, он любит ее детей, а вот если не любит женщину – то и детей ее (пусть даже это и его дети) полюбить ему не всегда будет просто. Поэтому как только ты чуть-чуть разберешься с ежедневной рутинной уходом за ребенком, то советую обратить пристальное внимание на твои взаимоотношения с мужем. Причем, чем раньше ты это сделаешь, тем лучше: международные исследования показывают, что роль отца в жизни детей в первые 18 месяцев их жизни вдвое меньше, чем роль женщины. И самые критичные – это первые 6 месяцев: чем существеннее этот разрыв между мужчиной и женщиной в первые 6 месяцев жизни, тем сильнее это сказывается на взаимоотношениях женщины и мужчины и удовлетворенности их браком в течение следующего года.

Более двух третей молодых семей отмечают падение качества их супружеских взаимоотношений в первые три года после рождения ребенка². Нарастает напряжение между супругами,

² Данные Института Исследований человеческих отношений, Сизтл, США.

обостряются конфликты, увеличивается эмоциональное дистанцирование. Конечно, все это еще больше усугубляется недостатком сна молодых родителей, недостатком общения и смещением фокуса матери на ребенка.

Забавно, но, по моим личным наблюдениям, на последних месяцах беременности будущие мамы проводят больше времени за декорированием детской, чем за подготовкой их супружеских отношений к появлению ребенка в семье. В то время, как на Западе широко популярна программа подготовки супругов и семьи к рождению ребенка – The Bringing Baby Home – она рекомендует в качестве основного правила для новоиспеченных родителей как минимум 20 минут в день разговаривать с супругом³. И говорить на темы, не связанные с ребенком. «Всего 20 минут? Легко!» – можешь подумать ты, однако на практике это может оказаться не так легко. Во-первых, нужно найти эти 20 минут друг для друга: 20 минут без ребенка, без мыслей о ребенке, без судорожного записывания в дневник «сколько миллилитров молока он выпил сегодня», без оформления заказа на памперсы, без других срочных вопросов. Во-вторых, нужно найти темы, а это бывает непросто, и если на вопрос «Как дела на работе?» у тебя еще смекалки хватит, то на то, чтобы послушать мужа с интересом и поучаствовать в дискуссии может не остаться сил и энергии. А для него сейчас это важно, как никогда.

Правило 3

#находивремядлясебя

А именно – #отдыхай и #работайнадсобой

Отдыхай. Находи способы. Любые.

Ванная со свечами, солью и наушниками, бассейн, просто время одной в квартире. Желательно в это время не заниматься стиркой детских вещей и чтением мамских форумов. Посвяти это время по-настоящему себе.

Время для себя – это не только релакс. Это еще и работа над собой.

Внешний вид мамы влияет на все: на ее эмоциональное состояние, на ее восприятие себя, на настроение, все это передается ребенку и на отношения с мужем.

Я помню свой период огромного недовольства своей жизнью. Что-то было не так в моих представлениях и реальности. И это «не так» не имело отношения к ребенку: с ребенком-то мне как раз повезло, Стеша в красивущих нарядах спала по часам, ела все, что дают и красиво сидела в коляске.

«Не так» было во мне. Я была не на каблуках в красивом платье с улыбкой, а с грязными волосами, собранными в хвост, джинсах и толстовке. И снова стать довольной своим отражением в зеркале – стало моей приоритетной задачей в какой-то момент, которая, конечно, потребовала много усилий, зато выиграли от этого все.

Правило 4

#делегируй

Делегировать, просить кого-то о помощи, нанимать няню или помощницу, просить свекровь погулять с малышом – это не значит быть плохой матерью, которая не справляется. Делегировать – это значит разумно понять, принять, что тебе нужно время на что-то еще, кроме ребенка. В том числе для того, чтобы последующее время, которое ты проведешь с ребенком, было более качественным. Это нормально! Ты же уходила с работы домой на ночь, так? Или на обед? И не было мыслей «я не могу уйти на обед/уйти домой поспать/поехать на дачу в выходные – иначе кто-то посчитает меня плохим работником», тогда почему такие мысли возникают у тебя относительно необходимости провести время без ребенка?

Правило 5

#слушайсебя, а не «доктора Гугла» и не у-меня-ребенок-старше-твоего-значит-я-знаю-лучше-подруг, и даже не слушай-маму-я-ж-тебя-вырастила-и-внуков-вырашу-бабушек.

³ Данные исследований The Gottman Institute, США.

Если тебе кажется, что твой ребенок хочет есть, – покорми его! Какая разница, что прошло 1:45, а не 2:30, и что пишут в соседнем мамском сообществе в «Фейсбуке»?

Правило 6

#неусложняй

Вопросы из разряда «ГВ⁴ или ИВ⁵?» не должны стоять так остро, как вопрос о начале Второй мировой войны.

И здесь, пожалуй, единственный раз в этой книге, я хочу на минуту остановиться на вопросах грудного вскармливания. Именно с точки зрения ощущений женщины.

Прежде всего, грудное вскармливание – это **не** просто. Кому-то это дается легко, но у большинства мам все-таки возникают разного рода сложности с этим процессом. Иногда эти сложности доставляют столько дискомфорта и маме, и малышу, что ценность результата становится сомнительной. Я много где встречаю фразу «борьба за ГВ». Должна ли молодая мама, только что вышедшая из роддома, бороться? Решать, конечно, каждой маме, но если уж ты принимаешь решение, то подумай над тем, чтобы привлечь специалиста в помощь.

Во-вторых, ГВ не для всех. И это нормально! У ребенка может быть лактазная недостаточность, у мамы может быть генетически мало молока. Да, в конце концов, тебе может быть неприятен сам процесс! У меня есть такая подруга – она сцеживалась, потому что сам процесс ГВ не могла выносить. И это нормально. И если ты сейчас узнала себя, то знай – ты не одна.

Просто-напросто, с ГВ либо складывается, либо не складывается. И как бы ни получилось, твой ребенок все равно вырастет, будет красивым, умным и здоровым. ГВ – не панацея. И это не борьба и не твой проигрыш! Не позволяй этому чувству разлагать тебя!

Из личного опыта

Мои дочки с рождения на смешанном вскармливании. Я кормила грудью старшую до 4 месяцев, борясь в прямом смысле слова за каждый миллилитр. После того, как мне пришлось будить сладко спящего ребенка посреди ночи только потому, что «все говорят, что самая правильная лактация устанавливается с 3 до 4 ночи», я решила закончить эту борьбу. И тоже страшно переживала на эту тему: зачать без помощи врачей не смогла, родить тоже сама не смогла, так еще и кормить не смогу?..Я плохая мать. Больше всего мне было страшно от мысли, что пресловутая «связь» между мной и Стешей не сформируется, – от этой ложной паники помог мне избавиться опыт моей знакомой, которая удочерила девочку из Дома малютки: такой сильной связи, как между ними, остается только позавидовать! И ведь ни дня «на ГВ».

Правило 7

#приоритезируй

Все, что действительно имеет значение в этот первый год, это семья. А семья – это гармония в твоих отношениях с мужем и с ребенком (детьми). И именно на этом стоит концентрироваться прежде всего, а не на том, соответствует ли ребенок каким-то нормам набора веса, что он умеет в три, шесть, девять месяцев и как долго удерживает дыхание под водой. На страницах книги я приведу и научное тому объяснение.

Правило 8

#общайся

Не замыкайся в себе. Общайся на форумах, встречайся, выходи с подругами, с мужем, заводи новые знакомства, пойди на курсы. Чем больше общения, тем лучше. А если ты социализируешься вместе с ребенком – это еще лучше!

Правило 9

#это нормально

⁴ сокр. от «грудное вскармливание».

⁵ сокр. от «искусственное вскармливание».

Пойми и прими, что плакать – нормально. Материнский инстинкт не ко всем приходит «в тот самый момент» – это нормально, дети разные – это тоже нормально, кормить – нормально, не кормить – нормально. Все нормально, и у всех «свое» нормально.

Правило 10

#наслаждайся

Найди свои собственные способы получать удовольствие от материнства. Для кого-то это может быть ГВ, а для кого-то прогулки по парку или пересыпание гречки или общение с такими же мамочками. Не нужно бояться признаваться себе в том, от чего кайфуешьнастоящему, не нужно пытаться скопировать чью-то модель счастья.

Правило 11

#идеальнойматеринет

Не увязни в попытках быть идеальной матерью. Нет такого понятия! Для того чтобы быть лучшей матерью для твоего малыша, все, что тебе нужно сделать, это пытаться справляться с этой ролью как можно лучше. Материнство – это процесс. Это не конкурс красоты, где у тебя есть одно-единственное дефиле в одном-единственном купальнике, чтобы жюри приняло решение. И не защита диплома. Это постоянный процесс. Со взлетами и падениями, ошибками и триумфами. Ты замечательная мама и ты чудесно справляешься.

Есть девушки, которым от природы дана хорошая фигура и остается только поддерживать. А есть девушки, которые всю жизнь следят, чтобы не набрать лишнего кило. Есть мамы «рожденные», которым все дается. Дается до того легко и красиво, что им невозможно не завидовать! А есть мамы «сделанные». И нет ничего плохого в том, чтобы понять и признать, что ты – не «прирожденная» мама, а сделать себя такой мамой, какой тебе хочется. Эта книга, скорее, о мамах «сделанных». Добро пожаловать в наш клуб!

Правило 12

#счастливамама_счастливмалыш

И не наоборот! Доказано!

Раннее развитие мамы

«Я хочу иметь детей, но не хочу становиться мамой»

– Вы так давно уже с мужем. Почему не хотите обзавестись детьми? Не получается?

– Да нет, что ты! Мы предохраняемся. Я очень хочу детей, просто не хочу становиться мамой.

Такой диалог двух подруг 25—28 лет я слышала как-то в кафе. Мне кажется, в нем прозвучала очень честная и правильная фраза.

Я как-то не задумывалась об этом, когда пыталась забеременеть. У меня была непростая история с неутешительными диагнозами и множеством попыток, которые, в конечном итоге, увенчались долгожданными беременностями, от которых я была на седьмом небе от счастья!

Будучи беременной и родив, я в своей голове не разделяла понятия «завести ребенка» и «стать мамой». А оказалось – это две большие разницы. Практически каждая в душе мечтает о красивой картинке большой семьи, вместе наряжающей новогоднюю елку, при этом мало какая будущая мама задумывается о том, что придется сменить больше половины елочных украшений, что все равно половина будет разбита, что ей вообще будет не до елки, и доопределенного возраста детей совместное декорирование будет вообще невозможно. И при этом все равно все это будет классно!

Раннее развитие мамы – почему никто не говорит об этом?!

На курсах будущих мам учат, как правильно дышать во время родов, как пеленать ребенка, как кормить ребенка, что делать, если ребенок срыгнул, что делать, если заболел... Но никто не учит тому, что делать, если нахлынула послеродовая депрессия, если нет пресловутого материнского инстинкта, если испытываешь панический ужас, что с ребенком что-то случится, а ты не сможешь помочь (и от этого ужаса ты не можешь спать). Честно говоря, тем, которые нужно было бы раскрыть молодым мамам про них самих, намного больше, чем тем про их детей.

Но на сегодняшний день в нашей стране никто не готовит будущих мам – в этом я вижу очень большую проблему. Молодые женщины дезинформированы: они либо, как я в свое время, получили информацию только о том, что материнский инстинкт приходит на родильном столе – и жизнь расцветает розовыми цветами, либо, как девушка из кафе, получили информацию, что жизнь с детьми – это ужас, а не жизнь, и прощай, молодость. И тех и других очень жаль в их #первые365 дней, и ни одна книга не могла бы решить их проблем, но наличие информации помогло бы им точно.

Так, по статистике, «мамы во второй раз» (а уж тем более «мамы в третий раз») страдают послеродовой депрессией реже и в менее выраженных формах. Во многом это происходит потому, что «дважды мама» уже знает, к чему ей готовиться, и настраивается на правильный лад. Предупрежден – значит вооружен.

Именно поэтому я решила добавить в книгу этот новый раздел – раздел про маму в ее #первые365 – тоже первые 365 дней в жизни в этой роли. В этом разделе мы с юмором и пониманием посмотрим на то, с чем сталкивается каждая молодая мама.

Возможно ли завести детей и при этом не стать мамой? Очевидно, нет.

Возможно ли не превратиться в вечно обслуживающий «мамолет»? Да, но придется постараться. И действительно приложить к этому усилия и начать с этого, потому что, как мы все знаем, «сначала наденьте маску себе, а затем обеспечьте маской своего ребенка». Еще и поэтому «мамин» раздел в книге – первый.

«И „Оскар“ за лучшую роль Мамы достается...»

Хочешь почувствовать себя кинозвездой? Роди ребенка! А лучше сразу двух! И сразу же на тебя обратят внимание все! Бабушки, дедушки, педиатры, подруги, одноклассницы, которых ты сто лет не видела... Имеющие детей и нет... И все будут оценивать, обсуждать и осуждать – как же ты с этой ролью – мамы – справляешься?

А справляешься, знамо дело, плохо.

Потому что сценарий тебе дали читать не тот на курсах подготовки.

Потому что ты не имела возможности репетировать.

Потому что ты вообще эту роль играть не хотела! Анжелина Джоли вот, к примеру, отказалась от роли в «Гравитации», потому что ей роль не понравилась...

Стоп. Только попробуй заикнись об этом. Как это – ты не хотела?! Причем тут Джоли с «Гравитацией» и ты? Материнство – это же главная роль каждой женщины, главное ее предназначение! Все же спят и видят себя в роли мамы! А ты, получается, не об этом мечтала?..

Похоже, перед нами Плохая Мать.

Да, так и есть, ты и сама понимаешь, что ты плохая мать. Не можешь понять своего же ребенка, договориться со своим же ребенком, не можешь его успокоить, не понимаешь – сколько ему положено есть и когда укладывать его спать, да еще и сама совершенно не испытываешь мифического блаженного и всепринимającego «материнского инстинкта» и все время находишься на грани срыва и истерики...

Знакомо? И неудивительно. Став мамой, особенно в первый раз, даже самая уверенная в себе женщина сталкивается с лавиной обстоятельств, которые пытаются подорвать ее уверенность в своих силах быть хорошей мамой и, надо признать, делают это вполне успешно. Это и гормоны, и общественное мнение, и стереотипы, и несоответствие происходящего тому, о чем ты читала в книжках, и много чего еще. Мне кажется, это неизбежный процесс, который проходит каждая молодая мама, – процесс резкой потери уверенности в себе и последующего медленного воскрешения.

Но вернемся на красную дорожку. Ты представляешь, как ты профессиональна?! Ни дня не репетировав, выйти на сцену! И уже номинироваться в глазах общественности! Это экс-пропт! Уже поэтому ты очень хорошая мама. Когда ты только вышла замуж – никто не начал оценивать тебя – насколько ты хорошая как жена. Не прибегал с нормами «что жена должна уметь после 3 месяцев брака», не лез с рассказами «как это было у меня – мой вот совсем не разбрасывал носки – может, тебе обратиться к специалисту?», не ставил диагнозов и не пытался лечить.

На новой работе всегда дают период адаптации. Никто не ожидает от стажера, который первый день в новой роли, что он вдруг будет чувствовать себя как рыба в воде, знать всех в компании по именам и разбираться во всем внутреннем программном обеспечении.

В любом виде спорта никто не ожидает, что ты сейчас первый раз в жизни возьмешь ракетку и сыграешь, как Шарапова.

Почему-то так происходит только с ролью мамы. Как только ты становишься мамой – с первого же дня все начинают от тебя что-то ожидать, что-то с тебя спрашивать и тебя и твои motherhoodskills оценивать. Ты невероятный профессионал: с первой же минуты – и уже в Высшей лиге!

Оглянись: на самом деле, не все сошли с ума. Есть люди, которым все равно, что ты мама или не мама (цени их!), есть те, кто был в твоей шкуре, есть те, кто испытывают сейчас схожие чувства, как правило – именно эти люди сейчас не лезут к тебе с советами и суждениями, как правило – они не спрашивают тебя о весе/росте/режиме твоего ребенка, а участливо интересуются, как ты сама себя чувствуешь. У меня в период первого «раннего материнства» было

ровно две таких подруги, которые интересовались не ростом/весом/прикладыванием к груди, а спрашивали меня – как я сама, не схожу ли с ума, высыпаюсь ли я (а не как спит ребенок), как отношения с мужем и т. п. Бесконечно благодарна Ире и Наташе за то, что своими вопросами не дали мне забыть о собственных чувствах и ощущениях!

Перестань сравнивать. Мы же не сравниваем роли Джоли и Робертс. Зачем ты сравниваешь себя с кем-то?.. Они обе – Джоли и Робертс – играют на уровне. И да – у одной роль этакой невинной Золушки, у которой все получается, а у второй роль вора и преступницы, которую ты весь фильм мечтала убить. У каждой свой сценарий. У тебя свой. Вот и не сравнивай. И детей не сравнивай. Не суди – да не судима будешь.

А кстати – судьи кто? Уж точно не эта Машка из параллельного класса. Судья твой смотрит сейчас на тебя влюбленными глазами и жить не может без тебя в этой самой роли!

Да ты уже на красной дорожке. Та-да-а-а-а-ам!

Что делать и куда бежать? Бери ручку и записывай.

Список дел перед вручением Оскаров всех номинантов.

1. Сначала в примерку, конечно. Поверь, если ты будешь уделять 30 минут в день себе – мыть голову и краситься – ты будешь чувствовать себя уже иначе. Ребенка можно оставить спать в кроватке (возьми в ванную видеоняню), привезти в стуле, шезлонг, занять едой, в конце концов.

2. В костюмерную. Да – сейчас у тебя обвисший живот, нет времени на спорт (но ты обязательно похудеешь), но это не повод не быть красивой сегодня. Сколько звезд выходили на красную дорожку «не в форме»? И не были в трениках и халатах. Только не штаны. Платье. И туфли.

3. В бар. Выпить вина. Для храбрости. Нельзя при ГВ? Кто сказал?! Сценарий у нас подкидочный, мы уже определили.

4. На поиски дублера. У всех актеров есть дублеры на всякие разные сцены. И Оскар от дублеров не зависит.

5. На курсы повышения квалификации. Не стесняйся учиться! Ты же училась в вузе и на курсы подготовки к родам ходила. Мамой тоже можно учиться быть. Найди классы для мамочек с малышами, ходи, общайся, узнавай информацию, делись опытом. Можно и в мамских сообществах, конечно, но живое общение (как и любое очное обучение) эффективнее.

6. В спальню. Высыпаться. Ты знаешь, что всех актеров перед съемками заставляют спать? Не можешь уснуть? Выпей вина.

7. Сценарий не повторяем и не репетируем. Раз уж это экспромт без сценария (а мы уже выяснили, что тебе для ознакомления давали совсем другой сценарий), то и действуй так, как ты чувствуешь!

Это **твоя** роль. А не чья-то. Не некая абстрактная роль «мамы-универсала». И поскольку это **твоя** роль, **твой** сценарий (и твое платье), то играешь ты ее **хорошо**! Так, как надо.

Ты **хорошая** мама. Даже если твой ребенок все время плачет, не спит, не ест, болеет, не приучается к соске/груди/бутылке, не хочет отказываться от соски/груди/бутылки, не приучается к горшку, еще что не делает или делает, все равно – ты **хорошая** мама. Самая лучшая!

Оскар твой, дорогая! Осталось гордо поднять голову и произнести речь.

P.S. Не забудь поблагодарить свою маму – когда-то и она переживала схожие чувства, хотя, вполне возможно, тебе-то она в этом никогда не признается.

Метрики и показатели

Все бы хорошо, и, прочитав манифест начинающей мамы в предыдущей главе, можно было бы расслабиться и почувствовать себя хорошей мамой, и даже платье можно было купить по этому поводу!.. Но если бы все было так просто, то и не было бы понятия «послеродовая депрессия», да и книга моя была бы исключительно про методики развития детей.

К мамам, которые почему-то не поддались всему тому, что было описано в начале предыдущей главы, и считают себя хорошими мамами, только потому, что родили детей, очень быстро приходит понимание того, что не все так просто. И понимание приходит чаще всего в виде разнообразных календарей развития ребенка и носителей экспертных мнений.

Три года подряд я наблюдала за одним форумом беременных и новоиспеченных мамочек. Моя собственная статистика говорит о том, что более 70% мам в первые 3 месяца жизни малыша очень сильно беспокоятся о несоответствии развития их ребенка какой-нибудь «норме». Будь то вес или количество выпитого молока, возраст, в котором ребенок начал переворачиваться или гулить, неважно – важно, что две из трех мам находят проблему в своем ребенке. И, как результат, в себе, ведь это ответственность ее, мамы, чтобы ребенок весил сколько полагается, переворачивался, когда положено, и так далее по списку.

Ох уж эти таблички.

«...В 3 недели ребенок должен реагировать на голос мамы, в 3 месяца ребенок уже легко переворачивается, к полугоду ребенок обязательно и непременно сидит самостоятельно, а в год говорит не менее десятка слов....»

Практически каждая книжка или пособие для будущих мам, да и сегодня уже практически каждая развивающая игрушка снабжены поясняющей табличкой, где в левом столбце – возраст (с точностью до месяцев и даже до недель!), а в правом – то, что ребенок должен уметь в этом возрасте. Приемы педиатра в первый год жизни как один начинаются с открытия такой вот таблички и прохождения по чек-листу. «Так, голову держит? Вижу, хорошо, плюсик. На голос реагирует? Да, хорошо, плюсик. За игрушкой следит? Нет. А пора бы уже...». И следующий месяц до следующего визита обеспокоенная мама проводит дни, водя игрушками перед лицом у ребенка и контролируя прогресс слежения, а ночами сидит на форумах, собирая статистику на тему «влияет ли амплитуда укачивания грудничка на развитие его зрения», выискивая похожие случаи с положительным исходом и изучая опции исправления ситуации – от остеопатов и гомеопатов до специально разработанных для таких мамочек девайсов.

Что уж говорить, мамы впадают в настоящую зависимость от всех этих календарей развития, к которым добавляются носители лучших практик – педиатры, а к ним в довесок еще и бабушки, конечно, со своим опытом: «Вот ты у меня в 3 месяца уже умела...»

И получается, что мамы вгоняют себя в процесс постоянной борьбы за место в табличке, за то, чтобы и их малыш был такой, как «все дети», делал то, что «должны» делать дети, а в идеале соответствовал личному опыту авторитетов.

Ну что ж, чтобы одержать победу в этой борьбе, врага, как говорится, нужно знать в лицо, поэтому пробуем разобраться: откуда берутся таблички?

«Все дети»

Все дети до года спят два дневных сна, все дети не спят по ночам, все дети плачут, все дети поддаются укачиванию, все дети держат голову в месяц, все дети сначала встают без опоры, а потом делают первый шаг, список можно продолжать бесконечно. Вообще, с точки зрения основ логики, это все неверные утверждения. Поскольку абсолютно все дети в мире не протестированы. Да и «большинство детей» в мире тоже не протестировано. Поэтому правильное сказать, что «большинство наблюдаемых таким-то конкретным педиатром детей»

делает то-то и то-то. А это уже звучит совершенно иначе. И отношение к этому молодой мамы формируется совершенно другое.

Да и сами результаты наблюдения за определенной группой детей (даже если их миллион) можно трактовать по-разному. Можно взять среднюю статистику, вывести один средний показатель и сказать, что дети начинают говорить в 1,5 года, а можно на основании того же анализа сделать вывод, что большинство детей начинают говорить в возрасте от 12 до 24 месяцев. Чувствуешь разницу? Кстати, я заметила, что в российских календарях развития младенца временные границы периода, в который ребенок «должен» что-то демонстрировать, чаще всего сильно сужены по сравнению с временными границами тех же периодов в Европе.

Кстати, о «долге».

«Дети должны»

Вообще, дети никому ничего не должны. Я предпочитаю жить в понимании, что все дети разные и каждый ребенок – особенный и уникальный. И потом – вдумайтесь, мы же не ранжируем взрослых людей исходя из их умений и навыков?! Маша в 30 лет говорит на 2 языках, Петя на 3 языках, а Миша на 1 языке, – это отнюдь не значит, что Миша хуже Маши, верно? Или что Паша поступил на МВА с первого раза, а Катя – со второго.

Почему же, просматривая статистику, что большинство младенцев садятся в 6 месяцев, мы сравниваем своего ребенка с этим «большинством» и делаем выводы?

Что-то обязательно должно что-то значить. Если ребенок пополз раньше, чем сел... А если сел раньше, чем пополз?..

Интересное наблюдение из моего опыта с бизнесом «Бейби Сенсори»⁶: на одном из уроков грудничкам предлагают на выбор карточки с цветами. Каждый малыш тянется к какой-то карточке, а педагог в конце озвучивает статистику, просто факты из разряда, к примеру, «по нашим наблюдениям, более 70% грудничков на занятиях выбирают синий или красный». На занятиях в Англии мамы воспринимают это как просто статистические факты, у нас же в России мамы начинают анализировать и делать выводы. Ребенок выбрал зеленый – с ним что-то не так? Ребенок выбрал красный – слился с массой?

Так происходит отчасти потому, что у мамочек нет еще собственного опыта и внутренней уверенности, поэтому они начинают стараться быть «как написано». Или «как было у кого-то».

«Из моего опыта» (интонационный акцент на слове «моего»)

Обычно так любят говорить педиатры и бабушки. И вот здесь сюрприз – люди, которые так начинают фразы, как правило, не имеют в виду ничего плохого! Просто делятся своим опытом. Конечно, некоторые именно подчеркивают свой огромный опыт, но большинство – поверьте! – просто делятся информацией, как это было у них.

Мамочки, все у нас в головах! Все от неуверенности. Ведь в ответ каждая из нас вместо того, чтобы поддаваться панике («у меня не так, как у других»), может сказать также: «Как интересно, а по моему опыту, было совсем не так».

Ведь это же очевидно: что-то обязательно чему-то противоречит. И кому верить: педиатру, календарю в книжке (которую рекомендовал тот же педиатр), маме (которая троих детей на ноги подняла) или маме мужа (которая подняла двоих, но все равно знает лучше всех)?

В связи с этим вопросом «на кого равняться?» и что считать этими лучшими практиками и ориентирами, вспоминаю мой опыт по розыску «лучших мировых практик» в консалтинге. И будет очень любопытно приоткрыть тебе секрет – кто они такие, «лучшие практики», и как они собираются.

Как правило, компания-заказчик, обращаясь в консалтинговую компанию, сама определяет – на кого она хочет равняться. К примеру, обращается новая на рынке телекоммуникаци-

⁶ «Бейби Сенсори» (Baby Sensory) – программа развития детей с рождения, разработанная в Великобритании Доктором Лин Дей и реализуемая в 27 странах в мире, в том числе, в России.

онная компания и говорит «Хотим стать гигантами. Как МТС и «Билайн». Расскажите нам, как у них все устроено, и сделайте нам так же». Либо – если компания сама не знает, «как кто» она хочет быть, за нее это делает управляющий практикой консалтинга. Как правило, имея западные данные, партнер авторитетно говорит «Самые успешные модели – у Vodafone и Orange, мы расскажем вам, как у них все устроено, и сделаем так же». Заказчик утверждает эти целевые модели и консультанты смотрят, как работает интересующий бизнес-процесс или каковы показатели чего-нибудь в тех «моделях целевых компаний». При этом совершенно непонятно, будет ли данной компании-заказчику лучше или хуже от того, если ее показатели станут «такими же, как у...». Нет, ну есть, безусловно, очевидные вещи: например, аккуратность ведения учета – это всегда лучше, чем неаккуратность. Это сравнимо с тем, что менять грязный памперс малышу лучше, чем не менять. Но вот биться за то, чтобы процесс продаж, скажем, был централизован или децентрализован, только ради того, чтобы «быть похожим на целевые компании», – это, как минимум, не гарантированно повлечет увеличение эффективности.

Когда сравниваешь такие «лучшие мировые практики» с метриками и показателями развития ребенка до года, напрашивается вопрос: а что вам даст факт того, что развитие вашего ребенка совпадает с большинством? И кто это – большинство? Кто формировал выборку тех детей, которых сравнивали друг с другом, определяя «среднее», и нужно ли вам сравнивать сегодня вашего ребенка с этими детьми? Если, допустим, вам завтра скажут, что Эйнштейн, да Винчи и Марат Сафин перевернулись в 8 месяцев, поползли в год, а заговорили в три года и никак не соответствовали табличкам в вашей книжке, – вам станет легче и вы перестанете сравнивать ребенка с «большинством»?

Несмотря на консалтинговый опыт, я была жертвой табличек и прямо-таки сходила с ума в какой-то момент времени от того, что развитие моего ребенка не соответствует табличкам и что таблички не соответствуют друг другу. И, честно признаюсь, весь первый год я старательно пыталась соответствовать всем табличкам сразу (а еще лучше – опережать их всех вместе взятых), от чего страшно устала. Окружность головы в соотношении с окружностью груди была то больше нормы, то меньше нормы, количество новых произносимых звуков всегда было на нижней грани нормы, Стеша всегда запаздывала с умелками из разряда «села», «поползла», «встала». Это была настоящая гонка за хорошей оценкой в дневнике... В дневнике мамы.

Озарение пришло, когда родилась моя вторая дочь Лиза. Я вдруг поняла, что мне не хочется сравнивать ее развитие ни с какими табличками и мне искренне все равно от того, что в 4 недели она все еще не следит глазами за мобилем. Со вторым ребенком я стала очень расслабленной мамой, которая больше наслаждалась, чем переживала.

И сегодня, сравнивая ход развития моих детей (не моих детей, ни в коем случае, а именно «табличковые» этапы их развития), я могу сказать, что эта гонка – вписаться в нужную ячейку таблички – не влияет на счастье.

Стеша сначала села, потом поползла (по табличкам – так неправильно). Лиза наоборот (правильно). Стеша в итоге пошла на несколько месяцев раньше Лизы, а к полутора годам обе ходили одинаково. К слову, я сама пошла ровно в год, моя родная сестра – несколькими месяцами позже. Ходим мы абсолютно одинаково спустя 30 лет!

Стеша произнесла первое слово в год и Лиза тоже. В год и восемь Стеша говорила простыми предложениями, а Лиза вообще не говорила, зато показывала кучу жестов и в 2 года говорила кучу слов из разряда «колготки», «борщ» и «горько» и понимала я ее отлично. А не это ли главное?

Осознав, что я даже не заглядываю в таблички и что охания педиатра не возбуждают во мне желания срочно исправиться, я опросила всех своих знакомых мамочек и пришла к удивительному выводу: подобная зависимость – это болезнь первых мам (мам, которые пере-

живают свои #первые 365 с первым ребенком), в основном. Возможно, потому, что со вторым ребенком появляется уже и свой опыт и прибавляется уверенности в себе у самой мамы.

Поэтому призываю тебя в твои #первые365 изначально относиться к табличкам, как мама двоих и более детей – то есть как к некой информации. Не более. Все факты – это просто факты, а то, как мы их трактуем, – исключительно в наших головах.

За 10 лет погода 12 декабря в Москве была в среднем -3 градуса, в этом году +10 – и что? От этого мы не делаем вывод, что Москва стала Африкой. Просто в этом году в этот день такая погода – и все на этом.

Относись к «показателям развития» как к информации и не более. Верь в своего ребенка и дай ему шанс самому пройти свой собственный путь развития! Безусловно, существуют определенные закономерности, к которым стоит обращаться, поскольку мозг развивается по определенным правилам, и о них мы много будем говорить на страницах книги, но переживать по поводу того, что ребенок сел раньше, чем пополз, и сделал это не в 6 месяцев, а в 9, точно не стоит.

А чтобы тебе было легче это сделать —представь разговор подруг:

– Мой муж в 32 года стал директором компании!

– А мой стал директором компании в 34.

– А мой – в 42.

Вопрос: кто из мужей здоровее и счастливее?

Согласись, никакой взаимосвязи!

А чья жена лучше? Удивительно, но и здесь никакой возможности сделать вывод и ответить на вопрос!

Помните: в конечном итоге мы мечтаем о счастье и здоровье своих детей, а оно уж точно не зависит от того, во сколько ребенок перевернулся – в 2 месяца или в 4, и сколько слов сказал к 1 году.

О вине

Разговор двух мам за бокалом кьянти

- *Всегда, когда пью вино, чувствую угрызения совести за то, что это делаю.*
- *Но ты ведь уже не кормишь грудью?*
- *Ну и что, все равно это чувство вины никуда не девается...*
- *А я вот пью вино – и совсем не чувствую голоса совести. Наверное, я плохая мать...*
- *И я плохая мать... Чин-чин.*

Не знаю ни одной мамы, которую не накрывало бы чувство вины и в такие моменты не хотелось бы выпить вина. И не знаю ни одну маму, которая пила бы вино и при этом не чувствовала бы ни малейшей вины за это!

Вина – это деструктивное чувство. Чувство вины – сочетание страха, [битая ссылка] аутоагрессии (наказания человеком самого себя) и защиты от этой внутренней агрессии. Это состояние «побитости» после того, как человек сам себя отругал. Чувство вины — чувство не врожденное, а [битая ссылка] социально сформированное, как утверждают психологи, а если уж мы в состоянии поменять даже врожденные вещи, то для изменения социально сформированных уж точно найдутся силы.

Все испытывают вину. Даже те, чьи дети соответствуют всем календарям развития. Согласно данным различных опросов молодых мам, проводимых и в России, и за рубежом, около 94% мам хоть раз чувствовали вину перед ребенком⁷. Эксперты утверждают, что вина мамы является инклюзивным понятием и матери из всех социальных групп подвержены этому чувству: родили вы ребенка в 20 или в 40 лет, вы домохозяйка, или студентка, или генеральный директор, или входите в Forbes 500, живете вы в маленьком городе или в мегаполисе — неважно, «трава у соседа» всегда будет зеленее, а фотографии занятий твоей подруги, которые она каждый день выкладывает в «Инстаграм», всегда будут более креативными.

Так происходит потому, что мы стремимся к максимально полной реализации себя в роли матери, поскольку приоритет материнства перед всеми другими областями заложен в нас Природой. И что ни говори, желание быть «хорошей», самой-самой мамой для своего ребенка есть у нас всех.

За что же мы чувствуем себя виноватыми? Да за все подряд.

За то, что не сдержалась и вышла из себя.

Или за то, что сумела-таки сдержаться, но все равно хочу сбежать и не слышать этот плач.

За печенье, нарушившее сбалансированный и продуманный режим питания, рекомендованный педиатром, и вызвавшее аллергию.

Или за то, что это питание никак не удастся сбалансировать и продумать.

За то, что работаю слишком много.

Или за то, что работаю слишком мало.

Или же за то, что допускаю мысли выйти на работу.

За то, что допускаю мысль сходить на маникюр, оставив ребенка с няней.

За то, что устала.

За то, что выпила бокал вина, а до следующего кормления менее часа.

Продолжишь список? И это только в первый год! А дальше, я могу тебе сказать из своего опыта, еще хуже. Дальше чувство вины только растет и разрастается, и вина появляется за то, что вместо того, чтобы купить ребенку второй комбинезон, ты покупаешь себе пальто (о ужас-то!), за то, что ребенок так просил купить ему не один набор «Лего», а сразу пять, а ты купила

⁷ Данные с ресурса www.babycenter.com

всего три, за то, что не захотела возглавить родительский комитет в садике, или за то, что возглавила, но не уделяешь этому достаточно (как тебе кажется) времени, за то, что прорешала за ребенка примеры, вместо того, чтобы объяснить ему. Ну и так далее.

Обобщая, каждая из нас чувствует себя виноватой за то, что ты никогда не будешь Супер-матерью, которая все на свете успевает, у которой все всегда получается, которая никогда не повышает голоса, при этом выглядит всегда идеально.

Как с этим справляться?

Как-то раз я была на очень хорошем тренинге личностного роста, где нас учили, что чувству вины ни в коем случае нельзя поддаваться, а надо извлекать правильные уроки и делать нужные выводы.

Ведь сама по себе вина может на самом деле служить в качестве полезного инструмента для контроля над сбалансированностью сфер твоей жизни – ровно до тех пор, пока ты не принимаешь это слишком близко к сердцу. Хитрость здесь заключается в том, чтобы начать управлять чувством вины, вместо того чтобы позволить этому чувству управлять тобой.

Как только ты чувствуешь прилив этого чувства вины, сразу читай главу в этой книге про развитие мозга – о правом и левом полушарии, лобных долях и механизме восприятия эмоций. Разбирай эту эмоцию и понимай, что произошло одно из двух:

- либо эта эмоция нерациональна (случается в 99%),
- либо у этой эмоции действительно есть причина.

Тогда делаем выводы.

Это как с внешним видом. Невозможно чувствовать себя идеальной постоянно. То сбросить килограмм надо, то корни волос подкрасить, то маникюр освежить. И хорошо бы каждой из нас честно отдавать себе отчет – где съела лишнее, а где про тренировку забыла. При этом важно не гнобить себя за каждый съеденный кусок печеньки и не давиться гречкой, если ты ее на дух не переносишь, а просто здраво отдавать себе отчет. Ну и относиться ко всему с позитивом, и уж если приняла решение съесть торт – так делай это с удовольствием!

Я собрала 10 самых популярных поводов, по которым молодые мамы склонны поддаваться чувству вины. Давай посмотрим на них через призму позитива!

10 самых частых угрызений совести, которыми мучаются молодые мамы до года, и как с ними бороться:

1. Я мало развиваю ребенка, недостаточно играю с ребенком, провожу с ним мало времени или же провожу это время недостаточно качественно. Это самое частое угрызение совести. При этом намного чаще я это слышу от неработающих матерей. Что еще раз доказывает, что главное – не количество времени, а качество. Можно хоть целыми днями гулять с ребенком по парку, уткнувшись в планшет, а можно приходить с работы в 19:00 и 2 часа до сна полностью посвящать ребенку. Пойми (опытным путем), что тебе в кайф делать с ребенком, и получай удовольствие от этого, вместо того чтобы заниматься тем, что вам обоим в тягость.

2. Я срываюсь, ругаюсь, злюсь – словом, веду себя так, как не посоветовала бы подруге.

Мама – тоже человек! Со своими человеческими эмоциями. Кто из нас не злится? Никогда не ругается? Конечно, это ужасно все и мы, действительно, никогда не посоветуем подруге кричать на своего ребенка, например. Но при этом, если подруга позвонит нам и скажет, что накричала на своего малыша и теперь раскаивается, мы не станем ее гнобить, а поймем и посочувствуем. Потому что контролировать свои эмоции бывает непросто.

В случае если такие ситуации повторяются регулярно – я советую отдохнуть. Постарайся выделить хотя бы день, а лучше два, чтобы свести общение с ребенком к минимуму: зачастую все наши срывы именно от эмоциональной усталости, от истощения, и короткие разлуки здесь отлично и быстро налаживают наш внутренний баланс!

А вообще, я взяла за практику проговаривать все с ребенком. Стеша моя в 2,5 года уже ловко оперировала фразой «Я не могу контролировать свои эмоции». Это я не бравирую ее

речевыми способностями, ни в коем случае, просто это к тому – сколько разона слыша эту фразу от меня, прежде чем повторила.

3. Я взяла помощницу, привлекла бабушку, *бегу* от ребенка. А ты знаешь, что, по результатам некоторых опросов, 79% мам, которые перестали сидеть с ребенком, чувствуют угрызения совести? Этот пункт очень коррелирует с пунктом про недостаток развития ребенка. Недостаточно вкладываю, недостаточно развиваю, провожу недостаточно времени. А кто решает, сколько времени достаточно? И откуда установка в наших головах про 24 часа в сутки? Ведь ты не только мама – тогда почему рассматриваешь это как «бегство»? Если ты убегаешь, чтоб побыть вдвоем с мужем – вспомни про важность отношений супругов и успокой себя тем, что ты делаешь важное дело. Если бежишь на работу – вспомни про то, зачем ты это делаешь. Ты хорошая мама, потому что ты нашла ребенку хорошую компанию на время отсутствия. А дети только выиграют от того, что границы их мира на время расширятся.

4. Я вышла на работу/я думаю выйти на работу. Более половины работающих матерей чувствуют себя виноватыми перед детьми. Тем не менее, подавляющее большинство матерей – 94%, – сказали, что считают свой выход на работу хорошим примером для своих детей. Предлагаю ориентироваться на эти 94% и искать позитив. Ты вышла на работу, потому что нужны деньги? Или потому что чувствуешь себя несчастной, сидя с ребенком 24 часа в сутки и посвящая всю себя только ему одному? Почему ты вышла на работу – не так важно. Важнее то, что эта часть нашей жизни дает нам больше уверенности в себе, больше свободы и в конечном итоге делает нас более счастливыми. А только удовлетворенная счастливая мама может сделать счастливым своего ребенка. Поэтому – не надо стыдиться того, что ты кайфуешь от своих часов в офисе, или того, что приносишь домой деньги.

5. ГВ/не ГВ. Как сказала мне консультант по ГВ – если ты слишком переживаешь за количество молока и не можешь успокоиться – выпей вина. Уже говорила, что этот вопрос не должен стоять так же остро, как вопрос о начале Второй мировой войны.

6. Я подстраиваю режим ребенка под себя. 76% мам признаются, что позволяют детям фастфуд несколько раз в месяц, потому что им лень готовить или потому, что они идут в ресторан – и опять же, им лень готовить. Едва ли не большее количество мам признаются, что дают ребенку айпад, когда им хочется поболтать по телефону с подружкой или посмотреть телевизор. Когда мы только начали свой детский бизнес, то придумали первыми на рынке классную идею – маникюрный салон для молодых мам со стеклянной стенкой, за которой – грудничковая игровая. Идея в том, что мама приходит с ребенком, оставляет его с няней, а сама спокойно делает маникюр, не беспокоясь о том, что малыш надышится лаков или что-то в таком духе. Согласитесь – классная идея! Но первый год она не работала. Вообще. Во второй год в салон стали приходить клиенты без детей. И только к третьему году постоянными клиентами салона стали мамочки с детьми. Опрос этих мамочек показал, что большинство из них все же чувствовали вину «Как же я пойду на маникюр? Я же сейчас с ребенком – должна быть с ним, должна жить исключительно его жизнью и его интересами». Сегодня мы радуемся тому, что менталитет мам меняется и ухаживать за собой не выглядит постыдным.

7. Я не люблю свое тело после родов и чувствую свою вину перед ребенком: ведь мое тело стало таким безобразным – зато у меня появился малыш, и я должна полюбить новое отражение в зеркале.

Ненавидеть свои растяжки – это нормально. Как и качать пресс после родов. И это не имеет ничего общего с любовью к ребенку! Так почему же мы виним себя в том, что «я плохая мать, потому что переживаю насчет растяжек, оставшихся после беременности, которая принесла мне моего ребенка?» Вдумайся – это просто абсолютно не связанные вещи.

8. Я не сдерживаю обещания перед ребенком. Да, это плохо. Но всегда ли мы сдерживаем обещания? Себе, родителям, мужу? Малыш отличается только тем, что он не может пока уко-

рить нас в том, что мы не сдерживаем обещания. И от этого чувство вины еще больше. Совет – просто просите прощения, что не сдержали обещание.

9. Я позволяю себе отдыхать, вместо того чтобы помыть бутылочки/почитать книжку про развитие ребенка/сделать еще что-то.

Тебе не нужно вставать на беговую дорожку в твои первые свободные 20 минут в течение трех дней. Успешь еще. Ты и так на низком старте. «Я не все успеваю – я расставляю приоритеты», – говорит Катерина Кронстедт, удивительная женщина, прекрасная мама троих детей и бизнесвумен. почаще повторяй себе эту фразу!

10. Я не могу успокоить своего ребенка, я не могу уложить своего ребенка, я не понимаю своего ребенка. А всех ли людей в мире ты понимаешь? Всех ли можешь успокоить? Всегда ли сама можешь успокоиться, просто сказав себе «шшш-шшш-шшшш»? Ребенок – такой же человек. И мы еще поговорим про развитие эмоциональной сферы в главе про развитие мозга.

Конечно, ты всегда можешь быть более организованной, более веселой, легче относиться к каждой мелочи. Но ты не робот, слава богу, и никто (кроме, пожалуй, тебя самой!) не хочет, чтобы ты им была. А чувство вины ЯПМ («Я плохая мать») – это как ПМС – можно (и нужно) бороться с ним, можно скрывать, но надо принять, что оно иногда накрывает.

#супермама_еще_и_супержена

Моя подруга и партнер по бизнесу как-то на одной конференции на вопрос «А как вы относитесь к няням?» (очень любят слушатели такой вопрос задавать, особенно представителям детского бизнеса, и задают его так, с придыханием, прямо как батюшка в церкви «А грешила ли ты?») ответила: «Вы знаете, я вам так скажу – я провожу много времени с мужем. Очень много времени».

И, вы знаете, я вам так скажу – это одна из самых гармоничных и счастливых семей, которые я знаю. Кстати, они отметили 10 лет в прошлом году!

Что происходит?

Рождение ребенка – кризис почти для всех пар. Особенно рождение первенца. Не такой кризис, как сейчас в мире «какой кошмар, все рушится и пармезана нет», а кризис – как перестройка. В китайском иероглифе «кризис» два иероглифа: опасность и возможности. Поэтому мне нравится рассматривать подобные состояния как возможность что-то изменить. И суть этого изменения в том, что взрослым людям теперь нужно научиться совмещать две роли: роль родительскую и роль супружескую. До появления детей была только супружеская роль, партнерские отношения. А теперь эта первая роль никуда не должна деться, а к ней должно прибавиться огромное количество всего, наполняющего роль родителя. И тут особенность нашей русской культуры в том, что родительская роль начинает доминировать, вытеснять все остальное. Возникает знаменитое: «Ты мать – ты должна», – и что если у тебя дети, ты ни на что не имеешь больше права: «Куда ты собралась? В кино? Как? А дети с кем?». Ну а вместе с подобными вопросами приходит чувство вины, комплекс «я плохая мать» и т. п.

К сожалению, все это в большом объеме транслирует нам старшее поколение. И если посмотреть на фильмы советского периода, то мы увидим, что, как только рождается ребенок, тяжесть быта пригибает женщину к земле, и больше ничего не остается. У нас сегодня времена поменялись – сейчас быт совсем не такой тяжелый, сейчас есть и посудомоечные машины, и стиральные, и вместо своего хозяйства есть магазины. А вот ожидание, сформированное обществом и новоиспеченными мамами к себе, применяемое, что «как только ребенок родился, все остальное должно быть отодвинуто в сторону», на женщину сильно влияет.

Итак, мы имеем женщину. Недавно ставшую матерью, уставшую от neodсыпов, графиков кормления, тонн новой для нее информации, которую нужно постоянно обрабатывать, огромной свалившейся ответственностью... И с грустью вспоминающую ночные клубы. Знакомо? Со мной именно так и было (ну, кроме недосыпов: у моих детей ночные бдения начинались уже ближе к 1,5 годам).

А что происходит с мужчиной? Женщина, став мамой, сосредотачивается только на ребенке. Она стала мамой и активно осваивает новую для себя роль. Муж, некогда окруженный заботой и вниманием, остается обделенным теплом и лаской жены. Кроме того, если раньше он мог спокойной отдохнуть, придя домой с работы, то теперь дома его ждут хлопоты вокруг кричащего младенца, ведь жена устает за день и очень рассчитывает на его – папы – помощь.

Вместо привычного спокойного ужина за разговорами, вместо телевизора или компьютера у молодого отца в программе вечера купание, укачивание, смена подгузника. Мужчине приходится учиться быть папой. Что получается в итоге? На отдых времени нет, домашние дела делаются от раза к разу, любимая женщина либо занята ребенком, либо без сил, вдобавок ко всему свалилось много новых обязанностей. Конечно, все это не способствует близости, и отношения в итоге становятся прохладными.

Нет – до ссор и конфликтов дело может и не доходить, но еще недавние муж и жена медленно, но верно превращаются в маму и папу.

Почему это важно?

Ну да, казалось бы! Появился ребенок – все мысли о ребенке, жизнь изменилась... Может, так и должно быть?

Ответ на этот вопрос: нет, так быть не должно. Прежде всего, муж – это самый близкий вам человек. Именно с ним вы делали детей, именно с ним вы будете их растить и с ним же будете отпускать их. И с ним вы проживете всю жизнь. Ставить под угрозу отношения с близким вам человеком, забывать его, пренебрегать им... По меньшей мере, неправильно.

Сейчас приведу несколько фактов, которые свидетельствуют о том, что отдаление мужа и жены именно в этих ролях действительно ставит под угрозу брак (а с ним и семью, по большому счету).

Согласно исследованиям, проводимым Институтом Готтман в течение последних 13 лет, первые несколько месяцев около 70% молодых родителей испытывают стресс из-за неудовлетворения семейной жизнью и недовольства партнером⁸. Но эти цифры не являются поводом бить тревогу и являются нормальным уровнем стресса, как считают специалисты. Важно то, как люди справляются с этим стрессом и что происходит потом.

Со слов Кэролайн Пирак, Директора проекта The Bringing Baby Home, это неудовлетворение проявляется у мужчин и женщин по-разному: матери чувствуют себя несчастными больше в первые 4 месяца жизни ребенка, в то время как отцы, напротив, начинают чувствовать неудовлетворенность наиболее остро, когда ребенку исполняется 9 месяцев и ближе к первому Дню рождения, и это ощущение нарастает и достигает своей кульминации на втором году жизни ребенка. К 3 годам ребенка, половина из 70% пар, неудовлетворенных их семейной жизнью, оказываются в процессе развода или раздельного проживания.

В России, по некоторым статистическим данным, эти цифры еще пессимистичнее: за первые 4 года происходит около 40% всех разводов (а их количество в нашей стране бьет рекорды, к сожалению), причем более 20% иницируются именно в первый год жизни ребенка. При этом, как показали исследования, главной причиной разводов является психологическая и практическая неподготовленность супругов к семейной жизни (42% разводов).

Согласись – ужасающие цифры! И, конечно, хочется сказать: «Нет-нет, это не про мою семью», – но все же стоит задавать себе иногда вопрос: «А как бы ответила на вопрос об удовлетворенности я?» и «А как бы ответил мой супруг?».

Отношения с мужем важны не только для того, чтобы не распалась ваша собственная семья (хотя, безусловно, именно отношения мужа и жены в этом вопросе – определяющий фактор), но и для того, чтобы дети имели перед глазами правильную модель. Не «деда с бабой, у которых жила внучка Маша» и не «маму, у которой трое детей, пучок на голове, маникюр 3-недельной давности и одно желание – выспаться», нет. Детям важно видеть, что мама и папа – это прежде всего муж и жена, два индивидуума, которые любят друг друга, которым интересно друг с другом.

Можно ли быть Супермамой и Суперженой одновременно?!

Можно. И даже нужно! Я бы сказала, у нас нет выбора.

При этом это чрезвычайно сложно. Здесь нужно и ломать собственные стереотипы, и бороться с неодобряющими взглядами старшего поколения, и работать, много работать над собой.

Ежедневно. Еженедельно. Всегда.

Ежедневно

Мы уже говорили про правило «20 минут в день минимум говорить не о ребенке»?

Важно ежедневно находить эти 20 минут. Это основное.

⁸ Данные исследования The Gottman Institute <https://www.gottman.com/>

Это как раз тот случай, когда главное – желание. Я помню – со старшей дочкой у меня был период, когда она плохо засыпала. Плохо – это по 1,5—2 часа просто укладывания. Я выматывалась за это время невероятно, муж терпеливо ждал, и бараньи ребрышки ждали в маринаде. Но если уж мы запланировали, то ничто, даже безумная усталость и время 23:30 не могли нас остановить. Что бы мы ни делали, мы были настроены смотреть фильм вдвоем.

В это время не называйте друг друга «мама» и «папа», отложите айфоны и айпады (ведь сидеть вдвоем и даже не говорить о ребенке, зато уткнуться в гаджеты, это не то же самое, что провести 20 минут в обнимку), постарайся искренне проникнуться работой мужа (он будет счастлив, да и вам полезно переключить фокус!), не задавай глупых и наводящих на ненужные мысли вопросов «Ты не бросишь меня из-за того, что я поправилась на 15 кг после родов, грудь обвисла и теперь я „вся такая некрашенная страшная“?»

Еженедельно. Ну или раз в две недели. Ну ладно – хотя бы ежемесячно.

Устраивайте себе выходы в аут. Интересно, что во многих странах это повсеместная практика и часть образа жизни семей, даже с грудничками.

Во Франции все родительское внимание принадлежит ребенку только первые три месяца. По аналогии с президентским сроком, французы называют этот период «первые сто дней». После истечения этого срока принято супругам, у которых есть дети, три вечера в неделю проводить не дома. Первый вечер супруги идут и общаются друзьями или с родственниками – общение взрослых со взрослыми. Второй вечер в неделю супруги посещают какое-то культурное мероприятие: концерт, выставка, кино, богослужение – что-то, что близко семье. Третий вечер в неделю супруги проводят просто вдвоем: прогулка, ужин в тихом ресторане, сидение дома. И это считается тем, что позволяет отношениям расти, а не увядать.

В Англии «семейное» время – это утро, причем раннее, а вечером детей принято укладывать около 19:00, а всё, что позже, – это время для родителей. Каждый день, а не только три вечера в неделю. Если супругам необходимо выйти из дома – они просят остаться с ребенком кого-то из друзей или родственников. Кроме того, в Англии есть традиция отдавать детей (не грудничков, но с 3 лет точно) в гости с ночевкой. Регулярно. Для ребенка – настоящее приключение без ощущения «родители меня бросили», да и польза – познакомиться с культурой другой семьи. Для родителей – отличный шанс провести время вдвоем! Как-то я позвонила своей подруге в Англию, а у нее был «детский сад». Оказалось – к ним в гости пришел ребенок с ночевкой. Позже мама того малыша написала моей подруге открытку «Спасибо за наш чудесный романтический вечер с мужем».

В США широко распространены «пижама клуб» – их организуют на базе фитнес-клубов. (Кстати, отличная бизнес-идея для тех, кто имеет отношение к фитнес-индустрии!)

При этом, западные психологи подчеркивают важность подобных чайлд-фри выходов, говоря о пользе от них как супругам, так и самому малышу. И это совершенно не идет в разрез с теорией привязанности, которую пропагандируют те же западные психологи. Просто ценности качественного времени, проводимого с ребенком, и качественного и достаточного времени, проводимого супругами вдвоем, находятся на одной чаше весов и не конфликтуют друг с другом.

Как же далеко мы еще от этого! У нас не Франция, не Англия и не США, и совсем другое отношение к ценностям. И первый вопрос, с которым сталкивается мама, это «Как же я оставлю дитя? Как объясню? Чем обосную?». Наши бабушки всегда готовы посидеть с детьми, если дети заболели, например, или маме нужно сходить к врачу или по делам, но вот если мама хочет в кино с папой сходить – то, в большинстве случаев, даже заикнуться побоится.

И вот это как раз тот стереотип, с которым нужно бороться. Прежде всего, нужно признать и понять для себя, что отношения жены с мужем не менее, а может, и более важны, чем отношения мамы с ребенком. Поймите и примите это вместе с мужем.

После того, как вы примете эту ценность, и до того, как состоится ваш первый ужин вдвоем, возможно, пройдет еще немало времени. Нужно будет дозреть и набраться смелости. Мечтайте об этом. Мечтайте вместе. Даже мечты о том, что вы будете делать, когда дети наконец уснут или бабушка согласится посидеть, сближают вас двоих! И потом – мечты превращаются в планы, а планы при должных усилиях реализуются.

Бабушки не у всех живут близко, няню не все могут позволить... Но есть отличные службы типа kids out⁹, например, когда можно пригласить проверенную няню на несколько часов. Или можно «одолжить» няню у подруги. Или попросить саму подругу посидеть с малышом. Вариантов масса.

И здесь опять же встает вопрос организации. Когда у меня была няня и я не могла организовать ни ее, ни себя, ни мужа, и, бывало, мы месяц никуда не выходили вдвоем, имея одного ребенка. А сейчас, не имея постоянной няни и имея двух детей, я эффективнее планирую и мы с мужем выходим «в аут» даже чаще и регулярнее, чем с няней.

Так что все в эффективном планировании времени. Всего один час на катке плюс полчаса добраться туда и полчаса обратно (а это в сумме 2,5 часа от двери и обратно с переодеванием и чаем в кафе) – любая мама может позволить себе это даже если ребенок полностью на ГВ.

А уж пользы от этих 2,5 часов будет немерено! И для ваших отношений с мужем, и для ваших отношений с ребенком. И пусть первые несколько раз вы только и будете судорожно проверять телефон и слать СМС бабушке или няне «Ну как он/она там?», но уже очень скоро вы почувствуете и оцените исключительно положительное влияние таких вылазок вдвоем.

Всегда

Всегда – это значит и при ребенке, и без него.

Всегда занимайся собой! Быть красивой женой и красивой мамой – это обязанность каждой женщины, я считаю.

Всегда целуй и обнимай мужа при детях.

Всегда, гуляя, держи за руки не только ребеночка или коляску, но и мужа за руку.

Всегда помните и отмечайте важные для вас двоих даты.

Всегда ставьте ваши собственные интересы на одном уровне с интересами ребенка. Не пренебрегайте желаниями вас двоих ради ребенка, когда вы идете куда-то вместе. Часто я слышу от знакомых «Мы сегодня с ребенком, поэтому давай выберем ресторан с детской комнатой и, вообще, пиццерию – мой ест только пиццу». А ты что ешь, дорогая? А муж твой что предпочтет? Может, стейк?... Для ребенка будет только лучше, если он будет учиться, что интересы всех членов семьи одинаково ценны.

Супермама на то и супермама, что она, прежде всего, супержена! Основа любой семьи – это не количество лет вместе, не количество детей и не количество фотографий в семейном альбоме. Основа основ – это отношения между супругами. Помни об этом, ведь именно на ваших отношениях с мужем держится вся ваша семья, счастье вашего ребенка и, во многом, те ценности, которые будут заложены в собственную семью вашего малыша лет эдак через двадцать.

⁹ Сервис по предоставлению нянь на короткое время <https://kidsout.ru/>

Мама и работа

Это очень сложная тема. Особенно для России, где действуют стереотипы, что непременно нужно делать выбор: «работа или ребенок» и «бизнесвумен или хорошая мать». Большинство из моих подруг искренне признаются, что мечтали выйти на работу или начать свое дело, сидя в декрете, но не решались именно из-за давящего общественного мнения, что мама должна сидеть дома с ребенком, а еще из-за напряжения, которое повисает в воздухе на собеседовании, когда потенциальный работодатель узнает о наличии у тебя маленького ребенка.

Когда-нибудь, я уверена, я напишу целую книгу о том, что не нужно делать выбор «ребенок или карьера» и что можно эффективно совмещать эти роли, и это только на пользу и маме, и малышу, и другим членам семьи, а также и работодателю. А пока мне хотелось бы поделиться некоторыми мыслями и показать мамам, что с рождением ребенка в них раскрывается огромный потенциал и скрытые внутренние резервы.

Я вообще глубоко убеждена, что декрет назвали «отпуском» по ошибке. Декрет – это не отпуск, это как курс повышения квалификации, за который должны давать как минимум двойное повышение по карьерной лестнице.

И вот вам десять уникальных компетенций, которыми обладает каждая мама, хочет она того или нет, и которые можно успешно применять как в материнстве, так и в карьере, и в собственном деле:

1. Мама может спать несколько часов сутки на протяжении нескольких недель подряд, а в оставшееся время продолжать успешно справляться со своими задачами и обязанностями.

Переработки не пугают ее, ведь главное – результат.

2. Мама обладает поистине невероятным **терпением и лояльностью** к требованиям и желаниям руководства (=ребенка).

3. Мама справляется с **многозадачностью** намного лучше любого руководителя отдела планирования; кормить ребенка, параллельно фотографировать его в «Инстаграм», красить себе ногти и болтать по телефону с подружкой, обсуждая с ней рецепт предстоящего ужина? Легко!

4. Маму не пугает **рутина**. Мамы могут часами заниматься тем, что им совершенно неинтересно, еще и постоянно при этом улыбаясь. Искренне!

5. Мама – профессионал в **улаживании дел**, которые наворотила не она, и совершенно на это не жалуется.

6. Мама привыкла к тому, что получает **минимум одобрения за максимум усилий**.

7. **Тайм-менеджмент**. Мама может за час спланировать весь свой день поминутно. И если в ее графике выдастся хоть одна свободная минутка, будьте уверены – мама быстро найдет, чем ее заполнить из своего бесконечного списка дел.

8. **Великолепные навыки управления людьми** — растить тоддлера и справляться с ним – пожалуй, самая непростая задача, которую только можно представить.

9. Мама обладает отличными **навыками общения** и найдет язык с любым бизнес-партнером. Из любой культуры, разговаривающим на любом языке. Даже если она совершенно не будет его понимать, она что-нибудь придумает. Есть язык жестов, в конце концов, которым мама владеет в совершенстве.

10. **Непрерывное совершенствование**. Мама всегда креативна и старается каждый день быть более креативной, пунктуальной, терпеливой и эффективной, чем вчера.

Вот такой вот он – портрет новоиспеченной мамы: красивая, счастливая, окрыленная, со всем справляющаяся, при этом думающая, что ничего не успевает, уставшая, мучающаяся

от чувства вины, страдающая от комплекса плохой матери и с грустью ностальгирующая по тем временам, когда к 9 утра спешили не разводить смесь в бутылочке, а на каблуках в офис, а вечером ходили с мужем в кино, а не укачивали по 2 часа ребенка.

При всем при этом мы чувствуем себя очень счастливыми и ни за что не променяли бы комочек счастья на прежнюю жизнь. Верно? Ну, разве что на пару вечеров.

Я думаю, каждая мама узнала в этом разделе себя. И я надеюсь, что этот небольшой раздел помог тебе иначе взглянуть на некоторые вещи, что ты нашла для себя аргументы в пользу того, чтобы оставить малыша с бабушкой или няней и побыть одной, что ты менее серьезно будешь относиться к календарям развития и ГВ и более серьезно – к твоим отношениям с мужем, что ты признаешь, что ты пока начинающая мама и имеешь право на ошибку. И не одну. На много ошибок. Ты не идеальная мать, ты самая лучшая мама для своего ребенка!

А вот теперь, когда посмотрели на маму, прониклись ее переживаниями и определили, куда ей развиваться и в чем, самое время поговорить о ребенке.

Раннее развитие ребенка в первый год. Что развивать?

Раннее развитие: казнить нельзя помиловать

Раннее развитие привлекает к себе огромное внимание родителей, педагогов, психологов. Любопытно, как быстро и радикально меняется отношение к этой теме в современном обществе. Пятнадцать лет назад никто и не слышал про раннее развитие, хотя уже и существовали центры Монтеessori и система Никитиных — просто это не было настолько модным, чтобы в этом разбираться и заниматься. Несколько лет назад буквально был бум раннего развития, одна за другой появлялись методики, скупались все развивающие пособия, каждая вторая игрушка (даже самая обычная погремушка) стала гордо именоваться «развивающей», буквально на каждом углу открывались центры раннего развития. При этом в последние годы вдруг резко стали безумно популярны радикальные высказывания «не надо лишать ребенка детства с вашим ранним развитием», «все это от лукавого – ваши карточки и кубики», «всему свое время и развитию тоже». Есть мнение, что раннее развитие – это просто раскрученный бренд, так как развитие было всегда и только теперь почему-то его решили назвать ранним, «формализовать» и грамотно делать на этом бизнес.

Я оказалась в довольно неоднозначной ситуации, принимая решение – как развивать мою первую дочку. Будучи юристом по образованию, я подошла к этому вопросу крайне ответственно, почувствовав себя даже судьей в какой-то момент.

Для начала определимся с предметом и изучим все обстоятельства дела... Что вообще такое «раннее развитие»? Что именно понимается под «развитием» и что кроется в прилагательном «раннее»?

Ни у кого не вызывает сомнений, что ребенок вообще развивается сам, даже если с ним никак не заниматься – он учится ходить, говорить, сам познает мир. Ввиду того, что очевидно такое естественное развитие, то под «ранним развитием» многие начинают понимать ускоренное ознакомление ребенка с жизнью и раннее обучение. На мой взгляд, крайне важно, чтобы не происходило подмены понятий.

Раннее развитие – это не раннее обучение и не раннее образование. Сам термин «раннее развитие» появился в Японии и его автором принято считать японского предпринимателя Масару Ибуку¹⁰ (хотя справедливо будет заметить, что некоторые методики раннего развития существовали еще до появления самого термина). Масару Ибука открыл несколько законов природы, которые и определили необходимость и значимость раннего развития:

- После 7—7,5 лет продуктивность любого обучения падает в десятки раз;
- Ребёнок с рождения должен активно двигаться;
- Мозг ребенка, если его своевременно не стимулировать, в первые же годы жизни быстро теряет свой потенциал.

Термин «раннее развитие» в его первоначальном понимании означает прежде всего то, что ребенок не просто сосуществует вместе с взрослыми, а то, что им занимаются, стараются раскрыть его возможности, таланты и интересы. Разница раннего и «естественно минимального» развития только в том, что родители целенаправленно и осознанно занимаются развитием ребенка, не отдавая это на откуп времени. Раннее развитие – это не только и не столько развитие интеллекта, это и осознанный выбор книг с иллюстрациями Густафсона¹¹ и Сутеева¹²,

¹⁰ Масару Ибука (1908—1997) – японский инженер, основатель корпорации Sony, реформатор системы образования в Японии, автор книги «После трех уже поздно».

¹¹ Скотт Густафсон (Scott Gustafson) (род. в 1956 году) – американский художник-иллюстратор.

это и подбор игрушек разных форм, текстур и цветов (в том числе анализ пользы жирафа Софи и цветочка Pigeon), это прогулки не просто «с малышом за руку», а с комментариями происходящего вокруг, это создаваемое в доме окружение, чтение книг, беседы и, конечно же, физическая активность. Раннее развитие, в том понимании, в котором мы будем использовать этот термин на страницах этой книги, – это активная, ярко выраженная позиция родителей по отношению к их жизни с ребенком в первые годы.

Итак – что мы имеем в пользу раннего развития в этом понимании?

Плюсов огромное количество – и гармоничное развитие, и постоянный контакт с родителями, и ощущение безусловной любви, и раскрытие творческого потенциала, и, возможно, даже таланта! Именно благодаря раннему развитию и вниманию к этой теме со стороны родителей, смогли раскрыть свой талант Аэлиита Андре – юная талантливая художница из Австралии (кстати, с русскими корнями!), и Брианна Кахана – американская скрипачка. Плюсы и для детей, и для родителей, и для мира в целом – по некоторым данным, в мире уже есть десяток нобелевских лауреатов, которые с детства развивались по методике Гленна Домана, – это пример того, как благодаря раннему развитию наш мир становится лучше.

Детям хорошо, потому что им интересно жить, они гармоничны и счастливы, родителям хорошо, потому что их дети счастливы, миру хорошо, потому что появляются звезды и таланты. Сторона защиты в лице методологов развития, родителей звезд выступают единым фронтом и никаких сомнений в фальсификации доказательств в пользу раннего развития не вызывают.

Пришло время обратиться к стороне обвинения. На стороне обвинения выступают родители, которые против раннего развития, некоторые психологи и педагоги.

Противники раннего развития говорят о том, что все методики раннего развития слишком сильно структурируют общение между родителями и ребенком, вводят слишком много правил и регламентов в жизнь малыша, что может превратить ранние годы жизни малыша в бесконечную череду занятий на разные темы. В это же время, противники раннего развития не отрицают развития вообще, говоря о том, что развитие и так идет своим чередом и не стоит гнаться за его опережением в ущерб детству. За лозунговым, на первый взгляд, призывом «Не надо лишать ребенка детства!» стоят довольно аргументированные позиции вреда, приносимого ранним развитием, – например, психологи упоминают исследования психологии детей, развитых по Доману, которые не могут сосуществовать в компании, асоциальны и довольно замкнуты в себе, исследования показателей физического развития детей, которые с пеленок сидели за партами и изучали географию. Хотя это, скорее, относится не к самому раннему развитию, а к его реализации на практике. Лучшее – враг хорошего, и любое благое дело, доведенное до фанатизма, может плохо закончиться.

Итак, рассмотрев материалы дела, мы можем постановить следующее:

1. Признать, что так или иначе развиваться ребенок будет, даже если его положить в кроватку и подходить к нему только на плач. Это природа, и никуда от нее не денешься.
2. Определить раннее развитие как активно выраженную жизненную позицию родителей, чувствующих ответственность за ребенка, и призвать современных родителей уделять особое внимание к первым годам жизни ребенка ввиду их уникальности.
3. Обратить внимание на риск подмены понятий «развитие» и «обучение» и призвать молодых родителей системно подойти к вопросу, изучить, что именно следует развивать в какой период жизни ребенка.

Все-таки – казнить нельзя. Помиловать.

¹² В. Г. Сутеев (1903—1993) – детский писатель, художник-иллюстратор и режиссер-мультипликатор. Один из зачинателей советской мультипликации.

И здесь самое время обратиться к исследованиям развития мозга ребенка в его #первые365, чтобы понять – что развивать в этот период. Учить читать, рисовать маслом или развивать чувство юмора?

12 фактов о развитии головного мозга ребенка, которые каждой маме будет полезно узнать до того, как ее ребенку исполнится 12 месяцев¹³

Я бы очень хотела, чтобы 5 лет назад кто-нибудь поделился со мной этими фактами, когда я была беременной первым ребенком, и, возможно, тогда я бы иначе смотрела на развитие Стеши в ее первый год. И вообще – иначе смотрела бы на развитие ребенка – так сказать, с научно аргументированной точки зрения. И раннее развитие тогда казалось бы не гонкой и соревнованием с форумскими мамочками «кто больше круп дал ребенку пересыпать» и «кто сколько карточек показывает за день» и уж точно не «у кого ребенок сказал первое слово в семь месяцев», а представлялось бы разумной системой, программой развития того, что нужно ребенку именно сейчас и зачем это ему нужно по жизни.

И нет – я не перестала бы уделять много внимания ребенку в его первый год жизни, потому что приводимые ниже факты как раз подтверждают, что недостаточно быть «просто мамой, существующей просто рядом с ребенком в формате 24/7» и не стоит пренебрегать этим периодом в жизни, полагаясь на «ах, он/она все равно ничего еще не понимает и не воспринимает» (это не так!), но я бы иначе распределяла бы время в этих 24/7 – это точно.

Мне кажется – основами развития мозга ребенка следует делиться с будущими мамами на курсах беременности, и так делают в той же Великобритании, например. Но если ты, как и я, не имела возможности пройти курсы для беременных BabyFoundations¹⁴ в Великобритании, то тебе в помощь этот раздел книги.

Итак:

1. За первый год жизни мозг ребенка увеличивается в **2 раза** и весит около 1 кг. Масса мозга взрослого человека – чуть более 2 кг.

2. Масса мозга увеличивается за счет образования и укрепления нейронных связей. Нейронная связь – **синапс** – образуется в тот момент, когда ребенок получает опыт. **Любой опыт.**

3. До 700 синапсов в секунду формируется в первые годы жизни ребенка. Однако, для того, чтобы нейронная связь осталась (и масса мозга увеличилась на эту одну нейронную связь) важно, чтобы ребенок пережил этот опыт еще **несколько раз**.

4. **Use it or lose it** – используй, или потеряешь! В мозгу новорожденного 150—200 миллиардов нейронов, в мозгу взрослого человека – в 2 раза меньше. Нейроны либо соединяются, формируя нейронные связи и укрепляя их, либо отмирают, и в руках родителей и людей, влияющих на развитие этого малыша, судьба большинства нервных клеток ребенка.

5. В первые 12 месяцев жизни наиболее активно нейронные связи способны формироваться в областях мозга, которые отвечают за **физическое развитие, речь и эмоциональное развитие**. И, напротив, области мозга, отвечающие за логическое мышление, проходят стадию «доразвития», поэтому в первый год практически неактивны.

6. При рождении **миндалевидная железа** (Amygdala – место эмоций) более развита, чем лобные доли, которые занимаются рассуждениями. Младенцам более свойственно показывать свои эмоции, а не управлять ими. Это объясняет, почему дети часто реагируют на ситуации со слезами. Это же объясняет то, почему так важно развивать эмоциональную сферу малыша и его органы чувств, а не заниматься преждевременным развитием интеллекта.

¹³ На основании данных собственных и привлеченных исследований «Бейби Сенсори» (Baby Sensory Ltd).

¹⁴ Baby Foundations – программа для беременных женщин Baby Sensory Ltd.

7. В первые 6 месяцев жизни формирование новых нейронных связей идет наиболее активно. В большей степени это касается формирования **цветовосприятия, первичных навыков ранней социализации и обоняния.**

8. Наиболее прочные нейронные связи – это связи, которые возникают **в обоих полушариях.** Ползание – наиболее эффективный путь к синхронизации обоих полушарий. Позже с ним может сравниться игра на музыкальных инструментах и плавание.

9. Мозжечок новорожденного в среднем весит 21—23 г. Выраженное увеличение мозжечка отмечается между 5-м и 11-м месяцами жизни, когда ребенок учится сидеть и ходить. Масса мозжечка новорожденного составляет около 20 г, в 3 месяца она удваивается, в 5 месяцев увеличивается в 3 раза, в конце 9-го месяца – в 4 раза. К одному году – 84—94 г, а в 15 лет – 150 г. Мозжечок отвечает за координацию движений, однако последними исследованиями доказано, что мозжечок определяет и скорость мысли. Наверняка и в вашем окружении есть люди, которые молниеносно делают выводы и находят решения, а есть «тугодумы»?

10. Во время физических упражнений в гиппокампе образуются новые нервные клетки. Исследования показали, что во время физических упражнений ускоряются химические реакции в гиппокампе и в передней части мозга, отвечающей за овладение когнитивными навыками.

11. Зона Брока и зона Вернике – это две области головного мозга, отвечающие за развитие речи. Но, несмотря на то, что зона Брока, отвечающая за воспроизведение речи, показывает активность только ближе к 12 месяцам (и до этого не стоит воспринимать «мамамамама» как первое слово), на воспроизведение речи можно и нужно влиять еще раньше – с самого рождения, – через работу с зоной Вернике, отвечающей за восприятие речи. Как связаны эти зоны и что лучше всего развивает речь ребенка еще до его первого слова, я расскажу в следующих главах.

12. Мультисенсорный опыт – намного важнее, чем моносенсорный. Поэтому показ карточек дома один-на-один – это намного менее эффективно, чем погладить живую собачку, послушать песню в компании сверстников и попробовать баклажан!

Я думаю, выводы ты уже сделала. В первый год жизни мозг ребенка имеет уникальную возможность обрести гигантский потенциал развития на всю жизнь, и сделать это он может, только получая и закрепляя сенсорный опыт. Особенно ценно в этот период заниматься физическим развитием малыша, развитием речи и развитием эмоциональной сферы, потому что именно эти области мозга в первый год больше «светятся».

Прежде чем мы перейдем непосредственно к тому, как развиваются и как развивать органы чувств малыша, хочу поделиться с тобой еще одним фактом о развитии мозга ребенка, который достоин отдельной главы.

13-й факт о развитии головного мозга ребенка, на который маме следует обратить особое внимание. О теории привязанности

В последнее время крайне популярна теория Ньюфелда¹⁵. Гордон Ньюфелд говорит, что чтобы ребенок имел возможность психологически развиваться, ему нужна надежная психоэмоциональная утроба. Такой утробой является привязанность.

Почему так важен контакт со взрослым для правильного развития ребенка? И что это за контакт?

Чем плох стресс?

Итак, вот он – еще один факт про мозг.

Когда организм находится в стрессе, он не способен развиваться. Включаются защитные механизмы, и на снимках МРТ отчетливо видно, что в состоянии стресса целые области головного мозга «заблокированы» и не способны формировать нейронные связи (фактически – не способны воспринимать информацию, перерабатывать ее). Для младенца эта неспособность воспринимать происходящее означает неспособность развиваться правильным образом.

Стресс, тем временем, опасен не только тем, что в состоянии стресса ребенок не имеет возможности воспринимать информацию. Стресс оказывает влияние на весь организм ребенка. Когда человек находится в стрессе, он не способен ничего воспринимать. Кортизол обращается к другим органам «Стоп! Режим повышенной опасности!» И все органы и внутренние системы человека прерывают свою деятельность и начинают бороться со стрессом.

Наибольшее влияние стресс оказывает на гиппокамп. Если организм пребывает в стрессе длительное время – рецепторы могут заблокироваться, сделав человека менее чувствительным, и в результате этого нарушается механизм обратной связи между гиппокампом и гипоталамусом, в ходе которого последний не получает команды, что производство кортизола пора прекратить. При слишком высоком кортизоле слишком много глутамата попадает в гиппокамп, и в нем начинается процесс отмирания нервных клеток. А ведь гиппокамп отвечает за память. Итог, думаю, многим из нас виден на примере знакомых, которые находятся в состоянии стресса: забывчивость. Это приводит у детей к излишней рассеянности и несобранности, а также влияет на способность обдумывать и управлять поведением¹⁶. Он может влиять на увеличение уровня глюкозы в крови и даже подвергает риску иммунные процессы, а это – сами знаете – чем чревато.

Ранние эмоциональные знания в младенчестве, первый эмоциональный опыт позволяют установить то, что будет «нормальным» уровнем биохимических соединений, сформировать исходный уровень для нашего организма. Высокий кортизол в младенчестве – опасен, ведь это может привести к тому, что когда ребенок вырастет – он постоянно будет иметь повышенный уровень реакции на стресс. Исследования показывают, что с точки зрения кортизола особенно важны первые 6 месяцев – именно в этот период устанавливается исходный уровень стресса организма и вырабатываются основные внутренние механизмы регулирования уровня кортизола.

Кстати, то же самое работает и для мамы в стрессе. А, как известно, состояние мамы транслируется ребенку – и тот может с легкостью перенять такое же состояние. Поэтому для ребенка одинаково плохо как собственный стресс, так и стресс его близкого взрослого.

¹⁵ Гордон Ньюфелд – доктор наук, канадский (Ванкувер) психолог-девелопменталист, автор книги «Не упускайте своих детей» (HoldontoYourKids: WhyParentsNeedtoMatterMoreThanPeers), написанной в соавторстве с врачом Габором Матэ.

¹⁶ Лайонс и др., 2000.

Самый большой стресс для грудничка – это отнюдь не колики. И даже не отсутствие вовремя подогретой бутылочки. И уж точно не громкая музыка у соседей. Самый большой стресс для малыша – это отсутствие контакта с его близким взрослым.

Кто такой близкий взрослый? Что такое связь со взрослым? Когда она формируется?

Исследования показывают, что с первых дней жизни младенец нуждается в одном взрослом, с которым он будет выстраивать контакт. В большинстве случаев таким взрослым становится мама ребенка.

Многие называют эту связь «материнским инстинктом». Однако тут не так все просто.

Никогда не забуду, как я готовилась к первым родам и нам на курсах для беременных рассказывали: «И как только покажется головка малыша, все – мгновенно на вас нахлынет волна окситоцина изнутри, и вы поймете: ты пришел, материнский инстинкт». Моя мама говорила мне то же самое. И еще некоторые мои подруги делились этим ощущением. Поэтому я была в полной уверенности, что зарыдаю от счастья и сразу же поймаю волну материнского инстинкта, а в следующую секунду почувствую приток молока.

Ну-ну. На самом деле, у меня, как оказалось, было «как у большинства». Гормоны бушевали несколько дней. Не было молока. Зато была депрессия по этому поводу (зачать без помощи врачей не смогла, родить сама не смогла, еще и кормить сама не можешь – плохая мать). И я понятия не имела, как создавать связь с ребенком. Ведь в моем понимании эта особая связь формироваться должна была автоматически еще на родильном столе в ходе первого прикладывания к груди!

Находясь в таком вот состоянии, я общалась с той самой моей знакомой, удочерившей девочку из дома малютки: так вот, такой связи, которая была выстроена между ними, любая мама может позавидовать. Вот уж точно – отношения мечты между мамой и дочкой! Тогда я начала задумываться и изучать вопрос.

Оказалось, формирование связи – это процесс, в котором есть два участника, и каждый из них играет свою роль. Наиболее благоприятный период для формирования связи – это первые несколько месяцев жизни ребенка (заметь, как и для запуска механизмов регуляции кортизола), однако это не значит, что связь невозможно установить позже, просто это потребует больше усилий и времени.

Связь – это не значит постоянное физическое присутствие. Конечно, совсем без физического присутствия невозможно выстроить связь между двумя людьми, одному из которых несколько месяцев от роду. В то же время, само по себе присутствие может не влечь за собой формирование связи. Что по-настоящему критично – это степень, в которой близкий взрослый эмоционально доступен¹⁷.

И снова эмоции. Да, это все про органы чувств: в первые месяцы действуют механизмы снижения стресса в ходе контакта с близким взрослым, которые заключаются в контакте «глаза в глаза», контакте «кожа к коже». Та самая связь между грудничком и близким взрослым устанавливается именно через органы чувств. Потрясающе, каким мощным регулятором для ребенка являются те самые пять чувств! И какой по-настоящему магической силой обладает голос близкого взрослого, его объятья и запах.

Что дает такая связь со взрослым ребенку в его первый год?

Удивительно, что человеческие детеныши, в отличие от животных, не могут выжить без взрослого. Всегда знала этот факт с уроков биологии, но никогда не придавала ему значения. Это правда удивительно!

А что вообще за существо – человек? Что значат эти слова, которые часто слышны сейчас в разных контекстах, – «быть человеком и реализовывать свой потенциал»?

¹⁷ Эмде, 1988.

Гордон Ньюфелд дает следующие характеристики и отличительные черты человеку:

- Жизнеспособное существо, способное независимо функционировать;
- Жизнестойкое существо, способное переживать неудачи;
- Социальное существо, способное общаться с другими, в то же время сохраняя свою индивидуальность.

Так вот, мы рождаемся с неким «первичным мозгом» – набором структур, которые определенным образом функционируют при рождении. Первичный мозг, с которым мы рождаемся, прежде всего старается убедиться в том, что организм «работает», независимо функционирует. А вот для нормального социального и эмоционального развития ребенку необходимо как раз установить взаимоотношения хотя бы с одним человеком, который бы о нем заботился («воспитателем», англ. caretaker)¹⁸.

И здесь уже речь идет о процессе построения «высших структур» мозга. Как писал Джаак Панксеп (1998), «эмоциональные системы, обнаруженные у животных, вполне соответствуют тому, что рассматривается как базовая эмоциональная система человека». Но есть и то, что отличает новорожденных людей от других новорожденных млекопитающих. Это их способность реагировать на взаимоотношения с другими людьми. И развитие «высших структур» головного мозга как раз происходит через контакт с близким взрослым. Соответственно, связь с близким взрослым нужна малышу для формирования высших структур в мозгу.

Наша рациональность и способность к речи выросли из «нашей способности быть очень эмоциональными»¹⁹. С развитием эмоционального мозга мы становились все более сложно устроенными, все больше альтернатив возникало в ходе взаимодействия с другими людьми. А это в свою очередь потребовало развития способности осознавать и обдумывать собственные эмоции, вело к развитию префронтальной коры головного мозга. Роль ее уникальна – она связывает сенсорные зоны коры с эмоциональной и ответственной за выживание структурами подкорки.

В префронтальной коре головного мозга, ответственной за осмысленный отклик на эмоции, первой созревает глазнично-лобный участок (находящийся за глазами, рядом с миндалиной и поясной извилиной). Это серьезный участник нашей эмоциональной жизни, при его повреждении социальная жизнь практически невозможна. Люди с поврежденным или в недостаточной степени развитым глазнично-лобным участком не способны относиться чутко к другим людям, ставить себя на чужое место, испытывать эмпатию. Эта структура тесно связана с правым полушарием, которое отвечает за восприятие общей картины, вероятнее всего – это именно та зона, где создается наш эмоциональный словарь и способность распознавать чувства и ощущения, наслаждаться запахами, получать удовольствие от созерцания²⁰.

Получается, что этот маленький участок головного мозга отвечает за многое из того, что позволяет человеку называться человеком! Настоящим открытием для меня стала прекрасная книга «Как любовь формирует мозг ребенка»²¹, автор которой рассказывает о развитии «социального мозга», уделяет большое внимание этому участку, говоря о том, что данный участок мозга формируется в первые 18 месяцев жизни и пик приходится на возраст от 6 до 12 месяцев – когда ребенок начинает ходить. Именно этот период – критически важный для формирования социальных реакций и пик для развития стойкой связи между близким взрослым и ребенком.

¹⁸ Джон Боулби (Эдвард Джон Мостин Боулби) (26 февраля 1907, Лондон – 2 сентября 1990, Скай) – английский психиатр и психоаналитик, специалист в области психологии, развития, психологии семьи, психоанализа и психотерапии, основоположник теории привязанности.

¹⁹ Тернер, 2000.

²⁰ Роллс, 1999., Шор, 2003.

²¹ Сью Герхардт, «Как любовь формирует мозг ребенка», 2004.

В ходе именно этого периода младенец приобретает социальный опыт в ходе взаимодействия с другими людьми. Исследователи называют этот процесс «опытозависимым». Первые «высшие» структуры мозга являются социальными, и развиваются они в ответ на социальный опыт.

В период младенчества именно в ходе становления этой особой связи формируются образцы эмоционального взаимодействия с другими людьми, которые формируют наши эмоциональные реакции на протяжении всей жизни. Мы не можем сознательно вызывать такого рода воспоминания из раннего младенчества, но и забытыми их назвать нельзя, поскольку они встроены в наш организм и формируют наши ожидания относительно других людей и их действий и поведение.

Получается, что гармоничное развитие ребенка в его #первые365 возможно только при эмоциональном участии в этом развитии его близкого взрослого, которое представляет собой комплекс различных сенсорных контактов и реакций.

Из песни слов не выкинуть, или Пара слов о физическом развитии

В здоровом теле – здоровый дух!

Физическое развитие, безусловно, относится к развитию, но я сознательно не рассматриваю его как часть «раннего» развития ни в рамках нашей жизни, ни в контексте этой книги, поскольку уж оно-то ранним быть не может (ну если, конечно, не впадать в крайность и не пытаться поставить полугодовалого малыша на лыжи и коньки). Методики могут отличаться, а гуру в области раннего развития и психологи могут спорить – рисовать пальчиками или кисточкой, учить читать по слогам или целыми словами, осваивать счет с помощью цифр или точек, слушать сразу Моцарта или начинать с простых мелодий вроде «Умки». Но все до единого специалисты раннего развития солидарны в одном: физическое развитие малышу необходимо и это самое основное, что можно дать ему на первом году жизни. И в доказательство этому – факты о развитии мозга в первый год жизни под номерами 5, 8, 9 и 10 из главы про развитие мозга младенца. Я еще не говорила, что рекомендую тебе выучить эту главу наизусть?

Как-то я была на конференции по раннему развитию, где в рамках круглого стола выступала Анна Борисовна Никитина – дочка тех самых Никитиных, которые разработали целую систему раннего развития, о которой мы поговорим позже, которая прямо в зале провела придуманный ее отцом тест на показатели физического развития. Результаты были крайне низкими, особенно в сравнении с семьей Никитиных. Вывод был однозначным: современное поколение крайне не развито физически. Уж не потому ли это, что современные родители так много времени уделяют развитию навыков, требующих усидчивости, и не отводят должного времени на физическую активность?

Около 6 часов в день малыш до года должен двигаться: ползать (или пытаться), плавать (или пытаться), просто махать руками и ногами. И родители должны всячески поощрять это! Ведь здоровье, как банально это ни звучало бы, это самое ценное.

Помимо того, что физическое развитие в принципе полезно со всех медицинских точек зрения, неоспорима еще и прямая зависимость психоэмоционального и интеллектуального развития от физического. В здоровом теле – здоровый дух, помните? Ползание, например, является тем уникальным способом заставить оба полушария головного мозга работать синхронно и таким образом способствовать формированию особо ценных нейронных связей между двумя полушариями, а мелкая моторика и массаж пальчиков на руках и ногах имеют прямое влияние на развитие памяти и стимулируют становление речи.

Я не буду вдаваться в подробности и анализировать различные подходы, предлагаемые для физического развития детей до года. Сейчас много споров ведется на тему пользы и вреда динамической гимнастики, раннего ныряния и смысла детского массажа. Мне кажется, что компетентно рассуждать на эту тему могут только доктора и спортсмены, а нам – родителям – остается просто найти того человека (или нескольких), которому они поверят в этом вопросе, и следовать выбранной концепции. Будь то оздоровливание по Комаровскому²² или развитие мышц по Доману (да-да, Гленн Доман – это не только карточки, это еще и основательная методика развития «физического интеллекта»), закаливание по Никитиным или грудничковое плавание Сесиль Лупан, «ранний старт» Лены Даниловой²³ или бейби-йога – не так важно, что

²² Е. О. Комаровский (род. в 1960) – детский врач, кандидат медицинских наук, врач высшей категории, автор книг «Начало жизни вашего ребенка», «Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников», «Справочник здравомыслящих родителей» и других.

²³ Е. А. Данилова (род. в 1971) — автор развивающих игр, книг для детей и родителей, обучающих плакатов.

выбрать. Самое главное – это не ограничивать физическую активность малыша, а всячески поощрять ее!

Немного личного опыта

Могу сказать, что мы со Стешей в первый год занимались всем понемножку. Плавает и ныряет дочка с нуля (до 7 месяцев в ванной, после 7, когда ванную переросли, в бассейне), делали гимнастику на фитболе, динамическую гимнастику, а чаще всего я включала музыку и мы просто танцевали – на ручках, за ручки, а потом и самостоятельно.

Особое внимание именно в первый год жизни Стеши мы уделили плаванию, потому как у малышек только в первые месяцы жизни сохраняется рефлекс комфортного выживания в водной среде. Если это время упустить – ничего страшного, ребенок, конечно же, научится плавать, но тогда он будет именно учиться через преодоление страха утонуть, а в первый год можно заложить отсутствие боязни воды.

Проникшись опытом Сесиль Лупан, которая красочно описывает процесс обучения своих дочек плаванию в книге «Поверь в свое дитя», я с первых дней начала упражняться со Стешей в большой «взрослой» ванной. Стеше очень нравилось купаться, и в большинстве случаев она не хотела вылезать спустя даже полчаса (кстати, неплохая тренировка и для мамы – очень хорошо подтягиваются мышцы спины, передней поверхности бедра и бицепсы). Однако, был у нас период в 2 месяца, когда дочка не была настроена плавать, прямо с первых секунд погружения в воду начинала плакать. В таких случаях я просто мягко завершала купание на позитивной ноте, не резко вынимая ребенка, а давая ей успокоиться именно в воде, и потом доставала из ванной. Позже уже, проконсультировавшись со специалистами, я узнала, что именно в возрасте 2—3 месяцев начинает угасать рефлекс комфортного пребывания в водной среде, и ребенок может негативно реагировать на плавание – здесь важно ни в коем случае не насочинять и сохранить любовь ребенка к воде. Нам это удалось, период «мама, вынь меня скорее отсюда» длился 2,5 недели и благополучно завершился, и с тех пор Стеша очень любит находиться в воде!

Знаменитые «раз, два, три – ныряем!» – от обливания водой до погружения, просто лавирование на воде, на животике и на спинке, с игрушками и без, плавание и в шапочке-«чебурашке», и в детском круге, и на папиной руке (мамина слишком маленькой оказалась) – за первый год мы пробовали разное.

Где-то в 5 месяцев, когда Стеша уже однозначно выросла из домашней ванной и стала в ней просто лениться, держась за бортики, мы пошли в бассейн и стали заниматься там с тренером, которая нас похвалила за сохраненный рефлекс задержки дыхания под водой и стала уже отрабатывать со Стешей движения ручками и ножками. Забегая вперед, скажу, что в 2 года Стеша могла подолгу плавать в бассейне и в море в нарукавниках, могла плюхнуться в глубокий бассейн без нарукавников и выплыть сама, а в 3 года уже могла держаться в воде.

С Лизой была обратная ситуация: несколько месяцев после рождения у нее был отвод от задержки дыхания по показаниям здоровья, поэтому нырянием мы не занимались. При этом принимать ванну Лиза очень любила. А к году она вдруг стала бояться воды – начал развиваться страх утонуть. Тренер в бассейне сказал нам, что рефлекс задерживать дыхания под водой у Лизы уже, конечно, исчез, и теперь она будет учиться плавать, как и большинство детей – именно через обучение и преодоление страхов, что потребует больше времени, конечно.

Развитие органов чувств

Некий новый тренд. О нем я не слышала, когда занималась ранним развитием со своей старшей дочкой Стешей – четыре года назад я выбирала между карточками Домана и слайдами Шичиды и готовилась к собственным «тестам» по этим методикам.

Честно говоря, услышав впервые про «развитие органов чувств», я отнеслась к этому весьма скептически. Ну, зрение и слух еще ладно, ну, мелкая моторика – хорошо, но развивать обоняние и осязание? Вкус? У грудничка? Вы серьезно?!

И здесь вот как раз налицо тот самый конфликт интересов между «ранним развитием» и «ранним обучением», та самая тонкая грань с подменой понятий. Ведь это очень сложно – заниматься с ребенком чем-то, не понимая, как оценить этот результат (желательно в обозримом будущем) и какой это вообще должен быть результат. А что подумают бабушки, когда я скажу им, что ребенок не говорит пятнадцать слов в год, потому что я весь первый год развивала его обоняние?

А ведь если следовать развитию мозга, то именно органам чувств стоит уделять повышенное внимание именно в первый год. Да – количество нейронных связей не сосчитаешь, и вряд ли на первом Дне рождения ребенка прозвучит тост за маму-умницу, которая за год создала 187 564 новых нейронных связи в мозгу у малыша, но все это, как мы уже убедились вслед за учеными, имеет огромное, колоссальное значение для развития человека и раскрытия его дальнейшего потенциала. И это не просто слова. Даже если сегодня тебе так может показаться.

Именно в первый год жизни и только в эти #первые365 наиболее активны у ребенка те отделы головного мозга, которые отвечают за физическое развитие и эмоциональную сферу. Что это значит? Это говорит о том, что в этих отделах мозг буквально «светится» от количества нейронов, готовых стать частью нейронных связей. После года активность этих областей резко снизится, и чтобы обработать получаемый опыт или информацию, скажем, о запахе, мозгу потребуется в несколько раз больше усилий. Было бы странно это время не использовать, за что бы ни отвечали эти области мозга, правда? Тем более, ты ничего не теряешь, поскольку также научно доказан факт, что области мозга, отвечающие за логическое мышление и причинно-следственные связи (там же – чтение, счет и другие навыки), обязательно станут такими же «светящимися» и легко познаваемыми и управляемыми, только в свое время.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.