

М И Р О В О Й   Б Е С Т С Е Л Л Е Р

ХЕДВИГ МОНТГОМЕРИ



Мальчи  
Время чудес

Магия родительства

Хедвиг Монтгомери

**Малыши: Время чудес (0–2 года)**

«Азбука-Аттикус»

2019

УДК 37.04-053  
ББК 74.90

## **Монтгомери Х.**

Малыши: Время чудес (0–2 года) / Х. Монтгомери — «Азбука-Аттикус», 2019 — (Магия родительства)

ISBN 978-5-389-18833-4

Первые два года жизни очень важны для развития и роста ребенка, поэтому необходимо знать, как создать безопасное пространство и здоровую атмосферу дома, как успокоить малыша, когда пора ложиться спать, что делать, если он не перестает плакать, а также каковы его потребности. Специалист по семейной терапии и клинической психологии Хедвиг Монтгомери, чьи книги о воспитании детей стали международными бестселлерами, обобщает опыт и знания, необходимые для того, чтобы быть хорошими родителями. Автор дает практические советы, рассказывает о том, что можно считать самой важной задачей родителя на том или ином этапе, – но прежде всего стремится помочь всем родителям заложить прочный фундамент для построения здоровых и близких отношений с детьми. «В этой книге я открою вам секрет, как дать ребенку все необходимое в первые 24 месяца его жизни, наглядно покажу, что нужно детям, чтобы расти счастливыми, довольными и находиться в гармонии с окружающим миром... Я дам ответы на вопросы всех новоиспеченных родителей: что нужно знать о ритме сна, играх, питании и речи ребенка». (Хедвиг Монтгомери) В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 37.04-053

ББК 74.90

ISBN 978-5-389-18833-4

© Монтгомери Х., 2019

© Азбука-Аттикус, 2019

# Содержание

Введение	7
Первое время	10
Семь шагов	13
1	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Хедвиг Монтгомери**

## **Малыши. Время чудес (0–2 года)**

Hedvig Montgomery

Die Hedvig-Formel für glückliche Babys

© Hedvig Montgomery & Eivind Sæther 2018

© Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg bei Reinbek, 2019

© Савина А. И., перевод на русский язык, 2020

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2020  
КоЛибри ®

## **Введение**

### **Ваш ребенок нуждается в вас**



Однажды он появляется на свет – ваш ребенок. Он нагой и беззащитный; дышит, плачет и спит. Настоящее живое существо с пальцами на ручках и ножках. Новый человек в мире. И все, что у него есть, – это *вы*.

Эта книга – часть серии. В первой книге (своеобразном базовом руководстве)<sup>1</sup>, я представила семь простых шагов, чтобы помочь вам стать теми мамами и папами, которыми вы хотите быть. В ней я рассказала об основных вещах, которые нужны детям, чтобы расти счастливыми, довольными и находиться в гармонии с окружающим миром. Книга, которую вы держите в руках, адресована родителям, воспитывающим малышей от 0 до 2 лет. Следующие книги познакомят вас с дальнейшими возрастными периодами – от дошкольного до подросткового, – в которые вас могут ожидать в радостные и тяжелые времена. Универсальной методики воспитания для всех детей не существует, она определяется прежде всего степенью развития ребенка. Каждый шаг на пути к взрослению приносит новые испытания и моменты радости от их преодоления, поэтому в течение всего этого времени вам нужно принимать своего ребенка и отчетливо понимать, в какой точке пути он находится на данный момент.

В этой книге я открою вам секрет, как дать ребенку все необходимое в первые 24 месяца его жизни. В первой части я наглядно покажу, насколько важны для ребенка упомянутые выше семь шагов и постараюсь, чтобы вы смогли избежать самых распространенных ошибок. Что самое важное из того, что вы можете дать грудному ребенку? Что вы должны знать о чувствах годовалого малыша и почему не стоит тратить много сил на то, чтобы установить границы для двухлеток?

Становиться родителями всегда трогательно и чудесно, но в то же время и тревожно. Теперь нужно думать о том, как позаботиться о маленьком существе, пока оно не оперится и не улетит искать свое счастье в мире. Теперь вы как одна семья должны найти такой ритм, в котором все будут чувствовать себя хорошо, и создать такое место, в котором ребенок будет ощущать ваше внимание и понимать, что у него есть к кому обратиться, если потребуется.

Во второй части книги я дам ответы на вопросы всех новоиспеченных родителей: что нужно знать о ритме сна, играх, питании и речи ребенка? И не в последнюю очередь я расскажу о том, чему малыш должен научиться у вас, а чем на этом этапе можно спокойно пренебречь.

Речь с самого начала пойдет о том, как выстроить со своим ребенком тесный эмоциональный контакт.

Сейчас вы закладываете фундамент уверенности в себе и чувства защищенности вашего ребенка, на которых он будет выстраивать дальше свою жизнь в любых ее обстоятельствах – неуверенно совершая первые шаги, осваивая велосипед, – во время всех успехов и поражений.

Первые два года жизни ребенка – это нечто удивительное. Мне не приходит в голову лучшее слово для описания путешествия от беззащитного грудничка до уверенно бегающего и звонко тараторящего сорванца, от момента, когда он еще не мог ничего сделать самостоятельно, до момента, когда он уже все хочет сделать сам.

Первые два года – это настоящий космос.

Вы будете переживать и дни отчаяния и страха тоже. Дни, в которые вы будете мучиться вопросом, правильно ли все делаете, и дни, когда вы все забываете от чувства неопишемого счастья.

---

<sup>1</sup> Монтгомери Х. Семь простых шагов к успеху в воспитании детей. М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2019. – *Здесь и далее прим. ред.*



Небольшая книжная полка в моей приемной, на которой мне скоро снова придется прибираться, прогибается под тяжестью специальной литературы. На самых старых книжках можно увидеть потрепанные уголки, что свидетельствует о том, что я занимаюсь этой профессией уже довольно долго.

И всегда, сидя вот так, как сейчас, в своем кабинете, я твердила приходящим ко мне родителям одно и то же: ваш ребенок нуждается в *вас*.

Маленькое существо целиком зависит от вас, и поэтому ему нужны ваша близость, ваше тепло и ощущение вашей кожи. Для ребенка не играет роли, все ли вы для него правильно делаете, покупаете ли вы натуральное питание или ультрасовременные подгузники. Он может спокойно обойтись без вашего чувства стыда, что вы не идеальный родитель, и без милых фотографий со своим участием. Ему без разницы, считают ли вас в обществе примерной мамой или примерным отцом.

Но есть то, без чего он никогда не сможет обойтись, – это *вы* со всеми вашими ошибками и недостатками. Вы сейчас и в дальнейшем останетесь самым важным человеком в жизни вашего ребенка. Ему важно, чтобы вы изо всех сил старались быть с ним рядом и стремились, если что-то упустили, исправить свою оплошность.

Маленький человечек перед вами с его забавным гулением, любознательными глазками и жизнерадостной улыбкой – это начало. Начало самой важной работы в вашей жизни.

Просто наслаждайтесь – начинается чудесное время.

## **РЕБЕНКУ ВСЕГДА ЕСТЬ МЕСТО**

Существуют запланированные и незапланированные беременности. Также есть и страстно ожидаемые дети, чье рождение являет собой кульминацию долгих лет попыток и разочарований. Другие же детки принимают свой облик в животе у мамы, пока будущие родители втайне сомневаются, разумно ли сейчас заводить ребенка. За формирующейся жизнью стоит столько историй, но у них всегда один финал – вы держите на руках своего ребенка. И где бы вы ни находились, если есть ребенок – то ему всегда найдется место. Ребенок всегда обогащает, это новый незабываемый опыт. Рождение малыша разрешает любые сомнения и беспокойства. Я знаю, о чем говорю, знаю, каково это, преодолевать боль и трудности, когда ребенок становится фактом, постоянной величиной в жизни, а вместе с тем и огромной любовью.

Для ребенка всегда есть место. Теперь все в вашей власти, только от вас зависит, как вы распорядитесь вашей любовью и имеющимися условиями.

## Первое время



Это само по себе удивительно, что я могу вспомнить каждую мелочь. Четверть века минуло с момента рождения моего сына, но я до сих пор все отчетливо помню. Это случилось утром в один из холодных октябрьских дней в Осло, такие дни недвусмысленно предзнаменуют

зиму. Я в точности помню пластиковый плинтус в моей палате, запах свежeweымытых полов и стерильного больничного белья, помню необычную тишину после родов, притупленные звуки из коридора и других палат, где на свет появлялись дети. Я помню этот хор новых людей. И надежду, связанную с этими звуками.

Я посмотрела на своего новорожденного сына, и мне показалось очень необычным то, что он был таким цельным и завершенным. Крошечные ноготки там, где они должны быть, глазки, постепенно привыкающие к свету, и даже прищмокивающие губки. Это, наверное, прозвучит весьма странно, но он был полноценным человеком – не частью меня, а самим собой. Я склонилась над ним и прошептала: «Я всегда буду защищать тебя от всего».

Лишь спустя какое-то время я поняла, что хотя те мои слова я не смогла бы сдержать, это невыполнимое обещание.

### **Хранить новое чувство единения**

Роды – это всегда вопрос жизни и смерти. Им присуще нечто первобытное, что в наше высокотехнологичное время кажется нам уже совсем чужим. Принося жизнь в мир, мы становимся ближе к собственной природе. Это событие мы пронесем с собой на протяжении всей жизни, будь то рожавшая женщина или партнер, участвовавший в этом. Это века истории станет частью нас самих.

По ту сторону боли открывается всегда нечто новое, ранее неизвестное, возникает чувство единения, которое вы должны хранить, поэтому первое время должно принадлежать лишь вам с малышом – прежде всего чтобы привыкнуть и врать друг в друга, так как для семей это часто довольно долгий процесс.

В эти дни все выводит из равновесия. Все настолько эмоционально – и это прекрасно, но в то же время и хрупко. Мельчайшее замечание свекрови или критическое высказывание медсестры – все сразу же приводит к взрыву. Я сама считала, что смогу сразу же после родов пробежать марафон в эндорфиновом опьянении, но на самом деле едва смогла на третий день добраться до больничного киоска, а выбор между двумя сортами томатов привел к нервному расстройству. Избыток эстрогенов постепенно исчезнет, но организму нужно время, чтобы вновь прийти в состояние равновесия. Здесь помогут лишь спокойствие, близость и поддержка.

Самобытность родов упоминается в наших рассказах лишь на второстепенном плане, но в действительности от человека требуется очень многое, чтобы принести этому миру еще одну жизнь. Это в равной степени относится и к родам с помощью кесарева сечения.

**Разделите момент с близкими! Время сразу после родов – это не только время близости между вами и вашим ребенком, но и время общих переживаний. Вполне может быть, что вы захотите разделить этот момент с кем-то еще. Социальных сетей не хватит, вам нужен рядом человек из плоти и крови.**

Я очень редко слышала истории об абсолютно нормальных родах. Многие воспринимают это очень драматично, и я уже часто задумывалась о том, что для женщин должна быть предоставлена специальная возможность поговорить о пережитом, чтобы облачить в слова все то самое необычное, что только может произойти в жизни. Выразить все то, что проделал сам, написать свою историю и найти ей особенное место – подчас необходимо для здоровья.

### **Безопасность**

Родить ребенка означает также быть ответственным за кого-то еще, кого ты можешь потерять. Сразу же появляются мысли, что требуется этому маленькому существу и от чего его

нужно оберегать. Чрезмерно опекающие родители видят опасность в каждой детальке Lego, в каждом взрослом, кто косо глянет на их дитя, в немытых руках и в вызывающих дикий ужас вирусах. Любой абсолютно повседневный маршрут может быть усеян опасностями и трудностями. К тому же вокруг опасная одежда, которая не годится для детей, различные сомнительные химические вещества, неподходящая еда, которую можно проглотить или которой можно поперхнуться, – список бесконечен. Это вполне нормально, мы так устроены – мы *должны* проявлять некоторое беспокойство.

## **БЕЗОПАСНОСТЬ, КОТОРАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБЕСПЕЧЕНА**

- 1. Следите за тем, чтобы ваш ребенок спал на спинке в комнате с умеренной температурой.**
- 2. Обезопасьте лестницы и окна.**
- 3. Закрепите тяжелые предметы мебели таким образом, чтобы они не могли упасть на ребенка.**
- 4. Обратите особое внимание на то, чтобы ваш ребенок не имел доступа к плите и открытому огню, проверьте рабочее состояние датчиков пожарной сигнализации.**
- 5. Не оставляйте ребенка без присмотра на пеленальном столике.**
- 6. Будьте осторожны с горячими жидкостями и блюдами, если ребенок поблизости.**
- 7. Не трясите ребенка! Малыши намного чувствительнее, чем многие думают.**

Грудничок еще не знает, что он должен спать на спине, а шестимесячный ребенок не знает, что может упасть с пеленального столика. Восьмимесячное дитя обязательно будет пытаться взобраться по небезопасной лестнице, а годовалый малыш будет собирать мелкие детали, которые ему нельзя глотать. Двухлетний же может без задней мысли побежать в сторону дороги. Вам нужно заботиться о том, чтобы обеспечить необходимую безопасность, но вместе с тем вы не можете уберечь ребенка от всех без исключения опасностей в жизни.

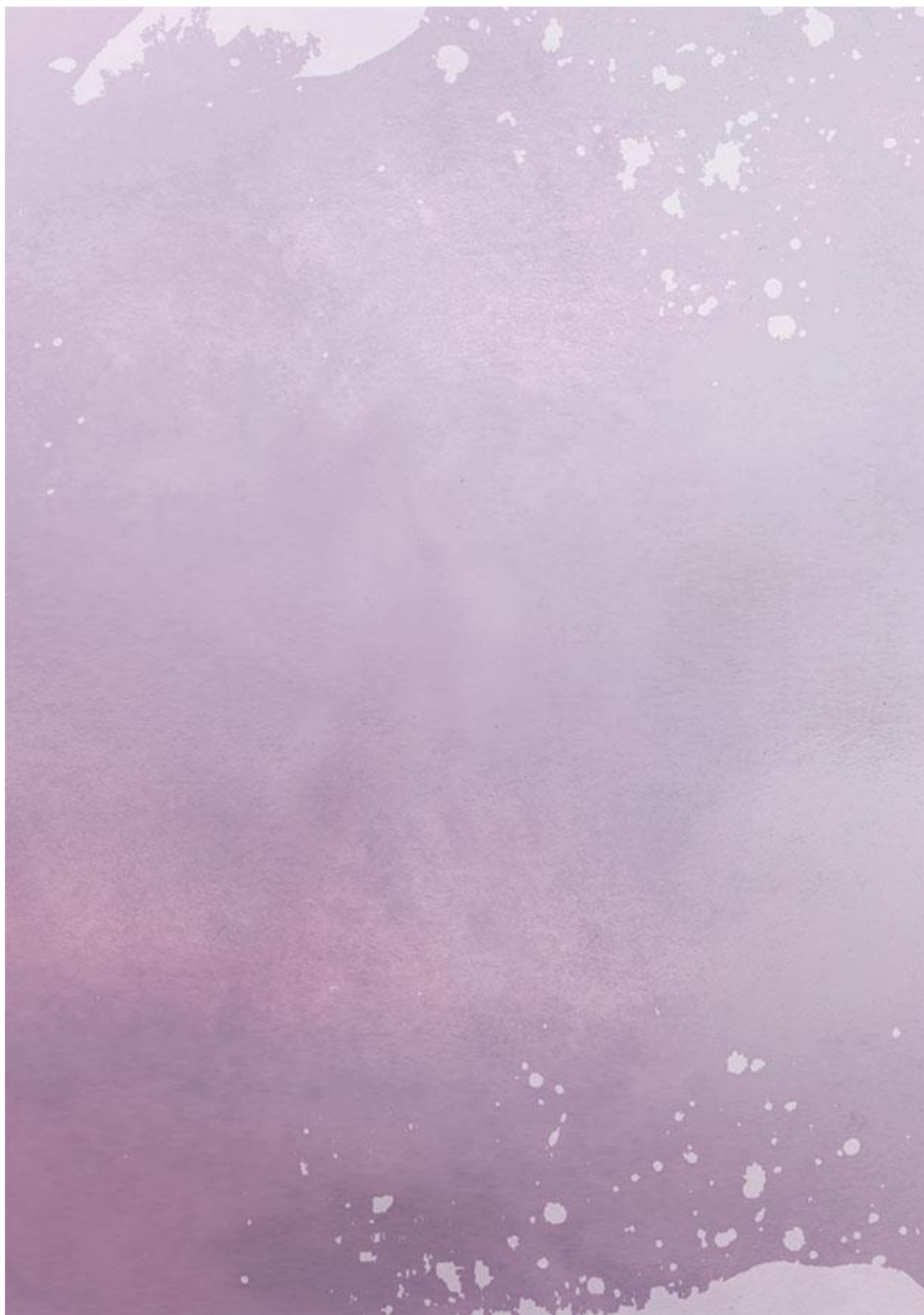
И все же у многих родителей забота перерастает в страх. Если страх возьмет верх, то вы станете для своего ребенка недосягаемыми.

Тогда вы будете целиком поглощены своим страхом и не сможете находиться по-настоящему рядом с вашим ребенком, там, где вам нужно быть.

Когда я прошептала в то утро своему малышу, что буду защищать его от всего, я заблуждалась. Вы не должны защищать вашего ребенка от всего вокруг, но вы должны быть тем, к кому он обратится за помощью.

Вы должны дарить чувство защищенности.

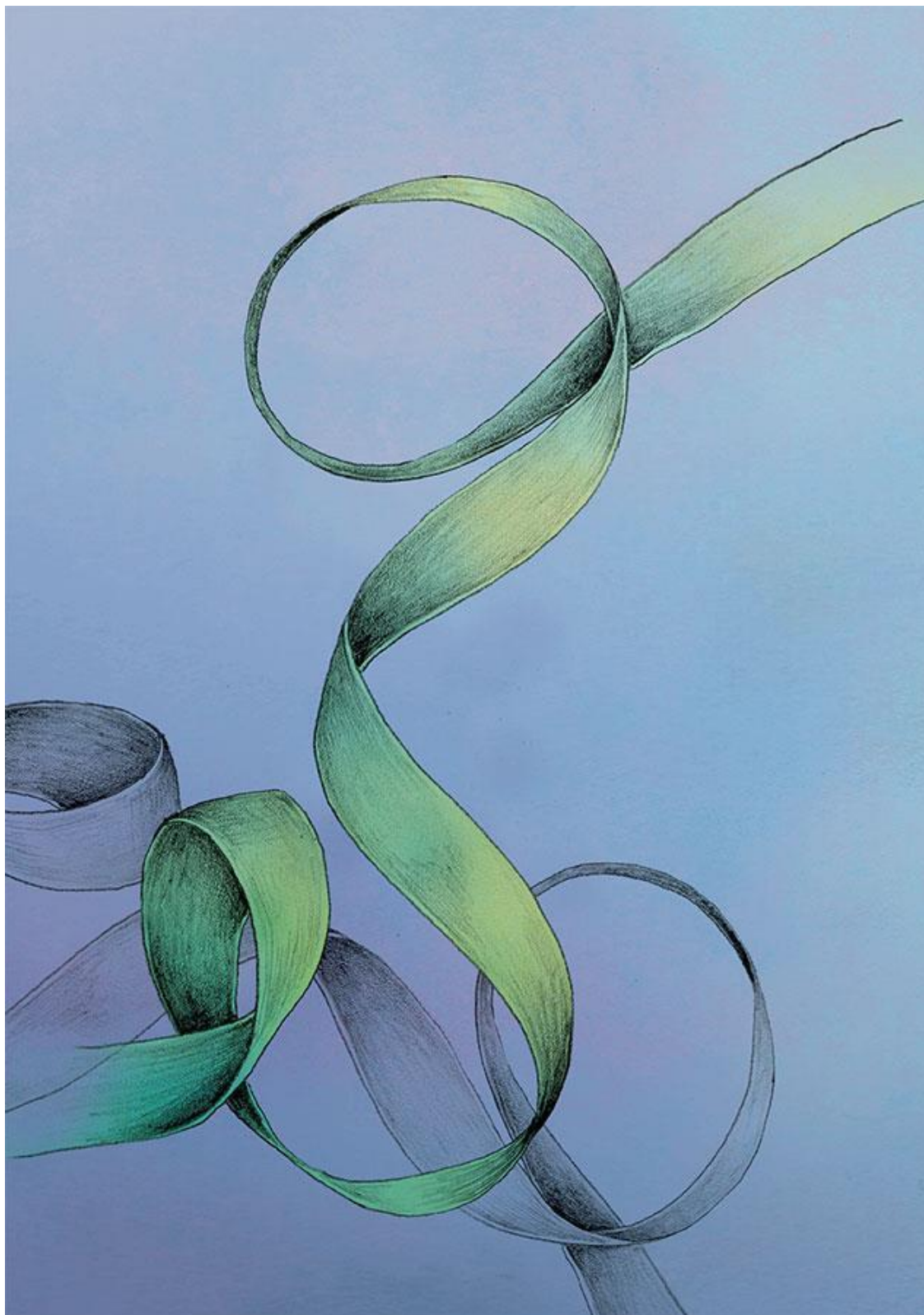
## Семь шагов





# 1

## **Эмоциональная связь – как установить близость со своим ребенком**



Что нас делает такими людьми, какие мы есть? Что делает нас счастливыми, а что одинокими? Что дарит нам чувство безопасности и уверенности, а что рождает беспокойство?

Уже в родильной палате ребенок начинает с вами общаться. С самого первого дня он посылает вам свои сигналы и ждет вашей реакции. Малыш влюбляется в голос своих мамы и папы, в их запах и теплую кожу. Разве это не чудесно, что мы, люди, с самых первых дней ищем связь с другими людьми, так как хотим быть вместе?

Вы сейчас находитесь в самом начале, вы только встретились со своим ребенком, и детство обещает быть долгим. Возможно, поэтому первая встреча всегда такая захватывающая? Вне зависимости от того, родили вы этого ребенка сами, усыновили или же удочерили его, самую первую секунду, когда вы видите его в первый раз, вам не забыть никогда. Некоторым требуется определенное время, чтобы ощутить связь с ребенком, другие же чувствуют ее уже при взгляде на ультразвуковую картинку, где неумоимо бьется маленькое сердечко. В любом случае когда-нибудь между вами и вашим ребенком начнет зарождаться то, что я называю *привязанностью*, благодаря которой вы понимаете ребенка без слов, а он чувствует себя в заботливых руках.

**Ребенка в первые годы жизни не нужно ничему учить. Самое важное в это время – питание, утешение, нежность и ласка. Все остальное подождет.**

Кто общался со мной лично, тот знает, что я при любой удобной возможности рассказываю о значении этой эмоциональной привязанности. Она состоит из трех элементов. Ее цель – дать ребенку чувство уверенности в том, что есть такое место, где его всегда ждут, и люди, к которым он всегда может обратиться.

Ваша родительская задача состоит в том, чтобы сохранить эту привязанность в любых условиях – не важно, что ожидает в дальнейшем вас и вашего ребенка, привязанность станет для вашего ребенка необходимой броней от всего, что выпадет на его долю. От нее зависит, станет ли ребенок счастливым, уверенным и самостоятельным человеком и сможет ли он интегрироваться в окружающую его среду. В этом аспекте я всегда упоминаю три разных пути, по которым вам нужно пройти, чтобы достичь цели.

### **1. Создать прочный фундамент**

Под созданием прочного фундамента я имею в виду то, что родители всегда должны помогать ребенку во всем, что он сам еще не умеет. Это ваша обязанность как мамы и папы. Однако это звучит гораздо проще, чем есть на самом деле, ведь вы теперь должны учиться ставить себя на место ребенка и понимать, что же он хочет. У младенца есть одна лишь возможность показать, что ему что-то не нравится, – плач. В первые годы он будет много плакать, ведь плач для него – это такая же необходимая часть контакта с вами.

Когда мы появляемся на свет, самое первое наше ощущение – это страх. Нам холодно и хочется есть. Этот мир остается для нас абсолютно чужим местом довольно продолжительное время. Чувству безопасности нужно время, чтобы появиться и закрепиться. Родители чувствуют себя поначалу неуверенными, когда встречаются с ранимостью, беспомощностью и плачем ребенка. Если им удастся понять и удовлетворить потребности ребенка, то таким образом они закладывают прочный фундамент для дальнейших отношений с ним. Если фундамент иногда и ослабевает, то здесь приходят на помощь утешение, ласковое пение и покачивание. Во всех ситуациях, когда ваш ребенок нуждается в вас, вы ему говорите таким образом: «Я здесь, я с тобой». Каждая такая минута – это инвестиция в светлое будущее.

Недавно ко мне на прием пришла молодая пара. Они ждали первенца и, конечно, имели массу вопросов. Малыш, который должен был родиться только через несколько месяцев, был им все еще чужд, особенно отцу. Это нетрудно понять, ведь, пока ребенка нет на свете, многие

думают, что его и не существует. Лишь к концу нашей беседы в голове у главы семейства начало что-то проясняться. Он оценил масштаб того, что на него надвигается и с озабоченностью в голосе спросил: «Что же я должен делать? Какова моя роль?» – «Это очень просто, – ответила я. – Вы должны показать вашему ребенку, что вы всегда рядом, что он в безопасности рядом с вами. Младенцу требуется бесконечно много близости и утешения. Вам нужно носить его на руках, качать и петь для него. Вы должны всегда слышать и понимать, когда вы нужны ребенку».

**ЕСЛИ У ВАС ПОЛУЧИТСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОКАЗЫВАТЬ  
ВАШЕМУ РЕБЕНКУ, ЧТО ВЫ БЕСКОНЕЧНО РАДЫ ЕГО  
ПОЯВЛЕНИЮ НА СВЕТ, ТО ЭТО ПРИВЕДЕТ К СОЗДАНИЮ  
КРЕПКИХ И ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ.**

Тогда он расправил плечи, сел прямо и с облегченной улыбкой сказал: «С этим я справлюсь».

Важно, чтобы ваш ребенок смог обрести с самых первых дней ваше участие и утешение. Подойдите к нему, плачущему, и помогите ему таким способом, который он сможет понять и принять. Обнимите, погладьте его, утешьте. Покажите ему, что плакать, уткнувшись в вашу теплую шею или свернувшись в объятиях ваших нежных рук, безопасно. Так вы создадите основы для крепкой привязанности между вами. Так вы сами станете надежным фундаментом для своего ребенка.

## **2. Создать семью**

Второй элемент для создания привязанности – зарождение у ребенка чувства сопричастности. Ребенку нравится жить в семье, и ваши сигналы должны дать ему понять, что он часть целого, часть семьи, часть «нас».

Детям необходимы привычные вещи – голубая мисочка, мягкое одеяльце, любимые игрушки. Уже в возрасте одного года ребенок начнет замечать, что именно они помогают ему, создавая атмосферу дома, где ему всегда есть место, поэтому игры с ребенком должны проходить не только в детской комнате, но и там, где вся семья собирается вместе.

Кроме того, рутина тоже имеет большое значение. Ребенку важно ощущать, что его семья обладает чем-то особенным, присущим только ей, своеобразным припевом, мелодию которого знают все члены семьи. Ему нужен четкий распорядок дня, совместные завтраки, обеды и ужины. Ему хочется, чтобы звучали песни, которые он так любит, чтобы на ночь родители читали ему именно ту книгу, которую обычно читают перед сном. Детям хорошо, когда они чувствуют, что живут вместе с родителями в определенном, только им свойственном, ритме.

Чаще всего я даю один простой совет: поначалу каждый раз, когда ваш ребенок появляется в комнате, вы должны встречать его с восхищением и любовью. Снова и снова. Так между вами появится связь и осознание сопричастия к общему «мы».

Круг доверия ребенка постепенно будет расширяться. Бабушки, дедушки, даже друзья семьи могут стать для него значимыми людьми. Может наступить время детского сада или же дневных нянь. На любой новой территории, на которую вступает ребенок, ему нужно чувствовать сопричастность, нужно иметь свои маленькие обыденные вещи: свою кружечку в шкафу, расставленные, как ему нравится, игрушки, знакомый взрослый. Эти маленькие ниточки какой-то целой общности поддерживают вашего ребенка на его нелегком пути взросления.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> В Норвегии принято отдавать ребенка в детский сад с года. В России в детских садах, как правило, существуют группы кратковременного пребывания, рассчитанные на детей, еще не достигших возраста, когда принимают в группы полного дня. В



**С некоторыми детьми установить близость бывает довольно сложно. Они сопротивляются, не хотят ни вашего утешения, ни поглаживаний. Но это не значит, что они справятся сами. Пробуйте еще раз. Осторожно и ласково поглаживайте ребенка по ручкам и ножкам. Вы не можете заставить его ощущать безопасность рядом с вами и доверять вам, но оставлять его в одиночестве – уж точно не лучшее решение.**

Независимо от того, большая ваша семья или не очень, каждому человеку нужно собственное место и пространство. Как вы этого добьетесь – не важно, вы можете поступить так, как удобно вам, но для ребенка важнее всего сформировать ощущение «Здесь я дома».

### **3. Наблюдать и дать волю эмоциям**

Вы должны принимать любые эмоции ребенка и осознавать, что у них есть своя причина. Во всем, что встретится на вашем пути, вы должны постараться понять вашего ребенка и удовлетворить его потребности. Чем старше он становится, тем большего он ожидает от вас. Младенцу нужно лишь, чтобы его держали и успокаивали, в то время как с двухлетним ребенком вам нужно разговаривать и объяснять, что происходит и почему.

Наступит день, когда ваш ребенок отреагирует отчаянием на то, что вам казалось совсем неважным. Возможно, вы пообещали вашему полуторагодовалому ребенку, что пойдете в садик пешком, а потом решили поехать на машине, и вашего ребенка это ужасно расстроило. В таких ситуациях часто родители реагируют следующим образом: «Но ведь нет никакой причины расстраиваться!» Этим вы обесцениваете реакцию ребенка, сводя ее в шутку, при этом ваш ребенок чувствует себя глупым и несостоятельным. Скажите вместо этого: «О, ты думал, что мы пойдем пешком? Ты прав, это было бы лучше, но, к сожалению, у нас сегодня недостаточно времени». Тем самым вы серьезно отнесетесь к реакции ребенка, примете его эмоции и дадите им право на существование. Вы дадите понять ребенку, что с ним и с его эмоциями все в порядке.

## **РАСЦЕНИВАЙТЕ ПЛАЧ ПРАВИЛЬНО**

Плач – это язык, на котором говорит маленький ребенок. В этом нет ничего неправильного или ужасного. Плач – его единственная возможность коммуникации, только так он может сказать: «Мне тебя не хватает», «Мне жарко», «Я голоден» или же «Я чувствую себя одиноким». Когда ребенок плачет, это означает, что он ищет контакта с вами. Плач сигнализирует о том, что вы ему нужны в этот момент, он надеется на вас. Это хороший признак привязанности, которая существует между вами.

Это не подразумевает, что вы в тот же момент должны все бросить и при малейшем всхлипывании бежать к ребенку, но если малыш долго остается один без вашего утешения и телесного контакта, он испытывает глубокий стресс, который может сказаться на его дальнейшем развитии. А в том, что малыш плачет, чтобы выразить свои потребности, нет ничего страшного – и это не отразится на его развитии. Плач – это нечто простое и свойственное любому человеку. Некоторые дети плачут много и громко, в то время как другие ведут

себя сдержанно. Ваша родительская задача состоит в том, чтобы слышать сигналы и правильно их интерпретировать. Вы должны проявлять понимание, чтобы дать те уверенность и чувство безопасности, которые необходимы. Не забывайте, что только плач, каким бы он ни был невыносимым для вас, позволяет ребенку донести до вас простую вещь: «Мне сейчас очень нужен ты и твоя помощь».

Мы все от природы устроены так, что чутко реагируем на детский плач, поэтому это так порой невыносимо слышать плач собственного ребенка.

Первые два года наполнены яростью, радостью, любовью, отчаянием и другими яркими эмоциями. Покажите ребенку, что каждая эмоция имеет право на существование и что с любой из них он может обратиться к вам. Это ложится на ваши плечи – помочь ребенку разобраться в своих чувствах, обозначить их и показать, как справиться с сильными эмоциями. Эта задача не из легких, она отнимает много времени и сил, но чем больше эмоций ребенку позволено показывать открыто и не боясь наказания, тем лучше он будет справляться с ними в дальнейшей жизни.

Чтобы принять чувства ребенка, вы должны настроиться на то, чтобы ощутить его настроение и эмоции и показать ему, что вы тоже можете испытывать такие чувства и понимаете его в этом. Тем самым вы подаете ребенку сигнал: «Я вижу, каково тебе, я вижу, кто ты, и это нормально. Я в любом случае останусь с тобой». И это самое прекрасное, что можно сделать для человека, не важно – младенец он или уже взрослый. Именно на такое отношение рассчитывает ваш ребенок на протяжении всего детства.

### **Найдите подход к ребенку**

Если родителей двое, то оба должны работать над развитием привязанности к ребенку. Чаще всего подход находит сначала один родитель, и малыш черпает оттуда любовь, в которой нуждается. Однажды я разговаривала с мужчиной, который беспокоился о том, что его ребенок, которому было всего лишь несколько месяцев, его отвергает. «Если он не хочет быть со мной рядом, то лучшее решение с моей стороны – принять это», – сказал он и решил тем самым пуститься в бегство от проблемы. «Я не считаю, что это хорошая идея, – возразила я, – это приведет лишь к тому, что вся ответственность ляжет на плечи матери, а вы рискуете потерять ту привязанность к ребенку, которую уже выстроили».

## **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.