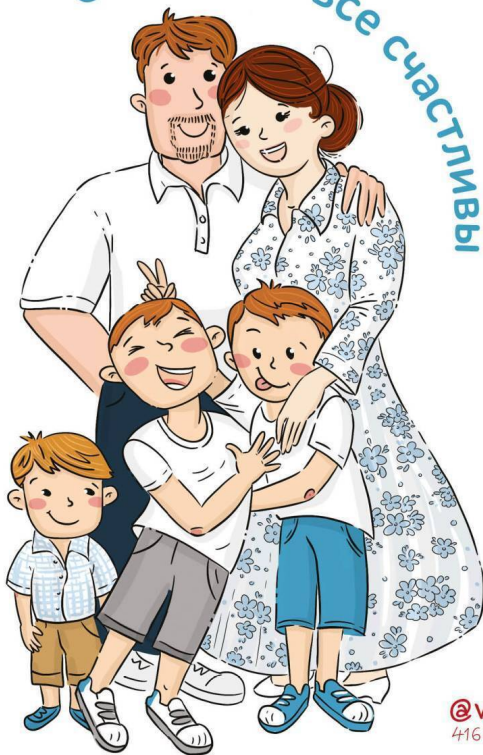


ВИКА ДМИТРИЕВА

БОЛЬШАЯ КНИГА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

Семья, где все счастливы



Что объединяет
крепкие пары?

Как правильно
ссориться?

Почему дети
не слушаются
и сколько раз
повторять?

Справиться
с истериками,
драками
и враньем

@vikadmitrieva
416 тыс. подписчиков

Виктория Дмитриевна Дмитриева
Большая книга
счастливой семьи.
Семья, где все счастливы
Серия «Мамы-блогеры.
Советы по воспитанию»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63112636

Большая книга счастливой семьи: семья, где все счастливы:

ISBN 978-5-04-115932-0

Аннотация

Вика Дмитриева – основатель "Школы Адекватных Родителей", социолог, инстаграм-блогер и мама троих мальчиков. Это настоящая семейная энциклопедия на все случаи жизни, и что немаловажно – написанная с юмором.

Книга собрана из двух бестселлеров Вики Дмитриевой "Это же ребёнок. Школа адекватных родителей" и "Это же любовь. Книга, которая помогает семьям". Она будет наиболее полезна семейным парам с детьми дошкольного возраста – от 3 до 7 лет.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Это же ребенок!	5
Введение	5
Благодарность	10
До трех еще рано	12
Режим	21
Сон	27
Еда	46
Конец ознакомительного фрагмента.	77

**Виктория Дмитриевна
Дмитриева
Большая книга
счастливой семьи:
семья, где все счастливы**

© Дмитриева В., 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Это же ребенок!

Введение

Вот бы к детям прилагалась инструкция. Или хотя бы кнопка Mute...

Когда я была беременна первым ребенком, мы с мужем готовились к его рождению как настоящие отличники. Читали популярную литературу по воспитанию детей, ходили на курсы для беременных (естественно, вдвоем!), покупали лучшие товары для детей, обсуждали перемены в нашей жизни. Готовились, готовились, но, боже, как же мы оказались не готовы!

На курсах для беременных нас учили определять по весу подгузника, хорошо ли поел ребенок, как смазывать пупок зеленкой и как выбрать автокресло, но никто не рассказал, что в жизни с ребенком каждый день возникают вопросы по-серьезнее. Никто не предупредил, что ближайшие несколько лет мы не будем высыпаться, что отношения с мужем пройдут несколько кризисов, что речь не польется из нашего сына как горный ручей ровно в год, что мы будем уставать, расстраиваться, злиться.

Никто не научил:

- как высыпаться за 40 минут с ребенком на руках;
- что делать, если ребенок истерит, дерется и обзывается;
- как реагировать на вранье;
- хвалить или ругать;
- разрешать или запрещать;
- поощрять ли ябедничество;
- как рассказать ребенку о сексе;
- что ответить на его вопрос о смерти бабушки;
- как подготовить старшего к рождению младшего;
- как, в конце концов, сходить в туалет в одиночестве!

И многое, многое другое...

Об этом как-то не принято говорить. Подразумевается, что хваленая родительская интуиция подскажет. Материнский инстинкт.

Но материнский инстинкт – это просто физиологическое стремление защитить своего ребенка. Не дать ему умереть. Но как лучше ухаживать за ребенком, как его воспитывать, совершенно в наших «инстинктах» не записано.

А как же родительская интуиция? По сути, интуиция – это накопленный опыт предыдущих поколений, который передался нам бессознательно. Но всегда ли этот опыт был правильным? Например, в детстве мы видели, как бабушка утешает ревущего ребенка конфетой. И сейчас, когда малыш

плачет, нам так и хочется сунуть ему сладости. Прямо вот интуиция подсказывает.

А внутри мы чувствуем, что это не совсем правильно. Не совсем нормально бить своих детей, стыдить за грязные штанишки, рассказывать, что детей аист приносит, – но как иначе, мы просто не знаем. Нет такой информации в наших архивах памяти. Когда я столкнулась с этой информационной пустотой, как настоящий ботан, я стала штудировать весь мировой опыт. Литературу, научные исследования, семинары и тренинги. Каждый раз сталкиваясь с вопросом без ответа, я искренне пыталась разобраться. Для меня было так странно, что, даже покупая микроволновку, мы изучаем инструкцию. Что можно, что нельзя делать, чтобы она работала исправно, а не взорвалась через неделю. Перед получением прав мы сдаем серьезные экзамены, подразумевающие, что мы изучили массу информации.

А вот становясь родителями – ноль. Ничего. Как будто психическое, физическое и эмоциональное устройство ребенка проще, чем устройство микроволновки.

Я стала писать добытую мною информацию в своем блоге и получать вопросы от таких же запутавшихся родителей. Тогда у меня и появилась мысль создать что-то вроде шпаргалки, чтобы, когда родители сталкиваются с очередными трудностями в воспитании ребенка, они могли заглянуть в книгу и легче разобраться в вопросе.

А потом эти мысли оформились в мечту.

Да, теперь у меня есть мечта.

Я мечтаю, чтобы когда-нибудь образование для родителей стало такой же само собой разумеющейся нормой, как учиться читать и писать. Чтобы люди с шоком вспоминали времена, когда родители просто рожали ребенка, не получая никакой вспомогательной информации. Как сейчас некоторые с удивлением говорят: «Представляете, моя прапрабабушка была из деревенских и не умела читать и писать». А через какое-то время наши праправнуки будут говорить: «Представляете, когда-то люди рожали детей, совершенно не понимая этапов детского развития, особенностей психики и физиологии. Вот дикари!»

Я мечтаю, что при приеме в детский сад родители будут обязаны прослушать лекцию об адаптации ребенка в детском саду. Что все родители с детьми, достигшими пятилетнего возраста, должны будут пройти тренинг по детской безопасности. Мечтаю, что все граждане нашей страны, особенно те, кто часто взаимодействует с детьми – родители, учителя, воспитатели, – будут в обязательном порядке проходить курс по первой помощи детям в критических ситуациях.

Я мечтаю, чтобы родительское просвещение стало нормой, а не просто модой на тренинги, семинары и книжки по психологии.

Ведь уже сейчас перед усыновлением все претенденты обязаны пройти обучение в Школе приемных родителей. Почему же все остальные не могут получить хотя бы базовую

информацию о том, что случится в их жизни после рождения ребенка? Почему не получают знания о том, как с ребенком взаимодействовать? Это позволит и свои нервы сохранить, и нервы ребенка. Это спасет много семей!

Вероятно, эта мечта слишком амбициозна и выходит за пределы моей жизни. Но какие-то зерна я могу посеять уже сейчас – например, написать эту книгу.

Благодарность

Я благодарю всех своих учителей, которые встретились мне за семь лет на пути становления моего родительства. Каждого, кто помогал разобраться, кто поддерживал, кто давал ценную информацию. Это лучшие психологи, нейропсихологи, коучи, специалисты по сну, по грудному вскармливанию, эксперты в теме детской безопасности, педиатры, логопеды, неврологи... Перечислять здесь все имена я не буду – получится отдельная глава, но уверена – вы знаете, какую роль сыграли в моей жизни.

Я благодарю каждого моего подписчика в социальных сетях! Ваши вопросы, комментарии, ваша искренность – мое вдохновение. Мы вместе с вами написали эту книгу. Это наша общая заслуга!

Я благодарю своих друзей, которые на протяжении всего написания книги верили в меня и даже предлагали взять на себя по главе, лишь бы я успела сдать ее в срок.

Я благодарю свою семью – маму, сестру, бабулю, свекровь и всех остальных многочисленных родственников – за понимание. Вы – мой тыл, без которого уверенно стоять на этой земле было бы куда сложнее.

Я благодарю своего любимого мужа за колоссальную поддержку. Коля, я пишу эти строки, пока ты играешь с нашими детьми, освобождая мне время на исполнение моей мечты.

Ежедневно благодарю Бога за то, что встретила тебя. Люблю.

И самое главное. Я благодарю своих детей – Диму, Леву и Тихона. Без вас этой книги просто никогда не было бы. Именно вы – мои главные учителя!

Не думала, что расплачусь уже во введении.

И тем более не думала, что расскажу своим читателям об этом.

Но пусть эта книга начнется искренне.

Знайте, я вложила в нее не только свой опыт, но и свое сердце.

Ваша Вика Дмитриева

@vikadmitrieva

До трех еще рано

Иногда мне хочется вернуться в прошлое, встретить себя до рождения детей, всю такую занятую и уставшую, и хорошенечко врезать ей.

Знаете, какую первую книгу я прочитала, когда была беременна в первый раз? Хит от Масару Ибука «После трех уже поздно». Пока у меня не было детей, информация из этой книги казалась мне просто восхитительной! Там любящие родители целыми днями занимаются с детьми, а годовалые дети играют на скрипке и говорят на иностранном языке. Звучало очень заманчиво. А главное – легко! Просто занимайся со своим ребенком, и он вырастет гением!

А потом родился Дима. Он не спал, орал, не брал грудь, мучился от колик, от прорезывания зубов. Точнее, он спал – после двухчасовых укачиваний у меня на руках и примерно двадцать минут. После чего просыпался, орал, и нужно было снова укачивать. Мы с мужем соответственно тоже не спали, не успевали есть... Мы скатывались в огромную депрессию под названием «Дети – ожидание и реальность». Каждый день я плакала – то от усталости, то от взрыва послеродовых гормонов, то от беспомощности в попытках что-то изменить.

Но параллельно с этим я вспоминала о той книге, где «по-

сле трех уже поздно», и испытывала огромное чувство вины – ведь пока у других родителей дети с трех месяцев разучивали карточки со словами, а в год уже говорили на двух языках и играли на скрипке, я просто пыталась выжить. Пыталась хоть немного поспать, пыталась улыбаться, когда младенец истерит часами. Какие там скрипки и языки? Там бы первичные человеческие потребности утолить – например сон.

Но все мои мысли были о том, сколько же я упускаю. Ведь после трех уже поздно!

И вот я, невыспавшаяся, мучила такого же невыспавшегося ребенка чтением Пушкина в три месяца, в год водила на развивающие занятия, в полтора таскала по неврологам, остеопатам, гомеопатам, педиатрам с мольбой: «Сделайте что-нибудь, чтобы он заговорил!»

Помимо его интеллектуальных навыков, я постоянно пыталась его воспитывать. А как же не воспитывать?! Должен же ребенок в год знать слово «Нельзя»! Должен же уже писать на горшок и собирать свои игрушки! А как же?

И только потом, через несколько лет, я узнала, что очень многое ДО ТРЕХ ЕЩЕ РАНО!

Комментарии подписчиц:

«Я была в глубочайшем шоке от того, как мало я представляла материнство как постоянное ограничение, самоотречение и несвободу. Мне понадобилось около полутора лет, чтобы прийти в себя. У нас как-то не принято гово-

ритель правду о тяготах материнства, поэтому я была в сильном шоке от перемен в жизни, связанных с родительством».

«Я сразу после рождения первого ребенка собиралась в ресторан отмечать свой день рождения. Каково же было мое удивление, когда после родов я даже выйти на улицу не могла, малыш все время плакал. С коляской я гуляла только на бегу, хоть так ребенок спал».

«Я вот ничего не ожидала, просто ребенка хотели с мужем. Но реальность меня просто огрела поленом по голове... И была, и была им в течение первых месяцев. Я была в таком шоке. Я не могла повлиять на ситуацию с плачем, сном, коликами... Это было для меня дико, хотелось просто исчезнуть, раствориться из этого мира...»

И таких комментариев я получаю тысячи! Понимаете? Тысячи!

Как вы думаете, мамы в таком состоянии готовы заниматься воспитанием и ранним развитием?

Я глубоко убеждена, что новоиспеченные родители должны пустить все свои силы не на воспитание и развитие ребенка, а на собственную адаптацию к новым условиям жизни.

Вот первоочередные задачи:

- 1. Налаживание сна ребенка.**
- 2. Налаживание сна родителей.**
- 3. Налаживание грудного (или искусственного) вскармливания.**

4. Налаживание отношений между супругами (ведь 40 % разводов приходится на первые годы после рождения ребенка, пары просто не выдерживают нагрузки, не справляются со своими новыми ролями матери и отца).



Поверьте, если вы освоите эти четыре пункта, то ваш ре-

бенок сам собой, без всяких карточек и скрипок, будет отлично развиваться согласно своему возрасту. Его мозг будет достаточно отдыхать во время сна, нервная система не будет перегружена, его тело будет получать качественное питание, его родители будут выспавшимися, счастливыми, любящими и ресурсными, они будут с удовольствием проводить время с малышом, от души с ним играть и веселиться, носить на руках, целовать, обнимать – а больше ничего для развития грудничка не требуется!

Сон, питание и любовь – вот формула, как вырастить гения. А не английский, скрипка и карточки Домана.

Очень показательный эксперимент провел Гарольд Скилз с двумя группами умственно отсталых детей из специального детского приюта. Малышей экспериментальной группы в возрасте трех лет отдали на попечение умственно отсталых женщин из другого специального учреждения, причем каждого ребенка со своей «мамой» поместили в отдельную палату. Контрольная группа осталась в прежних условиях. В течение полутора лет коэффициент умственного развития детей из экспериментальной группы заметно вырос (с 64 баллов до 92), тогда как в контрольной группе он снизился на 26 баллов. Что могли делать умственно отсталые мамы для своих «приемных» детей? Они просто проводили с ними бо́льшую часть времени, играли, разговаривали, нянчились. Исследователи сделали вывод, что для развития ребенка важны не столько интеллект и квалификация взрослых,

с которыми он общается, сколько теплое, внимательное, заинтересованное отношение – тесная эмоциональная связь. Именно живое общение с любящим взрослым дает все самое необходимое не только для эмоционального благополучия младенца и его психологического комфорта, но и для развития его интеллекта. Никакие развивающие игрушки, никакие обучающие методики не заменят в младенчестве ни нежных рук, ни ласкового взгляда мамы.

«А как же воспитание? Ребенка же надо воспитывать! Иначе он не слушается», – скажете вы. Открою небольшой секрет – ребенок до трех лет просто физически не может вас слушаться.

Конечно, бывает так, что вдруг ваши умные наставления срываются, и ребенок до трех лет реально перестает разбрасывать игрушки после слова «Нельзя!». Но это скорее из-за боязни вашего громкого голоса или страшного лица. Или потому, что он тревожный – тревожные дети вообще более послушные. Но не потому, что он реально понимает причину-следствие и сам себя контролирует.

Ведь у ребенка до трех лет не созрели в мозге лобные доли, отвечающие за самоконтроль. Частично они созревают после трех лет, а полностью – годам к двенадцати (хотя некоторые нейропсихологи убеждены, что к двадцати пяти). Да что говорить о детях – многие взрослые люди не имеют самоконтроля, и мы все таких знаем.

До трех лет ребенок не понимает связку «причина –

следствие», не имеет абстрактного мышления, не может контролировать себя и свои действия.

То есть ребенок будет вас понимать, кивать, соглашаться, а потом все равно делать по-своему. Потому что в сам момент действия, даже если очень захочется, он не сможет себя контролировать.

Непослушание до трех лет – это не плохое поведение, не вредность, не манипуляция. Это просто незрелый мозг!

Абсолютно бесполезно ругаться на ребенка, орать, вести долгие разъяснительные беседы. Он не виноват, не идиот, не хулиган, не специально выводит вас из себя, не манипулирует, он просто не может вести себя по-другому.

Это не значит, что не надо говорить и объяснять. Это значит, что не стоит ожидать мгновенной реакции и злиться на двухлетку.

Поберегите нервы – они вам пригодятся после трех лет.

Итак, что до трех еще рано? Читать, писать, учить языки! Многочисленные исследования показывают, что кора головного мозга перегружается и эта несвоевременная нагрузка «истощает» другие отделы мозга, которые в этот момент находятся в стадии активного развития.

Последствия раннего развития, с которыми все чаще сталкиваются специалисты: у здорового и интеллектуально раз-

витого ребенка в семь лет «вдруг» появляются энурез, навязчивые движения, тики, страхи, а у подростков – абсолютная пассивность и нежелание учиться.

А вот на что действительно нужно сделать упор до трех лет:

На гармоничное грудное (или искусственное) вскармливание, а в дальнейшем – на нормальное питание взрослой едой.

- На выстраивание режима и качественного сна. Потому что именно во сне мозг ребенка лучше всего развивается.

- На качественный сон родителей. Потому что при недосыпе выделяется много гормона кортизола (гормон стресса), который делает нас раздражительными, злыми, агрессивными. А разве могут раздражительные, злые и агрессивные родители нормально общаться с ребенком?

- На отношения родителей между собой. Спокойный эмоциональный фон в семье крайне важен для гармоничного развития ребенка.

- И когда вы все вышеперечисленное выстроили, тогда пускайте силы не на интеллектуальное, а на физическое развитие малыша. Нет, нет, я не имею в виду профессиональный спорт. Я про навыки ползать, ходить, прыгать, шагать по лестнице, бегать, приседать, есть ложкой, пить из трубочки и т. д. По большому

счета, этим даже заниматься специально не надо. Если ребенок сыт и спокоен, то он сам везде будет пытаться залезть, запрыгнуть, во всем поковыряться, а вы просто не будете его нервно одергивать, ведь вы выпавшиеся и счастливые родители.

Ваша генеральная задача до трех лет – обеспечить ребенку возможность двигаться и изучать окружающий мир. Вместо того чтобы без конца «развивать» ребенка, показывая ему карточки Домана, лучше просто быть с ним, носить на руках и наслаждаться общением.

Я с удовольствием бы написала целую книгу для родителей детей от рождения до трех лет, но разве кто-то будет ее читать? Разве у родителей таких малышей есть время на книги?

Режим

«Подруга жалуется, что устала от рутины: стирка, готовка, глажка... Хочет родить ребенка. Как сказать ей, что у меня для нее плохие новости?»

Ребенок грызет ногти, истерит, грубит родителям, мастурбирует, дерется, плохо спит, ковыряет свой пупок, раздражается и ноет по мелочам, писается, какается, плохо учится, плохо ест. Казалось бы, что объединяет все эти (и многие другие) проблемы?

То, что их решение всегда начинается с корректировки режима дня ребенка.

Да-да, иногда не надо таскать ребенка по психологам месяцами, надо просто выстроить грамотный режим дня, и его психика скажет вам спасибо.

Вы можете возразить: «Ну нет, это скучно – жить по плану. Я люблю спонтанность, я творческая натура!» Но вот информация к размышлению.

Представьте, что вы решили построить дом. Пригласили бригаду строителей и спрашиваете, как долго они будут строить, какие этапы стройки, какой план, какой результат и во сколько денег обойдется такое строительство. А они вам отвечают: «План мы делать не будем. Это скучно, это огра-

ничивает и убивает творчество. Будем строить как получится». Вы бы наняли такую бригаду, дали им денег?

Почему же к своей жизни и жизни своих детей многие позволяют так относиться?

Даже при четком графике спонтанности в вашей жизни будет много. Иногда она будет инициирована вами, иногда вашим окружением, иногда самой жизнью, а еще дети могут заболеть – и все планы полетят к чертям. Так что за скуку не переживайте – с детьми она вам не светит.

«Ой, мы заранее не планируем, мало ли что может случиться», – еще одно популярное возражение. Уверяю, если ответственность за вашу жизнь лежит на вас, а не на маме, детях, муже, правительстве и погоде, мало что может внезапно случиться.

Крупные бизнесмены планируют свою жизнь лет на тридцать вперед! И не только в стабильных Европах, но и в нашей непредсказуемой стране. Потому что они живут с уверенностью: «Если я хочу, мало что может мне помешать. Я – генеральный директор своей жизни».

Комментарии подписчиц:

«Когда родился первый ребенок, мама мужа мне говорила: «Режим не нужен! Купай, когда удобно, укладывай, когда удобно», мол, если ребенок захочет спать, то сам уснет. Я была совсем неопытной и с такими советами довела себя до нервного срыва, упала в прямо смысле слова, потому что была уставшей. Ребенок и я с ним были просто несчастли-

вы!».

«Когда у меня родился Максимка, бабушка сказала: «Если ты выработаешь режим, то не будешь знать проблем». И действительно это так! Ты четко знаешь, когда надо покормить, когда ребенку пора спать, когда у тебя самой будет свободная минутка...»

«Со старшей дочкой я заметила подобие режима в три месяца и выдохнула спокойно. До этого я в трансе не могла ничего понять. С сыном у нас сейчас само собой как-то режим наладился, хотя ему всего месяц. Я не фанат ничего режимного, но знание, когда должен быть сон, спасает меня и окружающих».

«Я сама из безрежимных. Иногда шесть раз в день проголодаюсь, иногда один. Засыпаю и просыпаюсь как попало. Могу начать печь пирожки в 2 часа ночи или вместо обеда пойти гулять. Но когда родилась дочка, я увидела, что ей нужно хоть какое-то подобие распорядка дня. Так я начала подстраиваться, и мне это даже понравилось!»

В природе, у животных, в организме людей все подчинено циклам и графикам: день/ночь, времена года, женские циклы, взросление, старение – все идет по определенной, выработанной тысячелетиями схеме. Например, беременность длится в среднем сорок недель. Люди привыкли к этому и могут опираться на это знание. Согласитесь, было бы жутко неудобно, если бы у каких-то женщин ребенок рождался через неделю после зачатия, у каких-то – через месяц, кто-

то ходил беременной сорок недель, а кто-то пять лет. Так не бывает. Человеку свойственна цикличность.



Абсолютному большинству детей (и взрослых) проще и спокойнее живется в рамках привычных последовательностей, когда все предсказуемо.

Да, вы можете не знать, какие именно у вас планы на день. Но вы точно знаете, что, когда проснетесь, вы почистите зубы. Потом, скорее всего, позавтракаете. Через несколько ча-

сов вы снова проголодаетесь и захотите пообедать. Вы знаете, что сегодня понедельник, завтра вторник, что сейчас осень, за которой точно придет зима.

Даже у самого творческого человека в жизни куча определенностей и последовательностей. Это помогает не сойти с ума.

А теперь представьте, каково ребенку, который полностью зависит от вас и понятия не имеет, что будет в следующую секунду, через час или завтра. Когда воспитание бессистемное, хаотичное, то поведение ребенка портится. Он не знает, чего ожидать, начинает нервничать, хуже спать и капризничать. У вас есть возможность помочь своему ребенку чувствовать себя лучше, создав ему привычный распорядок дня.

Я сейчас не о режиме по минутам, а именно о распорядке. Это разные вещи, и прошу их не путать.

Грамотно выстроенный распорядок – это не тупое следование за минутной стрелкой часов, а наблюдение за потребностями ребенка и помощь ему в формировании полезных привычек.

Ниже привожу приемлемый режим дня для детей от трех до семи лет:

- **7:00–7:30 – Подъем**
- **8:00–9:30 – Завтрак**
- **10:00–12:00 – Прогулка**
- **12:30–13:00 – Обед**
- **13:00–15:00 – Дневной сон или спокойное время**

- **15:30–16:30 – Полдник**
- **17:00–18:00 – Прогулка**
- **18:30–19:00 – Ужин**
- **20:00–21:00 – Начало ночного сна**

Такой режим позволит нервной системе вашего ребенка не перегружаться, качественно отдыхать и восстанавливаться, а значит, существенно снизить такие проявления переутомления, как обгрызание ногтей, нервные тики, детская мастурбация и многое-многое другое.

При решении проблем с детьми всегда начинайте с режима – и не ошибетесь.

В любом случае, когда вы придете к психологу, неврологу или педиатру с жалобами на поведение ребенка, любой из этих специалистов сначала посоветует скорректировать режим. Так не тратьте это время и лишние деньги – придите с уже выстроенным режимом, озадачьте специалиста!

Сон

«Добро пожаловать в родительство! Надеюсь, вы ненавидите спать».

Сон (точнее, его отсутствие) – самая большая подстава всего родительства. И глава о нем – одна из самых объемных в этой книге.

Отсутствие сна – это моя болевая точка, мой самый большой шок после рождения детей. То, что никогда не оценишь, пока не потеряешь.

«Спит как младенец» – откуда вообще пошло такое выражение?!

Согласно статистике, каждый третий ребенок имеет большие проблемы со сном с самого рождения из-за определенного типа нервной системы. А остальные две трети имеют все шансы получить проблемы со сном из-за:

- **колик;**
- **зубов;**
- **неправильного поведения родителей.**

До трех лет детский сон часто зависит от первых двух пунктов, которые не всегда в нашей власти. Но если ребенок имеет проблемы со сном, засыпанием или пробуждением после трех лет, то это чаще всего спровоцировано родительским поведением.

Увы, часто родительские привычки идут вразрез с наукой. Нам кажется, что нам «сердце подсказывает», как правильно, но на самом деле в 90 % случаев это не сердце, не интуиция, а просто ошибочный опыт, который мы переняли у своих родителей, а они у своих, а те у своих, и так испокон веков.

Да, наши предки могли ошибаться. А мы просто впитали эти ошибочные суждения «с молоком матери», и теперь нам кажется, что это великая родительская интуиция, материнский инстинкт, хотя зачастую мы просто вредим своим детям.

Как пример: когда у меня родился первый сын и у него были огромные проблемы со сном, я «интуитивно» решила, что надо его попозже класть спать, чтобы он посильнее уставал и крепче спал. Как я ошибалась! Естественно, это не помогало, сын спал еще хуже.

И только с третьим сыном, изучив все возможные исследования по сну, я узнала про прелесть раннего укладывания, благодаря которому Тихон с рождения и до двух лет засыпал с 17:00 до 20:00 максимум, а с девяти месяцев спал всю ночь без пробуждений. Сейчас ему почти 2,5 года, и в 20:45 он всегда уже в кровати.

Все современные исследования показывают, что детям старше трех лет необходимо засыпать до 21:30–22:00.

Укладываете позже – выкидываете на ветер все деньги на

кружки, развитие, книги и так далее. Потому что в переутомленном мозге просто ничего не будет откладываться.

В наши дни дети спят на час меньше, чем тридцать лет назад. Именно из-за этого интеллект и эмоциональное состояние детей ухудшаются, все чаще встречаются синдромы дефицита внимания, гиперактивности и детское ожирение. Даже детсадовцы спят на тридцать минут меньше прежнего. Причин тому много, и кроются они в основном в семье. Это может быть, например, перенасыщенный график занятий и мероприятий, перегруженность домашней работой, несоблюдение времени отхода ко сну, увлечение ТВ и мобильными телефонами. Родители, поздно приходящие с работы, хотят провести время с детьми и не укладывают их спать вовремя.

Человеческий мозг развивается до двадцатиоднолетнего возраста, в том числе и во время сна. Поэтому потерянный час «накапливается» и влияет на детей гораздо сильнее, чем на взрослых.

По Бронсон в книге «Мифы воспитания: наука против интуиции» рассказывает об интересном исследовании. Несколько лет назад ученые дали семидесяти семи ученикам четвертого и шестого классов задание – на протяжении трех ночей кто-то должен был ложиться спать рано, а кто-то поздно. Каждому ребенку выдали актиграф – прибор в виде наручных часов, своего рода сейсмограф, фиксирующий движения во время сна. Ученые хотели точно знать, как долго

находившийся в кровати ребенок действительно спит. Выяснилось, что дети, ложившиеся спать раньше, крепко спали ночью на тридцать минут дольше. Те, кто ложился спать позже, получали за ночь на тридцать одну минуту меньше хорошего, крепкого сна. После третьей ночи эксперимента исследователи пришли в школу, чтобы проверить нейробиологическую работу мозга испытуемых. Разница во сне всего лишь в один час привела к различиям в способностях и знаниях величиной примерно в два класса. Невыспавшийся шестиклассник скатывался до уровня четвероклассника!



Потеря одного часа сна равна потере двух лет развития.

Есть прямая связь недосыпа со школьными оценками. Все исследования в этой области, проведенные на школьниках со второго по восьмой класс, свидетельствуют об этом. Отличники в среднем спят на пятнадцать минут дольше, чем те, кто учится на четверки, а те, в свою очередь, на четверть часа дольше троечников. Как видите, даже пятнадцать минут сна имеют огромное значение.

Современные ученые, вооруженные МРТ, только начали понимать, как недостаток сна влияет на детский мозг. Нейроны теряют пластичность и уже не могут создать новые синаптические связи, необходимые для работы памяти, поэтому усталые дети не в состоянии запомнить то, что проходили пять минут назад.

В одном американском городе начало уроков перенесли с 7:25 на 8:30. Последствия были поразительными. И больше всего перемена повлияла на самых умных детей. Это показали результаты теста за два года – до и после переноса первого звонка. Всего один лишний час сна повысил оценки самых талантливых учеников на 56 очков по математике и на впечатляющие 156 очков – по языку. Кроме этого, опрос показал, что у подростков улучшилась мотивация и реже стали встречаться случаи депрессии.

Помимо прочего, недосып провоцирует ожирение. Недостаток сна приводит к увеличению количества гормона грелина, который подает сигнал о голоде и уменьшает количество своего антипода – лептина, подавляющего аппетит. Кроме того, недосып увеличивает количество гормона кортизола, который принимает участие в развитии стрессовых реакций. Кортизол стимулирует организм к образованию жира. Недостаток сна отрицательно влияет на выработку гормона роста. Этот гормон помогает расщеплять жир, и обычно он вырабатывается однократно в большом количестве в начальной фазе сна. Результаты всех исследователей

сходятся и доказывают, что дети, которые спят меньше, имеют больше жировой массы, чем сони.

Результаты исследований единогласно показали, что у тех, кто спит меньше восьми часов за ночь, вероятность ожирения увеличивается на 300 % по сравнению с теми, кто спит десять часов. Каждый потерянный час сна увеличивает вероятность ожирения на 80 %.

Надеюсь, теперь вам очевидно, что детям обязательно нужен качественный сон? Не только потому, что родители устали и хотят спокойно пообщаться друг с другом, но и потому, что это важно для здоровья, интеллекта и внешности ребенка!

Основные проблемы, которые беспокоят родителей в области детского сна после трех лет:

- **Ребенок не хочет идти спать, плохо укладывается, не засыпает без взрослого.**
- **Ребенок просыпается по ночам и просит пить/есть.**
- **Ребенок по ночам приходит в родительскую кровать.**
- **Ребенок кричит по ночам, просыпается со слезами.**

Рассмотрим каждую из проблем подробнее.

Проблема со сном № 1: ребенок не хочет идти спать, плохо засыпает, не засыпает без взрослого

Комментарии подписчиц:

«Укладываем сына с боем почти каждый день: просит то попить, то включить свет, то то, то это... Что посоветуете?»

«Ребенку 4,5 года, вечером очень долго засыпает и только если с кем-то из взрослых. Если уходим – начинается истерика. Как научить засыпать одному?»

В этом вопросе все решается:

- **выстраиванием четкого режима дня;**
- **соблюдением ритуала отхода ко сну;**
- **дисциплиной.**

Про режим дня я писала в предыдущей главе. Если ребенок перевозбуждается в течение дня от неграмотно выстроенного режима, если режима вообще нет и ребенок живет как на пороховой бочке, не зная, что в следующую минуту решит делать родитель, то ребенку будет сложно засыпать. Так что снова – начните с режима.

В отношении соблюдения ритуала отхода ко сну я предлагаю несколько советов:

- Берете большой лист бумаги (лучше ватман) и пишете на нем распорядок дня, в котором отход ко сну занимает зна-

чительное место.

- Чем младше ребенок – тем меньше пунктов в распорядке дня. Не надо расписывать каждую минуту.
- Для еще не читающих детей распорядок дня должен быть в картинках. В Интернете много вариантов по запросу «Распорядок дня в картинках для дошкольника».

Вешаете этот плакат на видное место. И в течение дня с ребенком по нему «проходитесь»: «Смотри, ты проснулся, сейчас ты позавтракаешь, найди, где это на плакате... А сейчас ты погулял второй раз, потом поужинаешь, пойдешь чистить зубы». Так ребенок будет заранее понимать и наглядно видеть, что скоро он будет спать. Его психика будет готовиться к этому заранее, чуть ли не с утра, соответственно, вечером психика будет меньше сопротивляться тому, что с утра неумолимо приближалось. Это намного лучше, чем внезапное «Пора спать!», когда ребенок увлеченно играет.

Начинать готовиться ко сну следует не менее чем за 30–60 минут от того момента, когда ребенок, по вашим расчетам, должен уже спать. Спокойный день, спокойный ребенок – начинайте приготовления за тридцать минут. Насыщенный день, активный ребенок – за час.

В это ритуальное время включите те действия, которые вам будет не лень повторять ежедневно. И еще раз – ежедневно. Даже если вы устали, очень устали, очень-очень устали.

Если вы не готовы каждый вечер читать ребенку книгу

перед сном – не начинайте. Если не готовы ласкать его по спине до онемения руки – не включайте эти ласки в ритуал. Ритуал должен быть максимально простым и легким для всех членов семьи. А не так что: «Ой, муж не уложит его, мне надо самой!»

Что для вас будет легким ритуалом – решать только вам.

Для нашей семьи это:

- **почистить зубы, умыться;**
- **принять душ;**
- **приласкать по спинке с «волшебными» словами (я напишу о них отдельно в конце этой главы).**

Всё.

Если есть силы – мы читаем детям сказки перед сном. Но если вдруг сил нет, то просто «волшебных слов» будет достаточно.

После окончания ритуала вы выходите из комнаты. Или остаетесь в ней, но сидите там молча, не реагируя на «пописать, покакать, попить». Да, вот тут и начинается дисциплина. И я сейчас не про ребенка, а про вас. Вы прежде всего должны быть непоколебимы и не вестись на провокации. Ребенок просит «после-е-е-еднюю» сказку? Молчите. «Водички!» – тоже нет. Вы можете сидеть с закрытыми глазами в этот момент, можете молиться, можете повторять одну и ту же фразу: «Пора спать». Но главное – никак не реагируйте на любые попытки отложить начало сна. Гарантирую, через неделю такого молчания ребенок перестанет выводить вас

на эмоции. Перестанет укладываться только после двух часов попыток пописать, попить, покакать. Перестанет ждать вашего нервного: «А ну-ка быстро спать!» Главное – выдержать эту неделю.

«А если он плачет?» – спросите вы.

Да, ребенок имеет право расстраиваться, когда что-то происходит не по его великому замыслу. А вы имеете право стоять на своем на правах взрослого человека, который несет ответственность за жизнь и здоровье этого ребенка. Вы не покидаете его в слезах и в одиночестве в темной запертой комнате, нет. Вы сидите рядом и монотонно повторяете: «Пора спать». Вы не делаете ничего плохого своему ребенку, не травмируете его, а просто делаете так, как всей вашей семье будет лучше. Не ведитесь на плач – в случаях укладывания спать он тоже является лишь провокацией. Если вы в ответ на плач все-таки принесете ему третий стакан молока или прочитаете сто восьмую сказку, то все, что ребенок вынесет из ситуации, будет: «Чтобы получить желаемое, надо просто по сильнее поплакать».

Проблема со сном № 2: ребенок просыпается по ночам и просит пить/есть

Комментарии подписчиц:

«Моей дочери три года, и я с ума уже схожу от этих ночных кормлений. Днем тысячу раз, ночью раз шесть...»

«Я жалею, что не убрала ночные кормления раньше. Сейчас ребенку почти 4 года, он до недавнего времени по ночам пил компот. Теперь у него кариес. Лечим зубы и даем по ночам только воду».

«Сегодня утром я проснулась с мыслью, что надо что-то делать. Что больше не могу. Иначе превращусь в зверя».

Если вас не напрягает кормить ребенка по ночам – ничего менять не надо. Я пишу для тех, кого напрягает и кто хочет это изменить.

В решении этой задачи нам потребуются лишь две составляющие:

- **режим;**
- **здоровый смысл родителей.**

Про режим я вам и так плешь проела, тут лишь напомним – если ребенок качественно отдыхает днем, то он спит без пробуждений ночью. Если ребенок так или иначе пробуждается по ночам, значит, его нервная система не выдерживает дневной нагрузки.

А теперь про здоровый смысл.

Здоровый ребенок может спать всю ночь без кормлений (10–12 часов) после девяти месяцев. У него нет физиологической потребности есть по ночам. Ночь – время для отдыха всего организма, включая желудок и зубы.

То есть в смеси, кефире, чае, компоте, водичке, каше и тому подобном вообще нет необходимости. Ребенок не голоден!

Ребенок не голоден, если достаточно ест днем. Регулярно, хорошими порциями, с режимом. Если ребенок плохо ест днем, то это как раз может быть связано с тем, что он слишком много ест по ночам. Я знаю детей, которые за ночь выпивают литр кефира, а потом мама говорит: «Он совсем не ест завтрак, даже не знаю почему!»

После трех лет можете смело и в один день, предварительно предупредив об этом ребенка, убирать ночные кефирчики и компотики. Не заменяя ничем. Не надо шило на мыло – «убрала ночную кашу, но теперь даю воду». Нет! Ночью не даем ничего.

«Еда спит, кефирчик спит, холодильник спит, и ты спи».

И тут наш любимый вопрос: «А если он плачет?» Скажите, если ваш ребенок очень хочет выбежать за мячом на дорогу под машину, вырывает из вашей свою руку, плачет, орет на всю улицу – вы отпустите? Нет, потому что вы заботитесь о жизни и здоровье ребенка! Вот и в этом случае – если вы действительно заботитесь о жизни и здоровье ребенка, вы не будете после трех лет кормить и поить его по ночам. Как бы он ни плакал. Вы можете пожалеть его, обнять, посочувствовать, мол: «Да, ты привык пить кефир ночью, тебе очень хочется, но сейчас нельзя и тебе обидно до слез». Это будет намного лучше и здоровее, чем в ответ на слезы достать бутылку.

Проблема со сном № 3: ребенок по ночам приходит в родительскую кровать

Комментарии подписчиц:

«За последние 3,5 года я высыпаюсь 4 ночи (!) – это сон с 23:00 до 6:30 без перерыва. Эти 4 ночи я провела в командировке. Больше я ни одной ночи не высыпаюсь. Марк встает посреди ночи и перебирается ко мне в постель, а еще надо писать и пить. Каждое утро он поднимается в 5:30 – и жизнь закипает. Мы уже в 7–8 утра часто гулять по выходным уходим, чтобы не перебудить всех соседей».

«У меня сыну 7 лет. И он до сих пор встает ночью. В 23:00 уже спит. В 1:00—1:30 встает как лунатик и идет к нам. Веду в туалет и укладываю обратно. В 8:00 просыпаюсь, он уже сбоку спит. Когда пришел, не знаю. Могу проснуться у него. Когда эта фигня закончится?»

«Мама рассказывала, что я всегда спокойно спала ночами, вообще любила поспать. В родительскую кровать никогда не просилась! Как же я надеялась, что мои дети будут такими же! Я почему-то была уверена, что это передается по наследству! Фиг вам! Старшему 4, до сих пор просыпается и приходит к нам с мужем».

В решении этой проблемы нам помогут:

- **режим (Вика, ты задолбала с этим словом!);**
- **хитрость;**

- **дисциплина;**
- **любовь родителей друг к другу.**

Можно подробнее про режим уже не писать? Спасибо!

Про хитрость.

Если вы хотите, чтобы ребенок перестал приходить по ночам в вашу кровать, вводите различные игры. Игры нравятся детям намного больше, чем «ты должен спать в своей кровати».

Я предлагаю следующие варианты игр.

Билеты

Каждый вечер перед сном вы выдаете ребенку «билет в родительскую спальню». Не бойтесь, ничего специального – это просто бумажка, на которой крупными буквами написано «БИЛЕТ». Можете положить его ребенку под подушку.

Условия игры такие – ребенок может использовать билет всего один раз за ночь. Прийти к вам спальню, показать свой билет, и тогда вы встанете и отведете его в его кровать, но билет оставите ему. Если ребенок приходит второй раз – вход в вашу спальню только по билету. Билет вы забираете и снова ведете ребенка к нему в кровать. Но если ребенок не использует ночью свой билет и таких ночей будет, например, семь, то за это количество билетов он получает то, что сам хочет. Например, поездку в цирк, или полет на вертолете, или катание на верблюде. Заметьте, я пишу не об игрушках, а именно о впечатлениях. О детской мечте. Это всегда мотивирует лучше.

Ребенок будет с удовольствием копить эти билетки и потом гордо обменивать их на свои мечты.

Если он приходит к вам ночью – напомните ему про мечту: «Ваня, ты же копишь билетки на поездку в океанариум, быстрее беги в свою кровать, прячь билет под подушку и ни за что мне не отдавай!»

Но учтите – эта схема работает хорошо только в том случае, если это истинное желание ребенка, а не навязанное вами. Он сам должен этого хотеть, а не «потому, что мама сказала, что театр кошек – это весело».

Календарь улыбочек

Игра работает по той же схеме накопления крепких ночей. Заводите календарь, ставите его на видное место, а в конце месяца рисуете цель. Например, если ребенок хочет на картинг, рисуете гоночную машинку. К цели его приближают улыбочки, простые смайлики, которые вы рисуете в календаре за каждую ночь без посещения родительской кровати. Проверено – мотивирует.

Про дисциплину. В какие бы игры вы ни играли, как бы ни изощрялись, проходящего к вам ребенка придется отвести к нему в комнату. Хотя очень хочется спать, я понимаю. Но если ребенок неделю собирает билеты, старается, и тут вдруг вам лень и вы оставили его спать у себя в кровати – все коту под хвост, демотивация полная. Поэтому без дисциплины тут не обойдется.

И наконец, про родительскую любовь.

«Какая такая любовь?! У нас же дети!» – к сожалению, я вижу это в комментариях моих подписчиц чуть ли не ежедневно.

Если вы давно хотите отучить ребенка от сна с родителями, но что-то никак не получается, задумайтесь – так ли сильно вы хотите этого? Или ребенок, спящий рядом с вами, вам для чего-то нужен?

Он может быть нужен, чтобы не заниматься сексом, например. Вам уже давно не хочется, отношения изжили себя, муж пристает... И тут вместо вечно больной головы отмазкой становится ребенок, спящий рядом.

Задайте себе вопрос и дайте на него честный ответ: «Почему я не хочу остаться в постели наедине со своим партнером? Зачем мне в этой схеме ребенок?»

Прошла любовь? Улетучилась страсть? Работайте тогда в первую очередь над своими отношениями. Когда вы по-настоящему захотите проводить все ночи в обнимку со своим любимым человеком, вы быстро найдете способ отселить ребенка в детскую кровать.

Проблема со сном № 4: ребенок кричит по ночам, просыпается со слезами

Комментарии подписчиц:

«Месяц назад дочка пошла в садик. И почти сразу начала кричать по ночам. Я не знаю, что мне делать. Выглядит

это страшно».

«Сын вчера рано уснул. Проснулся в 2:30 ночи, кричал и плакал. Долго не могли успокоить».

Решается эта проблема:

- **режимом (будь он неладен);**
- **психологом.**

Режим очень важен. Часто дети просыпаются с криком по ночам от дневного перевозбуждения.

В первую очередь корректируйте распорядок дня, снимайте лишнюю нагрузку.

Если режим выстроили, а ночные крики и слезы не уходят, сходите с ребенком к психологу. Это не значит, что у ребенка психические проблемы, нет! Это лишь значит, что по ночам ребенок проживает во сне разные страхи, а психологи со страхами работают на раз-два.

Что еще важно?

- **В решении любых проблем со сном ребенка важно серьезное намерение.**
- **Важно, чтобы вы всей семьей твердо решили, что так больше продолжаться не может.**
- **Если ваше желание звучит как: «Ну не знаю, может, и переучу, а не получится – и фиг с ним», – даже не начинайте.**
- **Если вы чувствуете, что не справляетесь сами, – обратитесь к специалисту. Не изобретайте велосипед, не слушайте «интуицию» (которая говорит ерунду ти-**

па «чтобы ребенок позже проснулся, его надо позже укладывать»), а идите к профи. В данном случае вам помогут консультанты по сну и неврологи.

Еда

«Доктор, помогите! У моего ребенка энурез, заикание, страхи и плохой аппетит. Как заставить его хорошо есть?»

Проблема № 1: ребенок мало ест

«Накормить любой ценой!» – это лозунг большинства родителей. Даже осознанные, продвинутые мамы сильно переживают, если ребенок отказывается от еды. На какие только ухищрения они ни идут, чтобы впихнуть в ребенка «хотя бы еще одну ложечку».

Это нормально. Это естественно. Желание накормить свое потомство заложено природой. Но эта природа не учла, что XXI век будет веком пищевого изобилия и круглосуточных супермаркетов. Что будут существовать холодильники для длительного хранения продуктов, что уже не надо будет неделю охотиться за мамонтом и только потом его есть. Что наличие еды не будет зависеть от сезона дождей. Природа не учла, что нормальное желание накормить своего ребенка стократно усилится послевоенным наследием и страхом голодной смерти.

В наше время еда есть всегда в любом количестве. Вы все-

рвез думаете, что рядом с набитым битком холодильником ребенок умрет от голода? Что если он проголодается, то есть не будет?

Давайте разбираться.

Порция, которой реально наедается ребенок после 2,5–3 лет, равняется (по размеру) примерно половине котлеты + одной столовой ложке пюре. Все! Больше этого объема за один прием пищи ребенку действительно может быть не нужно.

Если вам кажется, что ваш ребенок и это не в состоянии съесть без принуждения, прямо сегодня начинайте вести пищевой дневник ребенка. В течение двух недель записывайте подробно все, что он ест. Гарантирую, 90 % из вас через две недели поймут, что ваш ребенок нормально питается и всего ему хватает. Просто генетический подсознательный страх голодной смерти не дает вам трезво взглянуть на вещи.

Важный момент – без принуждения! Не заставляйте ребенка есть.

Даже если вам кажется, что он съел очень мало, не наелся, даже если он вообще ничего не поел, если он «тощий». Ваше дело предложить. Все! Не уговорить, не заставить, а именно предложить. И ребенок вправе отказаться.

Начиная с младенчества, с кормления грудью, многие родители обеспокоены тем, что ребенок голоден. Они впихивают ему еду «за папу, за маму, за того дядю». Ребенок не имеет права съесть столько, сколько он хочет. Он должен съесть

обязательно все, что ему положили на тарелку. Иначе «за шиворот вылью», «муж рябой будет» и прочие страшилки.

Важное правило, поддерживаемое всеми специалистами – педиатрами, неврологами, психологами, диетологами: еда – это только еда.

Многие подсовывают ребенку за едой мультики или планшет. Мол, иначе дитя вообще не ест. Сразу хочу сказать, я вообще ничего не имею против мультфильмов и планшетов. Планшет у нас дома в свободном доступе, дети играют в него, когда захотят. Тем более сейчас столько развивающих классных приложений. Жесткого запрета на мультики у нас тоже нет. Но прием пищи – это прием пищи. А не развлекуха с танцами, бубнами и планшетом с мультиками.

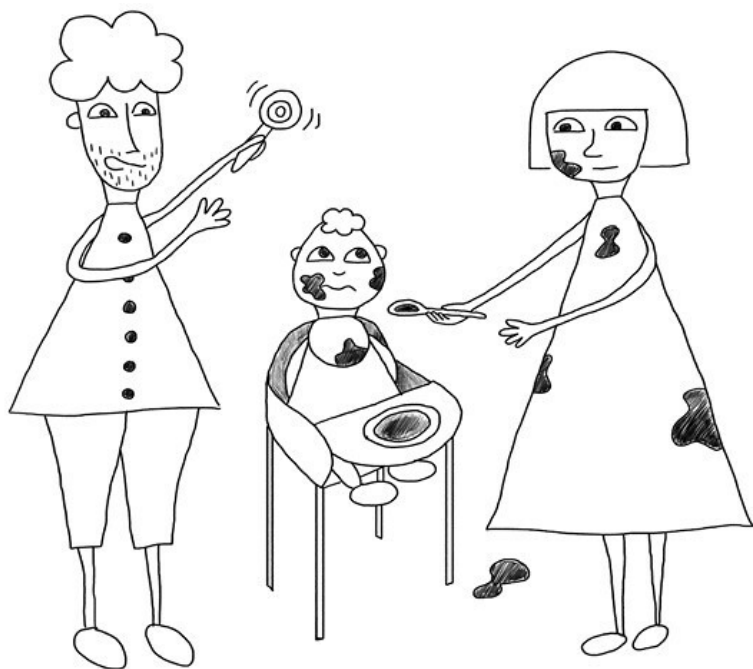
Во время еды любые развлечения – это табу. Когда ребенка что-то отвлекает от еды, он ест на 20 % больше положенной ему нормы.

А что с человеком случается, когда он ест больше, чем нужно? Помимо того, что таким образом вы повышаете у малыша риск ожирения, развлечениями во время еды вы отучаете ребенка слушать свое тело – что он хочет, что он не хочет, сыт он или голоден. Он не ощущает вкус продуктов, не понимает вообще ритуала приема пищи.

Ребенок в этот момент как зомби – автоматически кладет ложку в рот и даже не помнит, что он ел!

Эту хитрость используют многие рестораны, которые ве-

шают телевизоры прямо над столами – там обычно крутят развлекательный канал или анимацию с какими-нибудь плавающими рыбками, но даже отвлекаясь на такую ненавязчивую беззвучную картинку, посетители ресторанов съедают намного больше, а значит, ресторан зарабатывает больше денег.



Никаких мультиков во время еды! Никаких развлечений, песен и танцев, никаких сказок,

«Вертолетик залетает в ротик», «За маму, за папу!»
быть не должно.

«Но он плачет, если я отказываюсь включать мультики во время еды! Как мне их убрать?» – такое возражение я слышу очень часто.

Знаете, мой младший сын плачет, когда я не даю ему вылезти в окно второго этажа. И что? Дать вылезти? Он же плакал, так просил! Чушь! Выключить мультики, и все. Плачет? Утешайте, обнимайте и повторяйте: «Телевизор за едой мы не смотрим, такие у нас дома правила, понимаю, что тебе непривычно, ты имеешь право расстраиваться, давай я тебя пожалею».

Комментарий подписчицы:

«Я была очень худенькая. Даже не помню, чтобы я в детстве говорила: «Я хочу есть». В итоге кормили уговорами, обещаниями и запугиваниями. Я точно всегда знала, что что-то хорошее будет, только если как-то пересилить себя и поест. Прямо помню тошноту при виде и запахе еды, но надо было! Ведь только после еды мне разрешали пойти на речку, гулять, кататься на велике брата... Сейчас я взрослая тетя с тридцатью килограммами лишнего веса. Ведь мой мозг с рождения знает: «Все хорошее – через еду!» Нарушения пищевого поведения во всей красе. Мамы! Не сходите с ума! Ни один ребенок еще не умер от недоедания при полном столе еды. А если проблема реальна, то решать ее надо у врача, а не мультиками и уговорами. Вы портите жизнь

детям! Вас это не пугает?»

Вообще, ребенок 3–9 лет, который очень мало ест и тощий, как Кощей, – это норма. Дождитесь подросткового возраста.

Известный психолог, специалист по пищевому поведению Светлана Бронникова рассказывала мне про два периода в жизни ребенка, когда почти все родители допускают ошибки.

Период 1-й: ребенок от трех лет до младшего школьного возраста. Он уже давно ест разную еду, всего напробовався, пищевой интерес угасает. И некогда прожорливый ребенок вдруг становится «малоежкой». Дети, которые когда-то могли и целую тарелку борща съесть, вдруг ограничиваются двумя ложками. Ребенок вытягивается и худеет. Родители начинают паниковать и закармливать. В ход идут мультики, подкуп и шантаж. А кто съест целую тарелку вообще конфету получит! Что происходит при этом? Ребенка кормят против его желания, нарушаются все природные механизмы – голод – насыщение, нарушаются базовые пищевые привычки.

Запомните! Здоровые голодные дети едят. Если ваш ребенок реально ничего не ест – не заставляйте есть, а идите к врачу, сдавайте анализы, выясняйте, в чем дело. Это может быть не просто «плохой аппетит».

Период 2-й: ребенок достигает подросткового возраста. Интенсивный рост и буйство гормонов. Аппетит становится как у троглодита. Подросток хочет есть все время, днем и

ночью: и борщи, и чипсы, и колу, и потом снова борщ. Все и побольше. Но тут уже родители озабочены тем, что ребенок может растолстеть и вообще «столько жрать вредно!»! Начинают резко ребенка ограничивать, приправляя добрыми замечаниями типа «Возьми себя в руки, если я тебе не скажу, то никто не скажет!», «Ты слишком округлилась!». Хотя эти округления нормальны для подросткового возраста! И если оставить ребенка в покое, стараться тихонько всей семьей правильно питаться, вовлекать ребенка в семейные занятия спортом и принять, что ребенок может округлиться, то этот период пройдет сам и ограничивать, вселяя комплексы, не придется.

Родители малоежек в основном находятся в периоде номер 1 – от 3 до 7 лет. Помните, мало есть в этом возрасте вполне нормально. «Половина котлеты и ложка пюре», – повторяйте, когда нервничаете.

Комментарий подписчицы:

«Старшую дочь я кормила с ложки лет до шести, мне казалось, что она недоедает. Сегодня ей 11, она ест как здоровый мужик. Ест даже больше моего мужа, в котором 90 кг веса. Все это бесследно исчезает в растущем организме. Организм вырос и требует новую пару обуви 37,5 размера, ибо другие жмут. Двоих младших я больше не кормлю, пусть едят сами. У нас в гостях мои родители, и тут же началось: сказки, машинки, танцы с бубнами – «он такой тощий!»». На мой протест привели в пример своих детей – мол,

мы и вас так кормили. Да, нас так кормили – моего брата 130 кг веса и меня с расстройством питания и анорексией в багаже. Занавес!»

Примерно с года дети в моей семье едят самостоятельно, мы их не кормим с ложечки. Да, грязно, но нас это не сильно напрягает. Несамостоятельные дети, которых в три года кормят с ложки, перемалывая им банан, напрягают больше.

Это не шутка! Когда я пришла на первое собрание в детский сад, там были мамы, которые спрашивали, будут ли их трехлетних детей кормить с ложечки и можно ли принести свой блендер, а то ребенок не любит жевать, ему нужно все перемалывать.

Откуда у ребенка возьмется пищевой интерес, если он вообще никак не участвует в процессе кормления? Ему не только ложку держать не надо, ему даже можно не жевать! Все уже перемолото. Открывай рот и глотай, делов-то! Таким образом, питание лежит полностью в зоне ответственности взрослого. А у ребенка к еде нет интереса...

Если ребенку больше года, ему следует есть самостоятельно. Только так у ребенка будет нормальный пищевой интерес.

Сядьте напротив ребенка со своей тарелкой и начните молча есть такую же, как у ребенка, еду. Заставлять ребенка есть пюре из кабачка, а самим наворачивать стейк – как-то не по-человечески.

Все! Больше ничего не нужно! Дети развиваются по ва-

шему образцу, учатся на наглядном примере. Так дайте его ребенку!

Уберите неудобную еду.

Например, суп многим малоежкам есть неудобно – капает с ложки, мочит одежду, противно стекает по подбородку. Но родители заставляют есть именно суп! Хотя его пищевая польза не подтверждается никакими исследованиями. Это обычное второе блюдо, разбавленное водой.

Если брокколи можно взять в руку и есть целиком, оно ведь такое красивое и его удобно держать в маленькой ручке, зачем из него делать это ужасное неаппетитное пюре?

Давая продукты ребенку в пюреобразном виде, можно на всю жизнь отбить желание есть это. Овощи и фрукты очень красивы и аппетитны, они интересны ребенку целиком!

Знаю, вы боитесь, что ребенок подавится. Стоит различать «подавился» и «поперхнулся, закашлялся». Подавился – это когда ребенок молча синеет. Он не издает ни звука. И тут ему поможет только вы. Но такие ситуации случаются крайне редко. Чаще всего ребенок просто поперхнулся – это когда есть кашель, а значит, есть проход для воздуха. В таких ситуациях ребенку необходимо учиться откашливаться и выплевывать мешающий кусочек. У детей довольно хорошо работает механизм откашливания, если что-то попадает в горло. Это устроено природой – инстинкт самосохранения.

Предлагайте ребенку то, что называется «finger food» (дословно «пальчиковая еда»).

Почему у большинства детей так популярна картошка фри, конфеты и так далее? Потому что это удобно взять в руку и съесть за один укус. Сделайте другую еду такой же удобной. Например, вместо супа – кусочки мяса 2 × 2 см и маленькие соцветия брокколи. Овощи подавайте так же, кубиками 2 × 2. Сделайте из обычной еды «конфетку», но не по количеству сахара, а по удобной для ребенка форме.

Перестаньте обсуждать дома еду, диеты, вес, свой внешний вид, демонстративно взвешиваться каждое утро и плакать после этого.

Если в семье еда вызывает тревогу, ребенок будет от нее отказываться! Он уже усвоил, что еда – это страшно! Таких тяжелых расстройств пищевого поведения у детей, как в семьях ярых ПП-шников, спортсменов и веганов, психологи не встречают больше нигде.

Ребенок вправе быть не голоден! Как и вправе съесть двойную порцию.

Многие судят по себе и уверены, что ребенок точно хочет есть. Но у каждого человека свои биоритмы – кто-то ест сразу, как проснется, а кто-то не может впихнуть в себя еду раньше чем через три часа после пробуждения. В какие-то дни мы хотим есть постоянно, а в какие-то нас воротит даже от запаха пищи.

У ребенка так же. В один день он целый день сидел дома, гулять не ходил из-за дождя, энергии потратил мало, и есть почти не хочется. А в другой день папа свозил ребенка в аквапарк, вода, горки, куча потраченной энергии и хороший аппетит.

Комментарий подписчицы:

«Меня в детстве заставляли есть. А я скармливала свою порцию собаке. Когда родители заметили, начала говорить, что у меня болит живот – лишь бы не кушать. Так часто пользовалась этим, что в итоге родители обследовали меня, даже эндоскопию проводили, но я так и не призналась, что обманывала. Своих детей есть не заставляю».

Не обещайте после супа конфетку! Мол, «еще три ложечки, и получишь сладкое». Так вы снижаете ценность супа, как будто это не еда, а какое-то наказание. Му́ка, через которую необходимо пройти, чтобы получить вожделенный шоколад. А потом причитаете: «Ребенок не хочет есть суп, хочет только конфеты!»

Вот тут мы плавно подошли к боли родителей номер 2.

Проблема № 2: ребенок хочет есть, но не то, что говорят ему родители

Или, по-простому, он целыми днями готов есть одни сладости.

– Понимаешь, я за здоровое питание: цельнозерновая пи-

ща, овощи, низкое содержание углеводов...

– Коньяк будешь?

– Да.

Несколько лет назад я пожаловалась своему психологу по пищевому поведению Светлане Бронниковой, что у моих детей есть какая-то сверхценность сладкого. При виде популярных шоколадных яиц они чуть ли не подпрыгивали, почти каждый день старший сын просил «иичко». Иногда еще требовали мороженое. Я принципиально не запрещала, но уворачивалась как могла. Дома сладости были спрятаны.

Психолог посоветовала мне не уворачиваться, а купить им столько сладостей, сколько они захотят. Поставить мисочку с десятком любимых шоколадок на их детский столик и постоянно пополнять. Таким образом, со временем сверхценность «иичек» должна была уйти, а сладости превратятся в обычный продукт типа яблока, который особого интереса у детей не вызывает. Сыновьям тогда было 1,5 и 2,5 года.

Когда у них на столе появилась миска с шоколадками, они очень обрадовались. Съели сразу по две. Честно, мне было очень сложно смотреть на это. Страх, что они теперь будут есть только шоколадные яйца, был огромен.

Но после первых двух третье они только надкусили. А четвертое уже использовали как игру – «курочка Ряба снесла яичко». Повышенный интерес к шоколадным яйцам прошел очень быстро. Буквально за несколько дней.

Дальше предстояло убирать ценность и с другого сладко-

го: конфеты, печенье, мороженое...

Во-первых, мы перестали прятать сладости.

Во-вторых, разрешили есть их до, после и даже вместо еды. Как будто это не сладости, а сельдерей.

Было страшно.

Но страх прошел, когда старший сын полез на полку, где лежали конфеты, а достал оттуда пальчиковые краски (так уж вышло, что краски и конфеты лежали вместе). К конфетам никакого интереса не проявил.

Когда детям дали огромный пакет с карамельками, они их есть не стали, а устроили из них салют.

Торты стали интересовать детей только с точки зрения задувания свечей.

Конечно, тяга к сладкому у детей осталась и есть до сих пор. Это совершенно нормально. Детям вообще нужно намного больше сладкого, чем взрослым. Но уже без фанатизма. Потому что без запрета.

Теперь сладкое нашим детям можно всегда, в любое время, до, после и вместо приемов пищи, в любом количестве. Его не надо «заслуживать», это не «десерт» после ненавистного супа, оно не только по праздникам, им не поощряют за успехи. И поэтому, видимо, оно неинтересно.

При этом дети охотно едят любую другую еду: брокколи без всего, пустую гречку, любые супы, ленивые голубцы, да что угодно.

Еда не делится у нас в доме на вредную и полезную, на

правильную и неправильную. Если она у нас появилась, значит, ничего страшного в ней нет.

Наши дети не страдают лишним весом, проблемами с зубами и с ЖКТ. Бывает, могут съесть много сладостей до аллергических высыпаний, и тогда мы с ними обсуждаем реакцию их организма, объясняя, откуда это взялось.

Нет, специально детям мы не покупаем сладости, они не на виду у нас дома, да и мы сами не сладкоежки, у нас нет вазочки с конфетами, а недоеденные торты могут стоять в холодильнике неделями – никто их есть не хочет. Но если ребенок просит сладкое, или ему подарили сладкий подарок, или гости принесли сладкое угощение – есть можно в любом количестве, в любое время, до, после и во время еды.

Кстати, по поводу сладких подарков на Новый год и другие праздники. Для многих родителей подарок на Новый год без мешка конфет – не подарок. В группе родителей детского сада я крайне нейтральный элемент, но в этом вопросе была категорична: мешок сладостей – это плохой подарок.

Ребенку надо дарить книжки, игрушки, что-то для развития, а еще лучше – эмоции (билеты в цирк, аквапарк, парк аттракционов). Только не шоколадные наборы!

Вознаграждение едой – одна из самых пагубных родительских привычек, атавизм советского голодного и безэмоционального прошлого. Когда был дефицит всего, когда вручить ребенку конфету было проще, чем сказать ему: «Я тебя

очень люблю». До сих пор наши мамы и бабушки пытаются выражать свою любовь к внукам через еду, через обильное кормление даже против воли, через шоколадки и леденцы.

Чем это чревато? Ребенок усваивает, что высшая награда – это еда, точнее, сладости. Если на один из самых главных праздников в году (а может, и на другие праздники) ему дарят мешок конфет, то в голове закрепляется связка «сладости = праздник, награждение».

И до старости человек «награждает» себя сладостями, пытается устроить себе «праздник каждый день», покупая бесконечные шоколадки, тортики и прочую ерунду. Многим знакомо: идешь с работы уставший, а «душа просит праздника», заходишь в кондитерскую по дороге и там покупаешь себе «праздник».

Я никак не ограничиваю детям сладкое, если они его просят, и не только по праздникам, но вручать мешок конфет, когда ребенок не просил, – я против!

От вас зависит, с чем у вашего ребенка будет ассоциироваться праздник – с горой конфет или с веселым походом с родителями в цирк, с мешком сладостей или интересной подаренной книгой, с обжорством до расстегнутой верхней пуговицы или с поездкой в парк аттракционов.

Итак, когда мы по рекомендации психолога ввели все эти правила, дети начали относиться к сладкому спокойно. Сейчас они часто предпочитают яблоко конфете и могут легко

сказать: «Не хочу конфеты, я сыт».

Чем дольше в вашей семье налагался запрет на те или иные продукты, чем старше ваш ребенок, тем больше времени и вашего терпения потребуется для того, чтобы ребенок стал воспринимать сладкое/чипсы/газировку спокойно, перестал переедать.

Такие перемены требуют в первую очередь спокойствия от родителей. Ведь перестройка ребенка на новый тип питания может занять месяцы. Но по моему опыту даже одну неделю, в которую ребенок каждый день ест три коробки конфет, родителям выдержать сложно. В итоге они возвращаются к привычной схеме запретов и поощрений, а ребенок еще больше закрепляется в фанатичной любви к «запрещенке».

Поэтому я не могу посоветовать этот путь всем и каждому. Однако для наиболее заинтересованных напишу:

- **Нужно выбрать один продукт, над которым ребенок трясется больше всего (например, шоколадные яйца).**

- **Закупить этот продукт в большом количестве, поставить на видное место и постоянно пополнять, чтоб ребенок не боялся, что лакомство внезапно закончится.**

- **Рядом поставить и другие продукты в удобном для еды виде: орешки, кусочки сыра, нарезанные фрукты,**

овощи, кубики из мяса. Чтобы, когда ребенок проголодается, на виду были не только его любимые сладости, но и другие продукты.

• Когда вы увидите, что мисочка со сладостями опустошается примерно с той же скоростью, что и мисочки с другими продуктами, – поздравляю! Нездоровый интерес снят.

Как правило, таких любимых продуктов у ребенка несколько. Например, шоколадные яйца, мороженое и конфеты «батончики». Снимать запрет нужно постепенно, а не сразу со всех.

Все эти рекомендации работают в том случае, если у ребенка нет детских расстройств пищевого поведения. Если вы подозреваете, что что-то не так – вес ниже нормы, вес регулярно снижается после болезни, – в этом случае нужно обращаться к специалистам, чтобы структурировать питание.

Запомните! Запреты на тот или иной продукт бесполезны. Как бы вы ни внушали ребенку, что чипсы и конфеты вредные, единственный эффект, которого вы добьетесь, – эта еда станет еще привлекательнее.

Комментарии подписчиц:

«Родители прятали от меня конфеты. Ругали. Запрещали. Было ужасно. Сейчас ем сладкое каждый день как в последний раз. Вообще не могу без сладкого!»

«Моя подруга стала запрещать детям-подросткам шоколадные батончики и перешла на домашние сладости. В

итоге дети стали врать, воровать деньги и покупать на эти деньги заветные шоколадки».

«Моя приятельница как-то рассказывала, как ее дочь начала есть брокколи. Мама стала есть ее как запретную сладость. Не предлагала дочке, а, наоборот, давала по чуть-чуть и через «ну не зна-а-аю, дети такое не едят вообще-то». В итоге – любимое блюдо».

Из многочисленных исследований стало очевидно, что дети склонны формировать стойкое предпочтение запрещенной еды – она начинает казаться им невообразимо вкусной. Например, психолог Светлана Бронникова описывает такой эксперимент: дети от 4 до 5 лет, которые изначально считали изюм и сушеное манго одинаково вкусными, через неделю отдавали явное предпочтение изюму, если на протяжении этой недели их доступ к изюму был искусственно ограничен.

Поэтому смиритесь с тем, что ребенок иногда будет есть вредную еду. Лучше пару раз в месяц есть вредное у вас на глазах, чем дорвавшись до «неправильной» еды вне родительского контроля, объедаться ею до тошноты.

Многие дети из-за запретов начинают лгать и прятать кусочки в укромных уголках, чтобы съесть, когда никто не видит, и даже воруют деньги, чтобы купить запретные сладости или чипсы.

Комментарии подписчиц:

«У наших родителей просто не было денег на сладости. Я помню, было время, когда отец покупал одну шоколадку в

месяц с зарплаты нам с сестрой на двоих. Поэтому неудивительно, что мы с сестрой, как стали зарабатывать сами, дорвались до сладкого. Ох, сколько конфет мы съели!»

«Сладкое было ограничено по финансовым соображениям. Плюс младшая сестра и вечное «Ты должна поделиться!». В итоге я ждала, чтоб вырасти и жрать столько сладкого, сколько влезет. Чем я в принципе и занимаюсь с того момента, как появились личные деньги, и по сей день. Жопо растет, толку ноль. Малейший стресс, и я жру сладкое, не могу остановиться».

«Мой младший брат до сих пор (а ему уже 20) прячет корочки от пиццы под кроватью от мамы. И да, он весит 127 кг».

«Но если не запрещать, он будет есть только печеньки!» – скажете вы.

А откуда у вас дома печеньки? Ваш трехлетка купил? Вы сначала сами перестаньте есть то, что не хотите, чтоб ел ребенок, а потом его ограничивайте. Сами бросьте курить, а потом рассказывайте ребенку, как это вредно. Например, все трое наших детей пьют дома обычную воду, как думаете, почему? Потому что мы запрещаем пить что-то другое? Нет, никаких запретов на еду у нас нет вообще. Просто мы сами пьем только обычную воду, у нас нет соков, газировок, компотов и морсов. Как-то дети попробовали колу и с ужасом выплюнули: «Колючая водичка!»

Нам сложно принять такую правду, да? Сложно допустить

мысль, что организм ребенка умнее нас. Сложно отпустить контроль.

Понимаю.

Но на самом деле ни для диетологов, ни для психологов, занимающихся вопросами питания и переедания, не секрет, что детский организм обладает врожденным, превосходно работающим механизмом, вовремя сигнализирующим и о том, что ребенок голоден, и о том, когда он насытился.

Рождаясь на свет, человек имеет совершенно отчетливые бессознательные представления о том, что ему нужно для здорового и полноценного питания. В том случае, если в процесс его питания не вмешиваются.

В блестящей статье «Откуда берутся толстые дети?» психолог Светлана Бронникова рассказывает о самом знаменитом, масштабном и длительном диетическом эксперименте столетия, проведенном в 1928 году Кларой Девис.

Девис в течение 6 лет наблюдала малышей специального диетологического детского сада, организованного для целей этого эксперимента. Участниками эксперимента стали дети одиноких матерей, которые были не в состоянии содержать и обеспечивать своих детей, и дети матерей-подростков от нежелательных беременностей. Большинство детей страдали выраженной анемией, значительной недостаточностью веса, рахитом и другими расстройствами, обычно сопровождающимися плохим питанием. Каждый прием пищи и каждый кусо-

чек съеденного ребенком записывался на протяжении шести лет.

Пища предлагалась детям, но никогда не навязывалась. Еда выкладывалась в определенных местах, на виду у детей. Нянечки, ухаживавшие за младенцами, еще не умеющими ходить, никогда не предлагали детям пищу активно. Только если ребенок совершенно однозначно тянулся к определенному виду пищи, он получал его в ложке. Если ребенок отказывался есть, ложка тут же убиралась.

Первым открытием эксперимента, ныне научным фактом о питании детей, стало то, что дети потребляют неравномерное количество калорий в течение суток, недели или месяца. В один из дней они могут съесть двойную дневную норму калорий, в другой едва наберут и половину. В один из дней калорийность съеденного могла достигнуть нормы за счет потребления небольшого количества продуктов с высокой калорийной ценностью, например мяса или круп, в другой – за счет овощей и фруктов, съеденных в большом объеме.

Ни один из стилей питания маленьких испытуемых никак не соответствовал нормам питания, разработанным Институтом педиатрии для их возраста, и ни одна диета не была похожа на другую. Каждый ребенок ел по-разному. Плевать эти маленькие негодяи хотели на нормы питания. Они ели тушеную печень, запивая ее молоком и заедая парой крутых яиц. На ночь. Они с удовольствием помещали кружок банана на картофель и с аппетитом поглощали этот кошмар ди-

етолога.

Было обнаружено, что по сравнению со статистикой других детских учреждений участвовавшие в эксперименте дети мало и редко болели и переживали типичные для этого возраста мелкие неприятности со здоровьем. Запоры были неизвестны в этом детском саду. Не было обнаружено случаев рвоты или поноса. За время эксперимента вирусные инфекции типа гриппа, которыми заболели дети, проходили с невысокой температурой и длились не более 3 дней. Было отмечено, что в период восстановления после инфекций дети поедали необычно много свежего мяса, молока и фруктов.

Разумеется, участники эксперимента проходили регулярные и подробные медицинские обследования, которые выявляли повышение гемоглобина в крови до уровня нормы, нормализацию уровней кальция и фосфора, прекрасную кальцификацию детских костей у тех, кто до начала эксперимента страдал от рахита, в некоторых случаях в запущенной форме. Самое поразительное, что дети набирали вес до необходимой по возрасту нормы, но не более того. Разумеется, в группе были более худые и основательно сложенные участники, но ни истощения, ни ожирения замечено не было. Один из врачей, участвовавших в медицинской оценке участников, написал впоследствии статью в авторитетный педиатрический журнал (Brennemann, Psychologic aspects of nutrition in childhood, J. Pediatr., Aug. 1932, 1 (2): p. 152), назвав экспериментальную группу «группой наиболее здо-

ровых физически и поведенчески представителей человеческого вида», которых он когда-либо видел. Позже был проведен целый ряд диетологических экспериментов с детьми, показавших исключительную способность «неиспорченного» нормами питания человеческого организма самостоятельно регулировать уровень и вид потребления пищи.

Понимаете, какой мудрый детский организм? И как мы мешаем ему работать своими «можно – нельзя – не сейчас – вредно – полезно – надо»?

Комментарий подписчицы:

«Я все делаю правильно, но стоит отвезти ребенка к бабушке с дедушкой, как они тут же начинают закармливать его сладким, заставляя есть с угрозами, кормить с ложки. Что делать???»

Тут мы подходим к боли родителей номер 3.

Проблема № 3: бабушки и сладкое

Интересно, почему все вокруг знают, как было бы лучше моему ребенку, а воспитывать его все равно приходится мне?

Эта тема довольно сложная, потому что изменить других людей, тем более очень взрослых, зрелых, с укоренившимися взглядами на жизнь, почти невозможно. Все, что мы можем, – это изменить свое видение этой ситуации и быть честными.

Комментарии подписчиц:

«Это кажется абсурдным, но у нас один из дедушек приносит внукам конфеты сомнительного качества. Зная, что я против. Как будто назло. Я попыталась поговорить – стал давать втихую или прятать, говорить им, где лежат, а мне нет».

«Мы приехали к бабушке. Я ее сразу попросила не давать детям печенье, шоколад, сладости... А она отвечает: «Так а чем же тогда ребенка кормить?!»

Что же делать?

Один раз серьезно, но доброжелательно поговорить со своими родителями о вашем отношении к сладкому.

Подчеркиваю:

- **Доброжелательно.**
- **Со своими. Не надо лезть к родителям мужа – он лучше знает к ним подход.**
- **Один раз. Кому надо – поймет с первого раза. Будете повторяться – влезете в войну и недовольство друг другом. А раздоры среди близких людей на ребенке скажутся намного хуже, чем куча сладостей время от времени.**

«Да говорили уже, бесполезно, все равно они детям конфеты суют!» – такое часто бывает.

Тогда:

- **Принять тот факт, что иногда ребенок будет есть не то, что вы хотите. Это и является нормальным спо-**

койным пищевым поведением.

- **Принять тот факт, что ребенок иногда неподконтролен вам. Как неподконтрольны вам и ваши родственники. Это и есть здоровая психика взрослого человека.**

- **Если вы доверяете кому-то (и это не только бабушки-дедушки) ваших детей, учтите – они имеют право вести себя с вашими детьми так, как сочтут нужным. Показывать мультики, кормить сладким, ругать, наказывать, не наказывать, все позволять или все запрещать. Исключение – оплачиваемая няня, которая является наемным работником и действует по вашим правилам.**

- **Единственное, в чем вы должны быть уверены, оставляя своего ребенка с кем-то: в случае угрозы жизни или другой необходимости этот человек за вашего ребенка всех порвет, спасет его, заступится.**

Остальное не так важно, правда.

Все эти вредности и мультики раз в неделю ничто по сравнению с тем, что у ребенка есть любящие его бабушки и дедушки.

У многих таких близких людей вообще нет. Цените бабушек и дедушек, не попрекайте их лишней конфетой. Для послевоенного поколения часто сладости = любовь. Все мы любим как умеем.

Проблема № 4: у ребенка аллергия

То сыть, то диатез....

Как же снять все запреты с еды?

Педиатры и аллергологи обычно советуют полностью исключить продукты-аллергены. Такое жесткое исключение продуктов становится трудным испытанием для семьи, порождает множество конфликтов между родителем и ребенком, зачастую требует перестройки питания для всех членов семьи. И при этом, по большому счету, жесткое исключение продуктов невозможно осуществить. Но, к счастью, интуитивное питание не так жестоко в этих вопросах. Запретный плод становится очень сладок для ребенка, исключенный продукт – манящим и притягательным, самым любимым, так что ребенок при любом подходящем случае нарушает диету и объедается запрещенной едой. Самое главное – ругать его за это абсолютно бессмысленно. Дело не в том, что ребенок слабовольный или непослушный, то же самое мне рассказывают взрослые аллергики, то же мы можем наблюдать в поведении диабетиков, когда есть жесткие медицинские диетические установки.

Психологическая реакция на внешние запреты у человека – желание запрет нарушить.

Как же тут быть? Психолог Зоя Звягинцева считает, что

тут следует действовать в нескольких направлениях.

Во-первых, найти максимально сходные по вкусовым ощущениям аналоги продуктов, на которые у ребенка аллергия. Например, при аллергии на глютен есть много заменителей, не содержащих глютен, которые по вкусу не так просто отличить от оригиналов. Задача родителя тут – добиться разнообразия выбора вкусной еды, любимой ребенком, в рамках разрешенных продуктов.

Во-вторых, чаще всего маленькое количество аллергена может быть неопасным, и введение помогает убрать отчаянное желание нарушить все запреты и съесть назло. Если еда не запрещена, она перестает быть такой желанной. На стороне этого подхода современные научные исследования в области аллергологии, которые все чаще предлагают в составе протоколов лечения аллергии компонент введения небольшого количества аллергенных продуктов для повышения толерантности организма к аллергенам. Осторожная легализация продуктов-аллергенов в рамках интуитивного питания поможет социальной адаптации ребенка, научит его принимать решения и быть осознанным в еде.

Как лучше проводить легализацию запрещенного продукта с ребенком-аллергиком? Психологи из одного московского центра интуитивного питания предлагают следующую игру: договоритесь с ребенком, что вы будете гурманами-дегустаторами. Гурманы-дегустаторы – это такая работа, надо пробовать очень маленькое количество еды, но при этом

пробовать ее очень медленно, оценивая каждый кусочек. Предположим, запрещенный продукт – шоколад. Возьмите маленький кусочек шоколада, разделите его на несколько кусочков еще меньше (в идеале, чтобы это были кусочки не больше одной тетрадной клеточки). По очереди берите по кусочку, сначала можно понюхать, потом можно надкусить чуток, потом положить в рот, раскусить, подождать, пока растает, – и подробно поделиться друг с другом ощущениями. Можно для особого интереса даже приготовить перед дегустацией какие-нибудь оценочные таблички, взять разные виды шоколада. Если ребенок уже школьник, то можно ставить оценку по пятибалльной шкале разным ощущениям от каждого кусочка. Сладость, аромат, оригинальность и т. д. Этому мероприятию нужно выделить время, конечно, его нельзя делать впопыхах. Зато довольно скоро вы заметите, что третий и четвертый кусочки получают меньше баллов, чем первый. Эту игру мы заканчиваем где-то на пятом кусочке, так что съедается совсем небольшое количество.

В-третьих, независимо от возраста ребенка, ему надо объяснить подробно, что такое аллергия, как она происходит в организме, от каких продуктов ему становится хуже и что вы будете по этому поводу делать. Чем старше ребенок, тем подробнее должно быть это объяснение и тем больше собственное участие ребенка. На каждом этапе работы с аллергией вы должны быть командой. Это совместное приключение, исследование. Необходимое условие успешного реше-

ния этой проблемы – добровольное участие аллергика, который хочет научиться с этим справляться, осознает свои действия и берет на себя ответственность за свое здоровье. А для родителей очень важно сохранять настроение игры, научного эксперимента и сотрудничества. Тогда это будет переносимым и посильным и для вас, и для вашего ребенка.

Проблема № 5: ребенок толстеет

Чаще всего психологические проблемы с лишним весом идут из детства. Во взрослом возрасте решать их довольно сложно. Поэтому я хочу рассказать несколько простых правил, опираясь на которые вы сможете своему ребенку выстроить здоровые отношения с едой и собственным телом. И вероятность того, что ваш ребенок будет страдать от проблем с весом, минимизируется.

Эта тема для меня выстраданная, личная. Поэтому все, что я буду писать, неоднократно проверено на личном опыте, в том числе в работе с профессиональными диетологами, психологами.

С чего стоит начать? С нормализации своих пищевых привычек и снятия тревоги относительно еды.

Если вы сами едите бутерброды с колбасой и майонезом, а ребенку суετε брокколи, это не работает. Как бы вы ни убеждали ребенка, что папина колбаса – это «бьяка», пока она есть у вас дома, она закрепляется в пищевых привычках

ребенка.

Есть и другая крайность.

Допустим, в семье ребенка есть культ правильного питания и физических нагрузок. Продукты делятся на полезные – вредные, мама постоянно на диете, а папа играет мускулами перед зеркалом и отвешивает маме замечания типа: «Ну ты и раздалась, кисонька, возьми себя в руки». При просмотре телевизора разговоры семьи часто уходят в область «Ты посмотри, как эта актриса растолстела», а при упоминании одноклассника вы говорите: «Ну этот, самый тощий из них» – все это, казалось бы, должно привести к тому, что ребенок будет следить за собой и своим телом.

Но на самом деле приводит ребенка к паническому страху растолстеть и расстроить горячо любимых родителей. К неудержимому желанию попробовать запрещенные дома продукты. И генерально – к нарушениям пищевого поведения.

При нормальном микроклимате в семье никто никого не критикует за лишний или маленький вес (даже сам себя)! Не делает замечания про внешность, особенно при детях.

Вы можете заботиться о здоровье друг друга, но не о весе.

Для ребенка вообще люди не должны делиться на толстых и худых. Он не должен слышать, что вы осуждаете тех или других. Еда, в том числе и правильная, не должна становиться культом.

Одна из основных причин набора веса – это неумение слышать сигналы своего тела. Когда ребенок реально голоден и когда его кормят против его воли потому, что «пришло время», когда ребенок уже наелся, но его заставляют доесть все, что лежит на тарелке, – все это ведет к нарушению сигналов голод-насыщение и перееданию в дальнейшем. Передание идет рука об руку с неумением слышать сигналы своего тел: «Стоп! Я сыт! Хватит есть!» Чтобы снизить вероятность возникновения этой проблемы, стоит научить ребенка слушать и слышать сигналы тела.

Например:

- **Если ребенок тянется к чашке с горячим чаем, не просто убирайте чашку от ребенка с криками «Осторожно! Горячо!», но дайте ему прикоснуться к чашке, понять, что такое это ваше «Горячо!». И только потом убрать.**

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.