

Эксперт в области эмоционального интеллекта

ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ

Детские кризисы



ВОСПИТЫВАЕМ С ЛЮБОВЬЮ



МИ∞

МИФ Детство

Виктория Шиманская

Детские кризисы

«Манн, Иванов и Фербер»

2023

УДК 159.922.7/.8
ББК 88.41+88.42:74.200

Шиманская В.

Детские кризисы / В. Шиманская — «Манн, Иванов и Фербер»,
2023 — (МИФ Детство)

ISBN 978-5-00-195947-2

Книга поможет родителям преодолеть и принять детские кризисы, расскажет, как выстроить гармоничные отношения с ребенком в этот непростой период. Кризисы взросления – словосочетание, известное любому родителю и вызывающее тревогу у многих мам и пап. Виктория Шиманская, доктор психологии и ведущий эксперт по развитию эмоционального интеллекта, предлагает взглянуть на них по-новому – как на возможность открыть таланты и грани личности наших детей. Автор знакомит нас с 8 основными возрастными кризисами и учит видеть в каждом не только сложности, но и пользу. Книга содержит действенные советы о том, как помочь взрослеющему человеку справиться с трансформацией, которую он проживает. Объясняет, как родителям научиться преодолевать кризисы – с принятием и в ресурсном состоянии. Помогает выстроить гармоничные отношения со своими детьми, и – самое главное – стать для них добрым другом на всю жизнь. Вы сможете взглянуть на кризисы с двух ракурсов: что происходит в каждый период с ребенком и что происходит с родителем. К главам прилагаются практические рекомендации, игры и задания – они помогут настроить контакт с собой и ребенком, изменить семейную среду и окружающее пространство так, чтобы быть готовым к кризису и встретить его без страха. Для кого эта книга Для родителей. Публикуется впервые.

УДК 159.922.7/.8
ББК 88.41+88.42:74.200

ISBN 978-5-00-195947-2

© Шиманская В., 2023

© Манн, Иванов и Фербер, 2023

Содержание

Введение	7
Глава 1. Первый год жизни: кризис рождения	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Виктория Шиманская

Детские кризисы

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Шиманская Виктория, текст, 2023

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Введение

Что общего у родителей и астрономов? Нет, не только проблемы с ночным сном! Родители смотрят на своих детей, как и астрономы на звезды, и не видят их настоящими. Наши телескопы улавливают свет далеких звезд, которые успели сильно измениться, пока их лучи летели до Земли. Точно так же мы наблюдаем за нашим ребенком, а он прямо сейчас, в эту секунду, уже немного не такой, каким мы привыкли его видеть.

Следя за нашими детьми, мы всегда немного опаздываем. Только привыкнем к тому, что они маленькие, розовые и беспомощные, – а они уже пытаются ходить и тянут на себя чашку с горячим чаем. Только научились смотреть на них как на ползунков и ходунков – а у них уже совсем другие проблемы: нужна модная кукла, чтобы стать лидером в садике, или дубина, чтобы отпугивать тираннозавра. И как только мы станем экспертами в палеонтологии и модных куклах современности, окажется, что наши дети уже доросли до первого класса и сложная буква «Д» в прописях для них страшнее всех динозавров мира.

В отличие от астрономов, которые никогда не увидят звезды в режиме реального времени, мы, родители, способны разглядеть наших детей такими, какие они есть прямо сейчас. Это и происходит, когда у ребенка случается очередной возрастной кризис. Дети показывают нам, насколько выросли, как сильно изменились, и нам важно как можно скорее привыкнуть к новым вводным. Это сложно, но страшно интересно.

Обидно, что кризис в нашем сознании приобрел негативную окраску. «У нас кризис отношений», – говорят супруги, которым вместе совсем плохо. «Грядет экономический кризис», – читают люди в газете и сразу бегут скупать валюту или запастись консервами. Кризис для нас часто звучит как синоним трудностей и проблем. А между прочим, в переводе с древнегреческого «кризис» – это не только «перелом», «поворотный пункт», но и «решение», «исход дела». Очень классное второе значение!

Возрастной кризис у ребенка – это не проблема, а вполне естественный момент. Просто наше представление о ребенке слишком отстало от реальности. Не всегда удается это заметить, мы пытаемся действовать по инерции, сохранять принятые между нами ритуалы – но они неизбежно рушатся, и мы понимаем: надо что-то менять.

Например, молодая мама жалуется на то, что ее двухлетний сын по десять раз на дню закатывает истерики, особенно в конце утренней прогулки, после обеда и после дневного сна. Раньше в это самое время мама брала его на руки, но теперь малыш сильно подрос и она просто не может поднимать его, такого увесистого. Традиция нарушена, ей на смену пока не пришла другая, ребенок не знает, что ему теперь делать, и отчаянно плачет. Однажды и мама поймет, что нужно новое решение, – но сколько до тех пор пройдет времени? Сколько будет скандалов, огорчений, споров, испорченных прогулок и вечеров?

Все возрастные кризисы так или иначе связаны с тем, что ребенок осваивает какой-то важный новый навык.

Каждый сложный период в воспитании почти всегда начинается с того, что ребенок осваивает что-то новое и важное. В один год это самостоятельное движение (ползание, а затем и ходьба), в три года – речь, в пять лет – открытие собственной эмоциональности, в семь – ...

Любой возрастной кризис – это проблема не самого ребенка, а всей системы, состоящей из него, вас и окружающей среды. Когда годовалый малыш вдруг осваивает вертикальное положение, начинает, шатаясь, переходить от дивана к столу, тянуть на себя скатерть, хвататься за дверные ручки, выбрасывать все из ящиков стола – это верный знак, что и вы, и среда должны немного перестроиться, чтобы этот кризис прошел органично.

Детские возрастные кризисы даются нам так тяжело именно в тот момент, когда мы всеми силами сопротивляемся переменам и стараемся сохранить привычное равновесие. Оно и понятно: вы только-только приновились жить в тех условиях, которые диктует вам ребенок, как сразу все нужно менять. Ведь так удобно было кормить из бутылочки, устроившись в углу дивана, – а теперь, видите ли, он требует, чтобы его сажали за стол вместе со всеми.

Очень часто ребенок капризничает, закатывает истерики и выносит вам мозг именно тогда, когда вы не соглашаетесь принять новые обстоятельства. Зато потом, как только новые навыки освоены, а вы и ваша окружающая среда адаптировались, кризис уходит сам собой. Вам становится легко и понятно, а в обиход входят новые ритуалы, предметы и правила. Поверьте, это увлекательно!

Часто приходится слышать: так что же это, вся наша жизнь с ребенком – череда непрерывных мучительных кризисов? Только вышли из кризиса полутора лет, как сразу наступает «трехлетний»... Неужели так и не придется пожить спокойно?

Отвечу словами пастора Чарльза Свиндолла: жизнь на 10 % состоит из того, что происходит с нами, и на 90 % из того, как мы на это реагируем. Можно рассматривать жизнь как череду кризисов – если сконцентрироваться на сложностях. А попробуйте сместить фокус в сторону приятных моментов: тогда получится, что родительство скорее череда достижений и новых вершин, которые вы покоряете.

Половина всех жалоб родителей в первый год связана с тем, что и среда, и ребенок намекают, что привычная модель устарела, но сами родители совсем не хотят с ней расставаться. «Как сделать так, чтобы он снова спал два раза по два часа в коляске? Как уговорить его, чтобы он не хватал у меня со стола еду и не интересовался ею? Как вернуть то время, когда я могла просто дремать, пока он сосет грудь, и не отвечать без конца на его бессловесные, но настойчивые просьбы?» Ответ один: никак. Ваш малыш из этого вырос, пора предлагать ему новую модель поведения.

Иногда и сама среда подсказывает вам, что нужно уходить от привычных, удобных практик и осваивать новые. Например, раньше вы с ребенком отлично помещались на одной кровати, а теперь стало тесно. Раньше все игры строились вокруг кроватки, а теперь малыша неумолимо тянет куда-нибудь в «опасную зону» – на кухню или в ванную. Сопротивление тут, как правило, бесполезно: лучше отпустить ситуацию и понемногу начать осваивать новые способы взаимодействия с ребенком.

Глава 1. Первый год жизни: кризис рождения

Как наладить жизнь с новым человеком, не повторяя ошибок доктора Спока?

Опытные родители говорят: как ни готовьтесь, все равно окажетесь не готовы. Даже если вы со школьной скамьи распланировали свою жизнь вплоть до точного года зачатия, если заранее уволились с работы, если десять лет шли к тому, чтобы стать родителями, – все равно новая реальность может обрушиться на вас как снег на голову. Оказавшись дома со своим долгожданным любимым человечком на руках, вы вдруг ловите себя на мысли: «Боже, я к этому совершенно не готов! Мне еще рано. Я не справлюсь».

Если у вас есть дети и такие мысли вас ни разу не посещали – вы счастливое и редкое исключение. Но обычно в глазах новоиспеченных родителей все-таки нет-нет да и проглянет ужас: что же теперь будет со мной? Я – это все еще я или уже просто мать или отец?

Собственно, в этом и заключается **главный конфликт этого первого детско-родительского кризиса**: только что ты был сам собой – и вдруг стал родителем. А ребенка вообще еще вчера не было – а вот уже он здесь, ему нужно срочно освоиться в этом мире, и он очень ждет, что вы ему в этом поможете. А сами вы прямо сейчас заняты примерно тем же: осваиваетесь в новых, совершенно для вас непривычных условиях.

С точки зрения развития эмоционального интеллекта любая семья с новорожденным – маленькая новая галактика, где то и дело что-то вспыхивает, трансформируется, взрывается. Но постепенно облака раскаленных газов замедляют свой бег, застывают, превращаясь в более или менее устойчивые формы. Примерно так же в мозге у родителей и малыша активно формируются новые нейронные связи: повторяющиеся действия, ритуалы, звуки, запахи, тактильные ощущения постепенно соединяются с сильнейшими эмоциональными переживаниями (и здорово, если они для всех участников преимущественно приятны). Скоро эти нейронные «дорожки» укрепятся, «застынут», и тогда вам станет легче ориентироваться в вашей новой вселенной. Предметы начнут магическим образом вызывать приятные воспоминания и ассоциации. Например, в моей практике был случай, когда маме нужно было просто взять в руки любимое одеяльце малыша, чтобы спровоцировать выброс в кровь окситоцина и приход молока. А для ребенка, который поначалу может чувствовать себя довольно растерянным, отличным ориентиром, символом безопасности и спокойствия станет просто запах мамы и папы, их одежды и волос. Но пока эти связи еще не «застыли», будет сложно: вы еще только прокладываете дорогу к совместным приятным переживаниям.

ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА В ПЕРИОД КРИЗИСА – ПОЗНАКОМИТЬСЯ С СОБОЙ И СВОИМ РЕБЕНКОМ

Малыши рождаются беспомощными, нежными и хрупкими – это необходимо, чтобы вызвать у взрослых желание заботиться. Слабость новорожденного и его зависимость от нас и наших действий побуждают беречь, защищать, воспитывать и вести ребенка за собой.

Важно, чтобы наша забота и родительская привязанность не переросли в созависимость – состояние, при котором связь уже не является опорой и источником жизненных сил, а тянет на дно и не дает проживать свою жизнь спокойно и естественно.

В конечном счете наша родительская задача сводится к тому, чтобы вырастить и выпустить в мир самостоятельного, независимого человека, способного жить без нашего участия.

И это притом, что сейчас, в первый год родительства, благополучие крохотного, беспомощного младенца зависит в прямом смысле от каждого нашего шага! Можно представить, какой огромный путь предстоит пройти каждому родителю, пока его ребенок растет и взрослеет.

Тридцать лет назад настольной книгой почти каждой российской матери была энциклопедия Бенджамина Спока. В ней ясно говорится, что ребенка не стоит слишком приучать к рукам, лучше оставлять в комнате одного, не стоит практиковать совместный сон и т. д. Эти советы – не что иное, как попытки в воспитании ребенка пойти на опережение, обезопасить себя от рисков созависимых отношений. Но эта игра оказалась не лучшим выходом из положения: все-таки, пока ребенок мал и зависим, лучше лелеять детско-родительскую привязанность.

В первый год нас всех подстерегает еще одна ловушка: мы рискуем сделать родительство главным проектом своей жизни.

Особенно это касается мам: бушующие гормоны, новые эмоции, сильнейшая любовь к ребенку могут натолкнуть на мысль, что вот тут-то, у колыбели, и есть ты настоящая, здесь твое место и твое единственное счастье. Значит, не нужно заниматься больше ничем в жизни – только вкладывать и вкладывать силы в любимого малыша, делая его жизнь идеальной.

Эту мысль легко спутать с материнской любовью, но в действительности она может навредить и ребенку, и родителям. Вполне естественно, что в первые месяцы жизни с малышом вы занимаетесь только им, но дальше вам предстоит понемногу возвращать себе свою жизнь и что-то делать и для собственного счастья. В противном случае окажется, что оно зависит только от ребенка.

Получается, что тогда вы фактически перекладываете на него ответственность за свое счастье – а это не очень честно.

Ваш малыш может подарить вам много прекрасных часов – но это не основная его миссия в жизни. Ваши благополучие, успех и самоощущение должны оставаться в ваших, взрослых руках.

А пока – переходим к знакомству! Что можно сделать прямо сейчас, во время кризиса рождения малыша, чтобы обезопасить себя от созависимых с ним отношений? Мой ответ как специалиста по развитию эмоционального интеллекта: необходимо как можно скорее ощутить на телесном и эмоциональном уровне, что вы и ваш ребенок не единое целое. А для этого следует просто познакомиться – с ним, с самим собой, со своим партнером и со всем окружающим миром, который, скорее всего, тоже покажется вам отчасти новым и незнакомым.

ВАШ РЕБЕНОК: КАК С НИМ ЗНАКОМИТЬСЯ?

Главная ошибка – думать, что вы и так знакомы. Конечно, вы ждали малыша, разговаривали с ним, мечтали о нем, но в ваших мечтах было лишь предчувствие, а реальный человек появился только теперь.

Аналогичная ошибка – полагать, что пока знакомиться не с кем: якобы ваш малыш на первых порах лишь беспомощный кукленок, чистый лист, в котором бесполезно пытаться разглядеть какую-либо индивидуальность. Да, в свое время на этой «теории чистого листа» взращивали целые поколения. Тогда родители были уверены, что их ребенок остается «никаким», пока не начат его воспитывать, и стремились как можно скорее «вложить» в него все, что нужно: нормы, правила, интерес к труду, уважение к старшим, правильные привычки... Но многие мамы подтвердят, что некоторые черты личности заметны в новорожденном буквально с первых минут жизни. Один более чувствителен, другой терпелив и меланхоличен; один любит сладкое и долго спать, другому дай только поглазеть на что-нибудь. Один любит, когда его качают посильнее, другого лучше вообще не кантовать. Давайте признаем: на первых

порах мы еще не знакомы со своим новеньким малышом и нам только предстоит понять, какой он и что ему нравится.

Поразительно, но иногда даже багаж теоретических и практических сведений о младенцах может помешать познакомиться со своим ребенком. Например, вы вычитали в книгах, что малышу лучше как можно больше времени проводить у мамы или папы на руках: это же так полезно для его психологического комфорта. Помня об этом, вы с первых же дней добросовестно стараетесь приноровиться носить малыша в слинге – и просто не замечаете, что малышу на первых порах это не так уж и нужно или даже вовсе неудобно. Или вы помните по опыту своих младших братьев и сестер, племянников, детей знакомых, что в качестве первого прикорма малыши предпочитают фрукты. Вам даже в голову не приходит, что какому-то ребенку с первого раза может больше понравиться кабачок или еще какой-нибудь овощ, на ваш взгляд совершенно безвкусный.

Не старайтесь узнать как можно больше о детях *в общем* – лучше наблюдайте за *вашим* малышом. Смотрите на него, слушайте, прикасайтесь и следите за его реакцией – когда кормите, купаете, укладываете. Замечайте, какое положение в пространстве ему больше нравится, какие звуки его интересуют. Это наблюдение – тоже родительская работа, и подчас даже более важная, чем стирка, уборка и многочасовые прогулки.

ОТВЕТЬТЕ НА ЭТИ ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО МАЛЫША:

- В какое время дня ваш ребенок особенно активен?
- В какой позе он лучше всего засыпает?
- Что он больше любит – яркий свет или приглушенный? Прогулку в слинге или коляске? На какие сенсорные переживания больше реагирует: запахи, звуки, прикосновения, яркие картинки, вкусы?
- Что помогает малышу успокоиться в стрессовой ситуации (например, во время купания)? Кстати, в какой воде ему комфортнее – в более теплой или скорее прохладной относительно рекомендованных 36,6 градуса?
- Замечаете ли вы, что малыш в разных ситуациях плачет по-разному? Можете ли отличить крик голода от крика боли?

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: КАК ЗНАКОМИТЬСЯ С СОБОЙ?

С появлением на свет малыша его родители тоже, можно сказать, в некоторой степени рождаются заново. Наиболее явные и очевидные изменения касаются мамы – вместе с гормональным фоном может измениться все ее самоощущение, но я хочу подчеркнуть, что и для папы рождение ребенка зачастую означает глобальные изменения и на уровне сознания, и на уровне ощущений.

Главная новость для молодых родителей состоит в том, что сами они уже не дети (или, по крайней мере, не только дети). На определенном уровне ребенок тем и отличается от взрослого, что находится в позиции берущего – того, кто требует, нуждается, забирает у другого силы, ресурсы, время, иначе он просто не сможет вырасти. С того момента, как дали жизнь человеку, мы начинаем осваивать новую роль – не берущего, а дающего силы, время, энергию. Теперь *мы* вскармливаем, воспитываем, отдаем то, что у нас есть, ради чьего-то роста. Даже если подобных идей нет, мы все равно не можем не понять на уровне тела и эмоций, что мы уже не реципиенты, а доноры, и нам предстоит привыкнуть к этому ощущению себя в новой, истинно взрослой роли.

Другая новость – чувство, что мы уже не принадлежим себе. В первые же недели жизни с новорожденным родители могут внезапно осознать, что они хуже слышат себя и собственные желания – зато очень отчетливо слышат желания и потребности малыша. Мама может заметить, что ее малыш проголодался, а сама случайно пропустит завтрак – просто потому, что была занята. Значит ли это, что она перестала хотеть есть? Конечно, нет, просто фокус ее внимания резко сместился от собственных потребностей к малышу.

А ведь наши органы чувств после рождения ребенка преподносят столько сюрпризов! Особенно это касается мам: свет и тень, звуки, запахи, вкусы, прикосновения – все воспринимается по-новому: у кого-то острее, у кого-то слабее. А у некоторых женщин после родов радикально меняются пристрастия буквально во всем. Многие мамы вдруг ловят себя на том, что обыкновенная овсянка без соли и сахара раскрывается по-новому. При этом некогда любимые продукты с ярким вкусом – соусы, пряности, шашлыки, морепродукты – вызывают отторжение. Раньше нам нравилось слушать музыку во время работы, а сейчас мы в полной мере наслаждаемся тишиной. Или наоборот: вдруг ужас как потянуло на дискотеку и чтобы музыка грохотала вовсю и басы били в грудь. А раньше так хотелось уюта и покоя...

Молодой маме очень полезно изучать себя и свои новые предпочтения: это позволит не раствориться целиком в малыше и его потребностях, сохранить контакт с собственным телом и эмоциями, вовремя вспомнить, что у нее есть собственная жизнь, интересы, хобби, стремления...

В конечном счете контакт с собой и своими ощущениями – отличная профилактика эмоционального выгорания.

Отцам тоже предстоит узнать много нового о своих эмоциях. Новые обстоятельства заставляют папу, так же как и маму, иначе ощущать себя, чувствовать в себе большую силу и уверенность, готовность заботиться.

Что можно сделать, чтобы заново узнать себя?

Хотя бы несколько раз в день задавайте себе вопрос, чего вы сейчас хотите. Верю, что вы неприхотливы в еде и вас устроит любой завтрак, но все же потрудитесь услышать свои желания. Сегодня утром больше хочется чаю или кофе? С молоком или с лимоном? Сахар положить или мед? А точно ли вы хотите съесть этот дежурный бутерброд или едите его машинально, не фокусируясь на вкусовых ощущениях? Может быть, вам хотелось бы съесть что-нибудь понежнее – или, наоборот, погрызть морковки или сельдерея?

Старайтесь идти за своими желаниями хотя бы в мелочах. Да, вероятно, в первые месяцы с малышом не удастся спать сколько угодно, но можно воспользоваться моментом и прилечь после обеда. Наверное, гулять с коляской поздним вечером – не самое стандартное решение, но, если вам хочется, стоит попробовать. Став родителями, вы не перестали быть собой, поэтому крайне важно время от времени напоминать себе, что ваши желания пусть и не так явно слышны, но все еще весьма значимы.

Целенаправленно изучайте свои пристрастия. Найдите полчаса в неделю, чтобы вспомнить свою любимую «дороговую» песню, парфюм, одежду, десерт, напиток – и «примерить» все это теперь, после родов. Изучите любимый аромат: возможно, вам захочется убрать духи в шкаф. Подержите в руках ботинки, которые носили: вам точно хочется продолжать или хочется срочно надеть что-то другое?

Вовремя проводите ревизию своих планов и желаний. До рождения ребенка у вас, скорее всего, было какое-то представление о будущем: например, как можно скорее выйти на работу, провести все лето на даче с малышом, побыстрее вернуться к спортивным тренировкам... Но сейчас вы изменились, а вместе с вами, вероятно, и ваши желания. Прежде чем

планировать долгожданное лето на даче, задайте себе вопрос: а не изменилось ли ваше отношение к этому плану? Может быть, теперь вам хочется чего-то совсем другого?

Ну а если все осталось без изменений? Возможно, вы поймете, что ваши желания, стремления и пристрастия с рождением ребенка совсем не изменились. Это тоже нормально! Главное – не пытаться искусственно поддерживать в себе интерес к прежним атрибутам жизни. Если вы остались верны себе – наслаждайтесь и этим!

ВАША СРЕДА: КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ КОНТАКТ С ПАРТНЕРОМ И ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ?

Обратите внимание на эти четыре рекомендации, если воспитываете ребенка вдвоем.

Итак, в течение следующего года молодым родителям предстоит много наблюдать за собой и своим малышом. Это сложная и увлекательная задача, но также важно не забыть и друг о друге: ведь вам обоим нужна поддержка.

Чтобы не потерять контакт, стоит завести несколько привычек, которые помогут вам, став триадой, не перестать быть парой.

1. Не забывайте хотя бы пять-десять минут в день говорить друг с другом не о ребенке. Пусть сначала это будет короткий разговор сквозь сон о малозначимой, на ваш взгляд, ерунде – но дайте ему состояться. Двух-трех минут в день достаточно, чтобы не забыть, что вы есть друг у друга.

2. Делитесь чувствами. Если вы, пользуясь советами, описанными выше, вдруг осознали, что у вас изменилось восприятие, появились новые пристрастия, вам страшно захотелось вдруг выпить нефilterованного пива или съесть лапши быстрого приготовления – поделитесь этим открытием с партнером. Важно, чтобы вы были в курсе того, что происходит с близким человеком на уровне ощущений.

3. Стройте планы. Подумайте, что вы хотели бы сделать вдвоем и втроем через две недели, через месяц, через год. Совместные мечты о чем угодно – прекрасный метод синхронизации.

4. Старайтесь выстраивать отношения не только «на троих». Самая эмоционально устойчивая семейная структура – это та, в которой у любых двух членов семьи есть собственные отношения. Внутри пары мама и малыш существует очень тесная связь и множество повседневных практик «на двоих»: вы вместе гуляете, спите, едите, бодрствуете... Но есть и другая пара – папа и малыш. Хорошо, если и здесь есть свои традиции, устойчивые ритуалы, любимые занятия – отношения, которые выстраиваются без участия мамы. И наконец, есть пара взрослых, папа и мама, которые тоже состоят в своих отношениях – и они развиваются, когда малыш спит. Это то, о чем вы говорите, думаете, что делаете, будучи парой.

Что касается окружающей среды, то ее тоже волей-неволей придется осваивать заново. Там, где вы раньше шли пешком или ехали на велосипеде, теперь придется катить коляску; где раньше вам было весело, теперь может стать дискомфортно, и наоборот.

В первый год жизни малыша основной вашей средой обитания станет ваш дом. Казалось бы, здесь все так привычно и знакомо, но сейчас вы можете с удивлением обнаружить, что эта микросреда для вас не идеальна. Например, слишком долгий путь от кроватки малыша до кухни, где вы вынуждены регулярно греть бутылочку с молоком. Или детская, которую вы специально оборудовали, вдруг может оказаться пока совершенно не востребованной,

так как вы выбрали совместный сон и заходите в детскую комнату только для того, чтобы взять из шкафа белье и подгузники. А удобнее было бы держать их поближе к пеленальному столику, всегда наготове!

Постарайтесь организовать ваш быт таким образом, чтобы было максимально удобно и сподручно. Не задумывайтесь над тем, как при этом выглядит ваше жилище со стороны и какое производит впечатление: главное, чтобы оно не раздражало вас и способствовало вашим главным с малышом задачам – знакомству с собой и друг с другом.

В моей практике был случай, когда молодой маме, в свое время создавшей дизайн-проект собственной квартиры, вдруг категорически разонравился ее роскошный кожаный диван. Всякий раз, когда она садилась на этот диван кормить малыша, ее неприятно поражала холодная и гладкая поверхность обивки: хотелось чего-то более теплого и уютного. В конечном счете дизайнерский диван было решено застелить стареньким байковым пледом: не стильно, зато приятно!

А что происходит за пределами вашего привычного микромира (квартиры, поликлиники, близлежащего сквера)? Поначалу этот вопрос, возможно, и не будет интересовать, но рано или поздно вы почувствуете, что становится тесно на этом хорошо изученном и приспособленном под вас участке. Может быть, стоит расширить зону обитания и начать ненадолго выезжать с малышом куда-нибудь подальше родной поликлиники?

Однако расширять зону обитания стоит только в том случае, если вам действительно хочется выйти во внешний мир, – и нельзя себе это запрещать только потому, что так поступать необязательно, неудобно или не принято. Подумайте, какие предметы и аксессуары помогут вам чувствовать себя в незнакомой обстановке почти так же свободно, как дома. Необязательно это будет недельный запас пеленок или запасная соска: иногда любимый плюшевый мишка вселяет в нас столько уверенности, что можно смело отправляться с двухмесячным малышом на выставку в картинную галерею или в дальний парк на прогулку. Или окружающая среда станет для вас более уютной, если вы позовете с собой компаньона – маму, подругу, мужа, бойфренда?

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.