

УДК 159.922.7
ББК 88.8
КТК 2130

П12

Паевская, Валентина.

П12 Я плохая мама? : как воспитать ребенка, не имея на это времени / Валентина Паевская. — Изд. 8-е, испр. — Ростов н/Д : Феникс, 2019. — 141 с. — (Звезды психологии).

ISBN 978-5-222-32504-9

Самый дорогой товар сегодня — это время, из-за его нехватки мы очень многое упускаем в жизни. Мы вынуждены жестко расставлять приоритеты, уделяя максимум внимания удовлетворению базовых потребностей семьи и зачастую забывая о не менее важных вопросах воспитания.

Эта книга научит вас видеть в воспитании ребенка приоритеты и распределять свое время таким образом, чтобы ребенок с вашей помощью развивался максимально гармонично при минимальных затратах времени. С ее помощью процесс воспитания ребенка станет удовольствием, интересным и полезным для обеих сторон.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-222-32504-9

© Shutterstock.com, илл.
© Валентина Паевская, 2019
© Оформление: ООО «Феникс», 2019



САМОЕ ДОРОГОЕ В МИРЕ — ЭТО ВРЕМЯ!

Мы многое в жизни не успеваем из-за нехватки времени, а потому нередко считаем приоритетными те дела, на которые его может не хватить, а не те, которые по-настоящему важны для нас. И часто оказывается, что мы спешим удовлетворить базовые потребности семьи, а времени на самых близких, особенно детей, остается мало.

В этой книге я не буду учить вас тайм-менеджменту. Я постараюсь помочь вам видеть в зонах детства приоритеты и научиться распределять свое время таким образом, чтобы ваш ребенок развивался максимально гармонично. Даже в том случае, если вы видите ребенка только вечером после работы.

Мы отдаем много времени тем вещам, которые не можем проигнорировать: пробкам; работе, которая не всегда оплачивается так, как хотелось бы; в выходные — походам в гипермаркет. Смотрим телевизор или *YouTube*, чтобы расслабиться, потому что на другой отдых часто нет сил. А у многих семей России нет ни денег, ни привычки отдыхать по-другому.

Наше поколение — переходное. Большинство его представителей живет в ипотечных или съемных квартирах. И для большинства семей ситуация, когда ребенка НАДО отдавать в детский садик, вполне стандартна. Не потому, что не хочешь сидеть с ребенком, а потому что реальность такова:

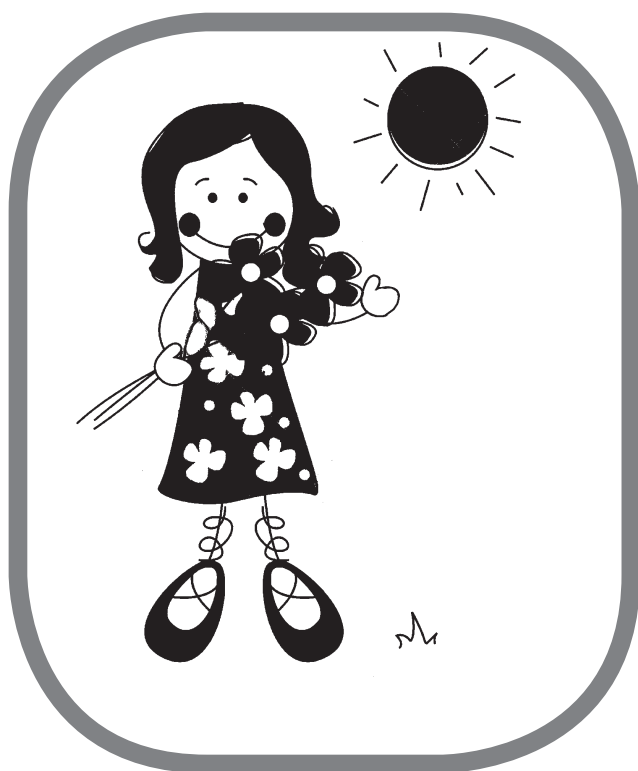
- ◆ либо рад бы посидеть дома, но надо зарабатывать на жизнь;
- ◆ либо, имея возможность не работать, мама все свое время посвящает исключительно ребенку, и в итоге может потерять себя.

Это две крайности, при которых матери страдают практически одинаково. Золотая середина доступна только единицам.

Вдобавок ко всему ситуацию омрачает синдром «плохой матери». Ведь мы все ходим на детские площадки, и наши дети с рождения участвуют в гонке «кто быстрее, кто умнее, кто круче». Как сказала одна из моих клиенток: «Валя, моему ребенку год и два месяца. Я еще ни разу не учила его буквам и не сажала на горшок, и мы не учим английский язык... Все запущено? Я дура или мир сошел с ума?» И в этих вопросах не было сарказма...

Эта книга про то, как в условиях российской реальности не страдать, а получать удовольствие от ребенка, жизни, себя — в тех условиях, которые ваша семья и вы можете себе позволить!

НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ



Каждый год в рамках личных консультаций я сталкиваюсь с разводами пар. Семьи проходят «кризисы», когда ребенку исполняется год или уже ближе к трем. И практически всегда неприятные ситуации начинаются одинаково: из семьи пропадает Женщина, в которую Мужчина влюбился и на которой женился. Вместо нее с рождением малыша появляется Мать.

В нашей стране слово «мать» нередко сопровождается определением «плохая». Причин может быть масса. Узнав о своей беременности, женщина сразу вспоминает дни, когда пила алкоголь, не зная о зачатии. Вовремя не сделала УЗИ или анализы. Не тем питалась, набрала «лишний», по мнению врача, килограмм. На 9-м месяце помыла окна... А уж если по медицинским показаниям родила не сама и сделали кесарево! Да даже просто не захотела кормить грудью... Не «не смогла», а именно «не захотела»! В этом случае без сильной нервной системы женщине в обществе не выжить вообще!

А когда выходишь из роддома, первый человек, который скажет тебе, что ты «плохая мать», — твоя собственная мама. «Ты не так держишь ребенка. Не так кормишь. Ему холод-

но/жарко»... Потом следует небольшое время передышки — при условии, что ребенок спокойный. Но недолго — до момента, пока он не пойдет своими ножками. И: здравствуй, «меч материнской самооценки» — детская площадка. Если человек каждый день будет слышать, что он дурак, он станет в это верить. Вот и на детской площадке под мнением инстаграмных современных мам, у которых дети говорят с рождения на трех языках, бегло читают, с рождения не знали памперсов и ходили на горшок — даже будучи изначально нормальной, станешь чувствовать себя «плохой».

Потом садик.... Отдала рано — «плохая», отдала поздно — тоже. «Ребенку нужен полноценный ужин, какая мультиварка?!» И неважно, что работаем до 6 вечера, а потом стоим в пробках. И надо же: оказывается, что мать — не робот. Рада ребенку и скучает, но в выходной совершенно нет сил играть и хочется просто поспать! Или совсем нарушить законы материнства и... о боже... шепотом — купить пельмени и не готовить!

Отдала в секции — перегрузила ребенка. Не отдала в секции — не занимается им. И так можно продолжать до бесконечности, сколько бы лет вам и вашему ребенку ни было. И даже став бабушками, многие женщины продолжают сокрушаться по поводу того, какими матерями они были, и вкладывают всю свою неистраченную любовь и заботу во внуков именно под эгидой «я теперь не мать, можно ребенком наслаждаться». Или продолжают оттачивать на внуке мастерство «идеальной» матери.

А все начинается с гормонов... С прекрасного гормона привязанности — окситоцина. Если бы не он, мы меньше умилялись бы над нашими ангелами. И не стремились бы все для них, любимых, делать. Он наиболее активен первый год после рождения ребенка, особенно если вы кормите грудью. Когда женщина рассматривает фотографию своего новорожденного ребенка, первая мысль: «Боже, какой красивый!» Но стоит пройти хотя бы пару лет, и это же фото вызывает другие эмоции. Потому что жизнь заставит пересмотреть отношение к ребенку в любом случае. Этому способствует и поведение ребенка с его возрастными кризисами, ведь задача малыша — со временем отделиться от вас и стать самостоятельным. После первого года жизни с ребенком окситоцин перестанет вырабатываться в том объеме, что раньше.

Вы не обращали внимания, как меняется отношение мамы к ребенку на протяжении его жизни? Первые годы мы терпеливо радуемся достижениям ребенка, а после 3–5 лет в большинстве случаев предъявляем к нему завышенные или заниженные требования, часто не обращая внимания на то, сформированы ли у ребенка навыки в той или иной деятельности.

К первому году жизни ребенка Женщина в зеркале перестает быть той, с которой познакомился ее Мужчина. Она либо уйдет в новую роль Матери с головой, забыв про себя, либо станет лучше и дополнит себя этой ролью, станет еще любимее и желаннее для своего мужа.

Либо возобладают здравый смысл, гармония души и тела, либо — развод.

Именно поэтому мамы, которые выходят на работу до года ребенка, вначале испытывают чувство вины, но оно быстро проходит, скрываясь за подарками и секциями, «которые мы можем себе позволить благодаря моей работе». Это не значит, что такая мама не любит ребенка. Просто ее Женщина спокойно будет делать 20 минут укладку перед выходом на работу или покупать себе новые туфли вместо 200-й машинки 8-месячному карапузу. Но есть опасность, что такая мама с каждым годом будет больше заботиться о своем удобстве, нежели о потребностях ребенка.

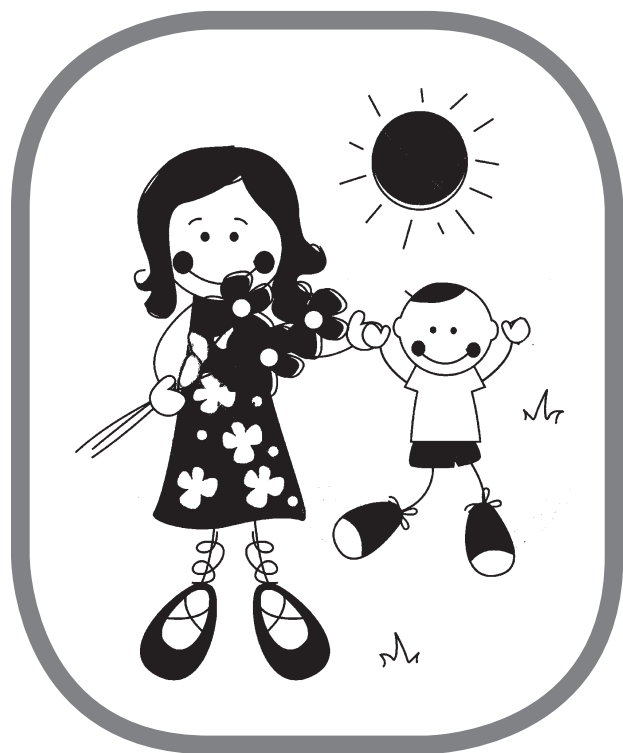


Катя (32 года), Сергей (39), дочка Лиза (1 г. 2 мес.).

Катя выходит на работу. Накануне активно и скрупулезно ищет няню с медицинским и педагогическим образованием. Ее отправляют ко мне на семинары. Нанимается отдельно повар. Приглашают меня заниматься с ребенком, чтобы «не упустить».

Первые месяцы все проходит под эгидой «Как жаль, что я не могу сидеть в декрете, но я дам ребенку все самое лучшее». Катя старается вовремя приходить с работы. Завтраки всегда с мамой, ужин — тоже. Мама готовит дочку ко сну — читает книжки и укладывает спать. Но проходит несколько месяцев, и постепенно все меняется. Накормить ребенка ужином становится

НЕ УПУСТИТЬ РЕБЕНКА



Откуда возникает чувство вины у матери? На самом деле, нас окружают такие же не уверенные в себе родители, как и мы сами. Если бы это было не так — не было бы такой сумасшедшей гонки, кто кого переплюнет в развитии ребенка. А все из-за обилия информации. Мы читаем инстаграм и ориентируемся на блогеров; на детей с соседней площадки; на мам, изучающих все «самые последние» методики, а методикам этим лет 40 и они созданы педагогами, которые не учитывали развитие головного мозга ребенка. Все забывают о том, что педагоги и психологи между собой не очень ладят. Педагог скажет: «Я научу чему угодно!», психолог задаст вопрос: «Зачем?» Да, необходимо знать, что в каком возрасте для ребенка полезно, но еще важнее — ваше качественное внимание. Большинство мам просто-напросто не понимают, что такое качественное эффективное время на ребенка.

Многие мамы с рождения посещают по собственному желанию (т. е. когда ребенок развивается нормально и специалисты не предписывают ему никаких особых занятий) огромное количество развиваек от чтения с пеленок до иностранного языка 2 раза в

неделю. В большинстве своем они не дают своим детям ни минуты эффективного времени. Да-да, готовя ребенку каждый день все самое полезное и лучшее, читая книги, складывая с ним мозаику, возя его на спорт и занятия по раннему развитию — как правило, эти мамы на приеме совершенно теряются, когда речь заходит об эффективном времени. И об искреннем смехе... Мамы готовы заниматься полезным сколько угодно, но все, что идет в эмоции, вызывает у них непонимание. Именно так и начинают дестабилизировать новоиспеченных пап: «Сколько можно беситься? Ты что, не можешь с ребенком заняться чем-нибудь ПОЛЕЗНЫМ?» Особенно это распространено в семьях, где двое и более детей, — там о понятии «эффективное время с ребенком» вообще речи не идет, там лишь бы справиться и не сойти с ума.

И я знаю огромное количество примеров, когда работающая мама двухлетнего малыша была прекрасной интуитивной матерью. Да, с чувством вины, которое на нее навесило общество, ведь она же «как кукушка кинула своего ребенка». Но ее рациональное мышление отмечает то, что принято считать идеальным материнством, — идеи, витающие в идеальном мире супердетей-индиго.

Первое, что должна знать мама с момента беременности, — это различные виды «полезного» для ребенка.

Порой для ребенка, для его здоровья полезно то, чего вам делать не хочется, но необходимо для здоровья. Например, во время беременности нельзя курить, малыша до года нельзя

кормить взрослой едой, ему необходимо чистить зубки и т.д.

Есть полезные развивающие игры и занятия: пирамидки, мячи, книжки.

А еще есть эффективное время с ребенком — и это точно не пазлы и не карточки для чтения. Эффективное время с ребенком — это время его удовольствия, это то, чего хочется самому малышу.

Во время беременности некоторые мамы отмечают, что нравится малышу, а что нет. И хорошо бы уже на этапе третьего триместра беременности учиться считывать первые сигналы ребенка.

Когда ребенок родился, для его гармоничного развития необходимо знать и учитывать ряд основополагающих моментов. Если все делать вовремя, то «плохая» мать никогда не появится в вашей жизни.

Итак, базовое развитие ребенка (это знание старо как мир) держится на трех китах:

- ◆ физическое развитие;
- ◆ интеллектуальная сфера;
- ◆ эмоционально-волевая сфера.

Когда вы развиваете в ребенке что-то одно, то рано или поздно сдаст что-то другое и обесценит все ваши труды.

Например, если в ребенке развивать только интеллект, но не заботиться об эмоционально-волевой сфере, — мы получим умного инфантила. А потом он может топнуть ножкой, сказать «не хочу — не буду» и лечь на пол в возрасте 8 лет (обычно раньше, но бывает и такое).

ПРАКТИКА



Теперь к практической части. Я постаралась кратко и максимально понятно изложить, что является основой здорового раннего развития ребенка.

Ниже я дам примерные варианты планов для детей разных возрастов. Каждый из них вы можете редактировать под себя, учитывая основные моменты и заменяя установку «Я плохая мать» на «Я отличная любящая мама».



ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Я знаю, что большинство мам читают книги по воспитанию, но потом не могут с этими знаниями ничего сделать. Применять теоретические знания на практике очень тяжело даже людям, морально готовым к переменам. Я практик и знаю на своем опыте, как сложно перебарывать вредные привычки и, скажем, банальную лень.

Для тех, кто очень хочет изменить хоть что-то в своей семье в лучшую сторону, я написала домашние задания, которые подойдут любому

типу семьи и не вызовут неудобств. Если вы поймете, что можете делать больше, чем задано, — это замечательно. Но даже если вы выполняете задания по минимуму, это сформирует положительную привычку на долгое время. Задания выполняются аккуратно следом друг за другом через определенное время. Курс закрепления — от недели до месяца. Когда появляется новое задание — вы продолжаете выполнять старые. Это сделано для того, чтобы у вас выработались нужные привычки. Конечно, это хорошее дополнение к семинару по «Границам», и если вы на нем были, то эти задания должны легко восприниматься и вы будете понимать, к чему они приведут.

Итак, домашние задания я рекомендую в списках делать мамам и папам отдельно. И показывать друг другу через месяц.



1 Задание № 1, подготовительное. Делается один раз в начале коррекции и через месяц после начала выполнения домашних заданий. Написать возраст ребенка на данный день и записать не менее 30 умений (а не качеств!) вашего ребенка. Важен каждый навык: умеет тянуть на куртке молнию вниз, сам может съесть три ложки еды, убирает две машинки в коробку... Это домашнее задание актуально с 6–8 месяцев и до подросткового возраста.

2 Когда вы выполнили задание № 1, начинаем учиться быть наблюдательными к позитиву! Мы, родители, чаще видим плохое поведение, чем хорошее. И часто в практике я сталкиваюсь с огромным сопротивлением мам отмечать в ребенке позитивные черты и успехи. Давайте попробуем вместе выработать навык позитивного взгляда на ребенка. Заведите толстый ежедневник. В течение недели каждый день вы должны отследить три успеха ребенка и записать их. Например: начал тянуться к игрушке, съел самостоятельно на одну ложку больше, сидел за лепкой на 2 минуты дольше обычного, помог загрузить стиральную машину... Это может быть что угодно. Задача — научиться каждый день видеть прогресс ребенка в мелочах и закрепить этот навык у себя.

3 Через неделю после выполнения задания № 2 в течение недели продолжаем его закреплять и параллельно включаем ребенка... в быт. Каждый день ребенок должен сделать три манипуляции по хозяйству. Например, выбросить использованный памперс в мусорную корзину, закрыть крышку стиральной машины, нести из магазина хлеб или творожки, «пропылесосить» коврик в коридоре, закинуть в блендер продукты, помочь лепить котлеты и т. д. Старайтесь все записывать.

4 Через неделю после начала выполнения задания № 3 приступаем к новому этапу. Главное правило: НЕТ телефонам и

СОДЕРЖАНИЕ

САМОЕ ДОРОГОЕ В МИРЕ — ЭТО ВРЕМЯ.....	3
НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ.....	5
1. Читайте!.....	15
2. Спите!.....	17
3. Быт — только с ребенком	20
4. Время для себя!.....	23
5. Время без телефона!.....	28
6. Время для мужа (партнера)!.....	34
НЕ УПУСТИТЬ РЕБЕНКА.....	41
1. Физическое развитие.....	47
Спорт	47
Сон.....	53
2. Интеллектуальная сфера.....	59
3. Эмоционально-волевая сфера.....	71
Заключение	76
ГЛАВА ДЛЯ ПАП.....	79
ПРАКТИКА.....	89
Домашние задания	91
1. Ребенок от года до 3 лет.....	95
2. Ребенок 3–5 лет в саду.....	102
3. Ребенок 5–7 лет.....	106
4. Ребенок от 7 лет и старше	110
РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ МАМ	117

Популярное издание

12+

Валентина ПАЕВСКАЯ
Я ПЛОХАЯ МАМА?
КАК ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА,
НЕ ИМЕЯ НА ЭТО ВРЕМЕНИ

Ответственный редактор	<i>А. Васько</i>
Выпускающий редактор	<i>Г. Логвинова</i>
Технический редактор	<i>Ю. Давыдова</i>
Компьютерная верстка:	<i>А. Патулова</i>

Формат 70x100/16. Бумага офсетная.
Тираж 10000 экз. Заказ №

ООО «Феникс»
344011, Россия, Ростовская область,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.
Тел. /факс: (863) 261-89-59, 261-89-50

Изготовлено в России
Дата изготовления: 03.2019.

Изготовитель: АО «Первая Образцовая типография»
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, Ульяновская обл.,
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14