

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

ХЕДВИГ МОНТГОМЕРИ



Мальчи
Время чудес

Содержание

Ваш ребенок нуждается в вас
Первое время

СЕМЬ ШАГОВ

1. Эмоциональная связь — как установить близость со своим ребенком
2. Сильные чувства
3. Работайте над собой
4. Границы и последствия — осторожное начало
5. Оберегайте отношения
6. Что делать, Когда все идет не так?
7. Дайте ребенку немного свободы

ВАЖНЫЕ ТЕМЫ

Кормление грудью и прикорм
Ритмы сна
Речь
Семья
Социальные медиа

Как поступать в особо сложных ситуациях?

Натура вашего ребенка

Благодарность

Краткая библиография



Серия «Магия родительства»

**Семь простых шагов к успеху в
воспитании детей**

Малыши:

Время чудес (0–2 года)

Детский сад:

Жить и играть вместе (2–6 лет)

Начальная школа:

Становление личности (6–12 лет)

Подростки:

Время независимости (13+)

ХЕДВИГ
МОНТГОМЕРИ

Мальши
Время чудес



Hedvig Montgomery
DIE HEDVIG-FORMEL FÜR GLÜCKLICHE BABYS

Перевод с немецкого Алены Савиной

Монтгомери Х.

Малыши: Время чудес (0–2 года) / Хедвиг Монтгомери ;
[пер. с нем. А. И. Савиной]. — М. : КоЛибри, Азбука-
Аттикус, 2020.

ISBN 978-5-389-18833-4

16+

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

© Hedvig Montgomery & Eivind Sæther 2018

© Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg bei Reinbek, 2019

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

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2020

КоЛибри®



Введение

ВАШ РЕБЕНОК НУЖДАЕТСЯ В ВАС

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

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

В этой книге я открою вам секрет, как дать ребенку все необходимое в первые 24 месяца его жизни. В первой части я наглядно покажу, насколько важны для

ребенка упомянутые выше семь шагов и постараюсь, чтобы вы смогли избежать самых распространенных ошибок. Что самое важное из того, что вы можете дать грудному ребенку? Что вы должны знать о чувствах годовалого малыша и почему не стоит тратить много сил на то, чтобы установить границы для двухлеток?

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

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

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

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

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

Первые два года — это настоящий космос.

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

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

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

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

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

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

Просто наслаждайтесь — начинается чудесное время.

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



РЕБЕНКУ ВСЕГДА ЕСТЬ МЕСТО

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

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



ПЕРВОЕ ВРЕМЯ

Это само по себе удивительно, что я могу вспомнить каждую мелочь. Четверть века минуло с момента рождения моего сына, но я до сих пор все отчетливо помню. Это случилось утром в один из холодных октябрьских дней в Осло, такие дни недвусмысленно предзнаменуют зиму. Я в точности помню пластиковый плитус в моей палате, запах свежевывмытых полов и стерильного больничного белья, помню необычную тишину после родов, притупленные звуки из коридора и других палат, где на свет появлялись дети. Я помню этот хор новых людей. И надежду, связанную с этими звуками.

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

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

Хранить новое чувство единения

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

участвовавший в этом. Это века истории станет частью нас самих.

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

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

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

Разделите момент с близкими!

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

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

Безопасность

Родить ребенка означает также быть ответственным за кого-то еще, кого ты можешь потерять. Сразу же появляются мысли, что требуется этому маленькому существу и от чего его нужно оберегать. Чрезмерно опекающие родители видят опасность в каждой детальке Lego, в каждом взрослом, кто косо глянет на их дитя, в немытых руках и в вызывающих дикий ужас вирусах. Любой абсолютно повседневный маршрут может быть усеян опасностями и трудностями. К тому же вокруг опасная одежда, которая не годится для детей, различные сомнительные химические вещества, неподходящая еда, которую можно проглотить или которой можно поперхнуться, — список бесконечен. Это вполне нормально, мы так устроены — мы *должны* проявлять некоторое беспокойство.

БЕЗОПАСНОСТЬ, КОТОРАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБЕСПЕЧЕНА

1. Следите за тем, чтобы ваш ребенок спал на спинке в комнате с умеренной температурой.
2. Обезопасьте лестницы и окна.
3. Закрепите тяжелые предметы мебели таким образом, чтобы они не могли упасть на

ребенка.

4. Обратите особое внимание на то, чтобы ваш ребенок не имел доступа к плите и открытому огню, проверьте рабочее состояние датчиков пожарной сигнализации.

5. Не оставляйте ребенка без присмотра на пеленальном столике.

6. Будьте осторожны с горячими жидкостями и блюдами, если ребенок поблизости.

7. Не трясите ребенка! Малыши намного чувствительнее, чем многие думают.

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

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

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

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

Вы должны дарить чувство защищенности.

The background is a solid purple color with a subtle, grainy texture. There are several small, white, irregular speckles scattered across the surface, particularly concentrated in the top-left and bottom-left corners.

СЕМЬ ШАГОВ