

ДЕТИ 2+

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ПРИМЕНЕНИЮ

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
К56

Красавцева, Алла.

К56 Дети 2+. Инструкция по применению / Алла Красавцева. – Москва : Издательство АСТ, 2018. – 320 с. — *(Звезда инстаграма)*.

ISBN 978-5-17-107087-8.

ISBN 978-5-17-108223-9.

Книга представляет собой навигацию по важным и злободневным темам не только растущего ребенка, но и растущего рядом с ним каждый день взрослого.

Отношение между физическими, психологическими, нейро-психическими, интеллектуальными и эмоциональными качествами-свойствами каждого малыша, будущего взрослого, рождает определенный конституционный тип.

Автор предлагает основные подсказки в определении и дальнейшем понимании конституции своего ребенка, делится краткими, но смыслоемкими шпаргалками и здоровыми привычками, рецептами, через лирические отступления и зарисовки из собственной жизни с присутствующим в каждой фразе добрым юмором и самоиронией размышляет вслух о таких понятиях, как Любовь, Вера, Счастье...

Выводом в конце книги «Счастье есть» автор освещает путь каждой мамы и папы в «командной игре» — родительстве и воспитании себя.

Кратко резюмируя, книга-инструкция — это веселая и добрая зарисовка из жизни работающей мамы и работающей мамой, с важными и полезными советами профессионала, здоровыми привычками и рецептами на каждый день.

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-17-107087-8.

ISBN 978-5-17-108223-9.

© Красавцева, А., 2018

© ООО «Издательство АСТ»

Навигация

Мысли вслух. Вместо Предисловия.....	9
Если звезды зажигают – значит — это кому-нибудь нужно.....	13
Две души в одном теле	16
СПАсибо, мама!	20
Азбука ЗДРАВОмыслящей мамы	23
Огонь, Вода и Медные трубы	30
Живая вода	45
У природы нет плохой погоды	50
Плыть по течению.....	57
Сонное Царство.....	67
Движение — жизнь.....	71
Мышите не мышите.....	75
Будь здоров!.....	78
«Ой, болит живот!».....	89
Микроб ничто, почва — все.....	96
Зубная фея.....	104
Тянуть рязину	108
Бабушка рядышком с дедушкой	115
И все-таки она вертится! Позвольте я сойду.....	117
Только раз в году	120
Хлеб да каша — радость наша	122
Так ли страшен ЖИР, как его малюют	129
Первые шаги.....	137
Сначала нянька — потом лялька.....	142
Мамина папина	150
Папа может, папа может все, что угодно.....	155
Это вам не детский садик!.....	171

Место под солнцем, или «Из малого вырастает великое»	176
Мелкие моторики.....	181
Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало	185
Крик души, или крик МАМАнта	188
Психотерапия по-русски	193
«Волшебные» слова.....	197
Счастье — это когда тебя понимают... ..	209
Полезные изобретения детства, или мамыны радости	213
Я не ищу, я нахожу	219
На небесах среди Ангелов: «Вам послушного или воспитанного?»	222
Каждый ребенок — художник	235
На дне Крылатые качели	252
Право на одиночество	253
Физкульт-привет!	256
Море-море — мир бездонный... ..	259
Чистый белый лист.....	264
Время делу, а потехе — час.	267
Правила НЕдорожного движения	281
Лирическое отступление. Печалька	286
«Смотри, утонешь — домой не приходи!»	288
Преступление и наказание.....	290
Научи плохому	293
Занимательная математика: Формула ссоры	297
Подросток, или Чайка Ливингстон	299
Краткая математика отношений	316
Счастье есть	318

«Мамы всякие нужны, мамы разные важны». Это аксиома. Еще одна аксиома – «мама плохому не научит». Это все знают с детства. Но мало кто вырастает осознанным адептом здорового образа жизни – потому что так приучила мама. Обычно мы встаем на путь оздоровления, когда начинают тикать часики обратного хода, или когда организм сигналиит, что время его бестолкового использования истекло.

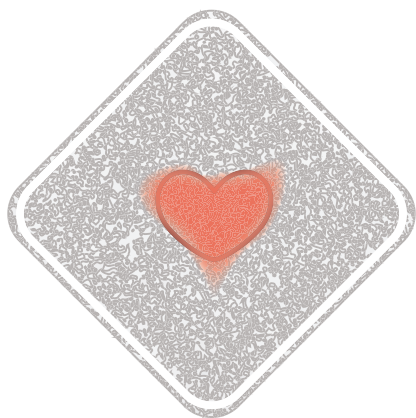
Какой великий подарок небес – родиться у мамы, уже постигшей науку о здоровье. Нет, не мамы-доктора, докучающей постоянно своему чаду научными выкладками про «полезно» и «вредно», а мамы-волшебницы, умеющей превратить ежедневную оздоровительную рутину в увлекательную игру. Вот такая мама решила помочь таким же любящим своих деток мамам и создать для них интереснейшее подспорье в виде этой книги.

Учить легче всего, когда продолжаешь учиться сам. Усваивать истины проще, когда о них говорят доступным языком. Книга Аллы Красавцевой – инструмент не только для начинающих мам. В нее можно заглядывать, как в энциклопедический словарь, и искушенным поклонникам спа, и консервативным медикам. Как волшебный ларец – опусти в него руку, и непременно вытащишь хоть маленькое, но сокровище.

Эклектичный и слегка ироничный стиль автора подстегивает любопытство даже скептиков: что там еще откроется на следующих страницах? Книгу можно открывать – как библию для гадания- на любой странице, от этого суть повествования не теряется.

Не стоит искать подтверждений и доказательности. В сегодняшнем мире противоречивых открытий и гипотез каждый метод работает во благо, если в него поверить. Главный критерий достоверности-живой человеческий опыт. А опыт у Аллы Красавцевой есть: и профессиональный, и личный – опыт построения здорового бизнеса и воспитания здоровых детишек. И хочется пожелать всем читателям воспринять его легко и ненавязчиво, так, как и было задумано автором.

*Елена Богачева,
Президент Международного Совета Спа и Веллнесс,
Веллнесс-эксперт, психолог, мама троих детей.*



Всем детям и родителям, которые были детьми. Вы самая большая и интересная книга о любви, которую я всю жизнь читаю и пишу вместе с вами...

С любовью, Автор.

Ко всему сегодня, что сложнее велосипеда, в обязательном порядке прилагается инструкция по применению. Чтобы вещь или прибор работали долго и исправно, регулярно необходимо выполнять определенные предписанные действия.

Следуя такой же логике, мы, родители и дети, остро нуждаемся каждый день в хотя бы краткой инструкции, необходимой нам для поддержания физического и психического здоровья, для бережной навигации в развитии и гармоничном росте каждого человека.

А с чего начинается человек? С того же, с чего начинается Родина. Из малого вырастает великое...



Одна из самых древних и этим уникальных школ, известных человечеству, — школа материнства... Родается всегда из практики, укрепляется опытом и только потом превращается в теорию. Чтобы стать мамой физически, как и научиться разговаривать малышу, не нужны азбука и алфавит, это естественный процесс развития и эволюции женщины. Но чтобы стать Хорошей мамой, сегодня действительно нужно учиться, трудиться и воспитывать в первую очередь себя. В любую погоду и любом настроении, 24 часа в сутки, без отпуска и отпускных (всем известный анекдот «Отдыхала семьей: с мужем и детьми...

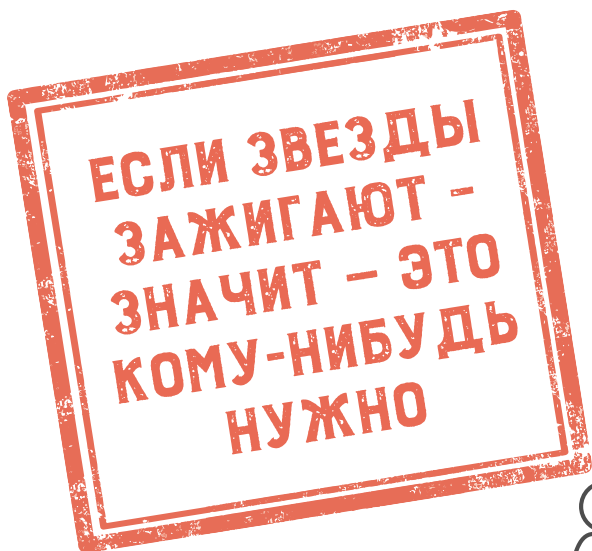
Теперь жду работу, чтобы отдохнуть от отпуска)...
вечно уставшая, но такая счастливая в своей самой
главной профессии «МАМА»...

В поисках названия для книги я поняла, что точно не хочу длинных представлений и регалий со своей стороны, давления университетов, званий, личных и безличных достижений... Я не хочу дистанцироваться или возноситься со слоганом «Там, где вы учились, — я преподавала!»! Я хочу быть в одной лодке со всеми мамами, настоящими или будущими, чтобы в своих мыслях вслух поделиться практическим опытом, знаниями, своими шпаргалками, открытиями, взлетами и падениями в профессии «Мама». Воспринимайте эти места «путевые заметки», места «кулинарные рецепты» и «здоровые привычки», а порой просто ЖЖ работающей мамы и мамой как инструкцию к применению: хотите — применяйте, а хотите — нет!

ЛИРИКА

...Мой случай в чем-то уникальный... Я стала мамой в теории раньше, чем на деле. И первые уроки мудрости в этой профессии я брала у маленькой девочки, ласково называвшей меня Алененком (именно через «А»: Алла — Алененок)...

с любовью следовать за растущим ребенком весь его путь, то будешь расти вместе с ним каждую минуту, воссоздавая на практике все известные миру теории своими руками, сердцем, интуицией и умом, как свои собственные.



И все-таки Дети рождаются не потому, что так захотели их родители.

Если верить науке и квантовой физике, величайшее заблуждение человечества в XXI веке — думать, что все случайно. Наверное, поэтому мы так далеко зашли со всякими технологиями по созданию-зачатию детей неестественным путем. Что-то не получается, или мы считаем, что наше время уходит, а мы-то планируем свою жизнь сами... А это вон какое сложное «мероприятие» и почему-то в ряде случаев само не происходит... А должно ли получаться всегда? Происходить случайно? И случайно ли все вообще?!

Можно ли «делать детей», как мы делаем массаж или планируем встречу в выходные?

Дети, может, и приходят к нам случайно, но двою не ошибаются точно! Они выбирают нас, как ангелочки, которые знают и время, и час, и готовность — свою и нашу, родительскую-кармическую... И это совершенно тонко и невидимо, как и другие важные и образующие архитектонику этого Мира вещи — если мы чего-то не видим или не понимаем, то это вовсе не значит, что этого нет!

Другой вопрос: а где эта божественная грань и человеческая черта, за которую нельзя заходить? Ведь если человек не может, но искренне и всем своим естеством хочет стать и будет, что еще важнее, хорошим родителем, мамой, то как его можно лишить этого счастья, руководствуясь опять-таки вроде бы религиозным правилом про «натуру», или естественный путь зачатия ребенка? Это же тоже его путь, уготованный свыше... или мы именно в этом случае готовы свалить все на Человека?! Типа это уже дело его рук, как только он берет на себя что-то архиважное. И означает ли это идти «против Бога»?!

Не путайте меня, называется, я сама запутаюсь...

Честно, но саму тошнит от философствований и самое главное — от раскола людей на два лагеря: За и Против. Вечные контры чего-то с чем-то, кого-то

с кем-то. Мнения, концепции... А можно ведь просто ни За, ни Против, не Вместо, а Вместе!

Если плюнуть и просто #житьлюбить, именно в одно слово, то, думаю, все обстоит приблизительно так: любите То и Тех, что и кто уже у вас есть, неважно, каким путем вы это получили. Это Ваш путь, а Дети — это ваша естественная эволюция, на которую Вас выбрали. И не важно кто: Дети-ангелы или Кто-то сверху.