

Особенности поведения детей в возрасте от года до 3 лет

Ваш малыш — любимый сладкий пупсик. Еще вчера он лежал, сидел, агукал и гулил — словом, был настоящим ангелочком. И вдруг, совершенно неожиданно для вас, он начал меняться. «Ребенка как будто подменили», — говорят вам родные. То слезы, то смех, то истерика на ровном месте. Он может укусить изо всех сил маму или бабушку, зашедшую в гости. Он все хватает, бросает, отбирает у других. Не хочет есть то, что вы старательно готовили. Еда со стола летит вниз, тарелка надевается на голову. Он хочет завтракать песком на детской площадке. Он рвет обои, выдирает шерсть коту и, по-видимому, делает все, чтобы вас разозлить. Вам кажется, что он не понимает ваших слов. «Где, ну где же мой ангелочек?» — вопрошает мама. Ну что же, надо смириться: период младенчества закончен, впереди — период раннего детства.

На этом переходном этапе дети могут вести себя как настоящие «монстрики» и сводить с ума неподготовленных родителей. Предлагаю разобрать самые частые жалобы мам, чтобы быть во всеоружии и свести на нет крики, истерики и слезы.

Ребенок все отвергает — машет головой или говорит «нет». В ответ на любое действие бьет или кусает маму

Этот период в психологии называют периодом постоянного или систематического отрицания.

Это нормальный этап процесса созревания личности и осознания себя индивидуумом. Впервые маленький человек начинает понимать: «Мое слово что-то значит».

Конечно, мы, взрослые люди, понимаем, что в подавляющем большинстве случаев его «нет» не означает настоящего отказа. Да, такой парадокс. В этом скрыт и сам ответ на вопрос: «Что делать?» Фильтруйте. Если ребенок отвечает «нет» на просьбу его поцеловать — оставьте его в покое. Если он отвечает отказом на предложение поесть — выслушайте и посадите за стол. Почти наверняка он согласится, ведь свой протест он уже показал.

Часто отрицание сопровождается укусами, ударами и злостью. Почему? Думаю, вывод для вас уже очевиден — ребенка не услышали. Он же сказал: «Нет!» Будьте внимательны к мнению маленького человека, который ощущает себя большим.

Станет чуть легче, когда ребенок перейдет на следующую стадию развития — научится составлять смысловой ряд от слова к действию. Тогда его отказ действительно будет означать отказ и осознание, что за ним стоит.

Например, вы говорите: «Идем на качели!», он отвечает: «Нет!» И это не просто «нет», а желание пойти в песочницу вместо качелей. Такие диалоги с ребенком вы будете вести ближе к его 2 годам.

Ребенок плохо ест или хочет есть сам

Вот конфликт интересов. Но... Это же грязь повсюду. Это же надо будет убирать, мыть ребенка и тратить много времени — все это огорчает маму. И самое главное: если позволить малышу есть самому — он же будет голодный, так как мало съест!

Мне хочется сказать: не раздувайте из мухи слона. Возьмите себя в руки и поймите — это важнейший этап развития ребенка, совмещающий в себе и мелкую моторику, и сенсорику, и много чего еще.

Ребенок хочет есть сам. Он хочет трогать и мять еду руками: понять, какая она: теплая или холодная, липкая, гладкая, шершавая, из чего она сделана. Он хочет пережить первобытный момент — «Я добыл еду и съел ее сам».

Можно взять пленку и застелить место под стулом. Можно придвинуть стул ребенка вплотную ко взрослому столу, можно сделать чехол на сам стул.

Я, например, искренне ненавижу все эти стулья с мягкими сиденьями, из которых потом приходится выковыривать кусочки еды. Поэтому тканевый чехол (лучше два для смены) — отличный вариант.

Приготовьте для ребенка его личную тарелку и детские приборы. Положите в эту тарелку небольшую порцию еды и разрешите пользоваться ложкой.

Предлагайте кусочки, а не пюре или суп, тогда он сможет есть руками — и не сильно испачкается, и научится жевать.

Если ребенок только собирается или удачно скидывает тарелку на пол, строго говорите, что делать этого нельзя: будет грязно, и маме придется долго убирать. Если надевает тарелку на голову — разрешите ему сделать это один раз: он ощупает себя, свои липкие волосы и потеряет интерес к этому «хулиганству» достаточно скоро.

Ребенок не дает себя одеть

Еще одна частая жалоба с той же первопричиной. Во-первых, в этом возрасте ребенок начинает по-новому ощущать свое тело. Любое переодевание или смена памперса дают возможность почувствовать прикосновение воздуха к телу, испытать новые ощущения. Во-вторых, ребенок считает себя вправе самому решать, когда его одеть, а когда раздеть, причем это время не будет точно соответствовать вашим планам.

Собираясь переодевать ребенка и зная, что сложный возраст уже настал, всегда имейте запас времени.

Дайте ребенку 5–10 минут на самоопределение: чуть-чуть побегать голышом, проветриться. После этого он будет считать, что его воля реализована, а вы сможете его одеть, проявив твердость и объяснив необходимость.

Сложнее, если надо это сделать без промедления — например, в кабинете врача. И желательно, чтобы ребенок не кричал, иначе люди осудят (а это — главный повод к волнению для мам в нашей стране!). Единственно разумное поведение взрослого человека в подобной ситуации состоит в том, чтобы ласково, но твердо взять малыша на руки, поговорить с ним, постараться его отвлечь — и одеть, не обращая внимания на крики, которые, впрочем, очень быстро прекратятся, если вы будете действовать именно так. Тогда ребенок по вашему поведению поймет, что ему ничего другого не остается, как беспрекословно слушаться взрослого. Ваша спокойная настойчивость поможет прекратить эту сцену. Малыш перестанет протестовать, не испытывая из-за этого ни малейшего смущения, не чувствуя себя побежденным, и быстро переключится на что-нибудь другое. Поверьте, очень скоро его поведение изменится, и он снова станет милым и послушным ребенком.

Ребенок хулиганит, всюду сует свои пальцы, подвергает свою жизнь и здоровье опасности

В возрасте 15–20 месяцев развитие ребенка входит в фазу, которая называется «Исследователь». Мозг ребенка, психика и все ее высшие функции начинают развиваться с совершенно дикой скоростью. Поверьте, сует ли малыш пальцы в розетку или хватает горячую чашку — он это делает не для того, чтобы досадить вам или навредить себе. Он хочет знать! А это безумная, неконтролируемая сила, которая тащит его вперед и заставляет творить все это.

Чем вы можете ему помочь? Самое главное — разграничить для себя, а потом и для ребенка две категории — «можно» и «опасно». Все, что опасно, должно быть ограничено запретами, причем не только словесными, но и физическими: всевозможные ограничители, блокираторы, заглушки на розетки — вам в помощь.

Запреты должны быть совершенно незыблемыми и соблюдаться всеми взрослыми в доме. Если «нельзя», то всегда, последовательно и для всех! Главное — помните, что ребенок всюду сует свой маленький нос не назло вам, а желая узнать этот мир и понять его.

Как говорить ребенку «нет» и «нельзя» и добиваться своего

Самое главное правило — до 2,5–3 лет любой запрет должен быть оправдан. Оправдание в этот период одно — все, что опасно для жизни, — запрещено. Нам, конечно, очень хочется привить ребенку хорошие манеры — рассказать, например, что нельзя стягивать с педиатра бусы или залезать в чужую сумку. Но, к сожалению, понять этого он сейчас не может (как и разграничить «мое» и «чужое»). Кроме того, у ребенка в этом возрасте преобладает кратковременная память. Он не сопоставляет ситуации и не ищет сходства. То, что нельзя засунуть пальцы в розетку дома, совсем не означает, что это нельзя сделать в гостях. Потому снова правило — один запрет должен действовать всегда и везде!

При этом запретов не должно быть слишком много, потому что тогда малыш просто перестанет их воспринимать.

Лучшая форма демонстрации запрета — это язык вашего тела. Делайте достаточно строгое лицо, грозите пальцем. Не кричите, но говорите всегда твердо и уверенно. Если в ответ на ваши действия ребенок заплакал — не жалейте его: этот плач — закрепление услышанного, он быстро пройдет.

Помните, что выход есть в любой ситуации! И как бы ребенок себя ни вел — всегда можно подобрать к нему ключик. Терпение и любовь смогут все!

«Важные мелочи» о развитии психики ребенка

Ваш ребенок — личность с первых дней своей жизни. Взаимное уважение — залог хороших отношений и качественного воспитания (я бы сказала, взаимовоспитания).

Я хочу поделиться с вами правилами, которые помогут вам в освоении этой науки.

1. Помните: у детей преобладает образное мышление. Это означает, что в их голове постоянно есть некий пазл, картинка.
2. Вы не можете знать, что нарисовано на этой картинке! Поэтому, прежде чем что-то навязать ребенку, поставьте себя на его место. Ведь человек живет своими планами.
3. Пока ребенок не умеет говорить, проговаривайте его мысли за него. Так вы высказываете ему понимание и приятие, и малыш чувствует себя в безопасности.
4. Прежде чем добиться от ребенка выполнения ваших требований, дайте ему «время на самоопределение». Это значит, что у ребенка должна быть пауза для того, чтобы перестроить свои планы.
5. «Время на самоопределение» в возрасте от года до 3 лет составляет 15 минут и включает в себя три напоминания. Например, вам надо выйти из дома в 12:00. В 11:45 скажите ребенку, что вы уже готовите одежду. Через 5 минут обратите его внимание на то, что вы надеваете брюки, а еще через 5 минут — что вы подготовили коляску. За это время ребенок уже начал перестраивать свой «пазл» и готов вступить с вами в диалог.
6. Помните, что дети в этом возрасте не понимают категорий времени и расстояния. Не используйте слова «скоро», «минутку» или «100 метров».
7. Ребенок протестует? Проведите анализ и подумайте, что там сейчас на экране его «внутреннего мультика».

А был ли кризис?

Правда и выдумки о кризисе 1 года

Представьте: вы все понимаете, вы четко знаете, чего хотите. Вы просите окружающих о помощи, вы обращаетесь к самому близкому человеку — своей мамочке! Но ни она, ни все вокруг не понимают вас! Ну что сделать в этой ситуации, кроме как психануть, выгнуться, зарыдать, укунить, ударить?.. Такие чувства бушуют малыша приблизительно в год (от 9 месяцев до 2 лет).

Психологи не говорят об этом возрасте как о кризисном. Такое название ему дали родители, и для них это и правда кризис, или, скорее, шок. Был чудесный малыш, целовал маму, обучился играть в «ладушки», махать ручкой «пока-пока»... и вдруг на его месте — маленький неуправляемый монстрик. Но это никакой не кризис, а всего лишь этап в развитии.

Главная проблема — нет речи

Ему уже очень многое надо до вас донести (а самое главное — свое «хочу»), а вы не понимаете! Для ребенка каждый раз это минитрагедия! Мама не понимает, малыш на маму злится и применяет зубы и кулаки

Начинает ходить, а значит, и падать

И управлять своим телом ему очень непросто: малыш устает физически

Меняется режим дня

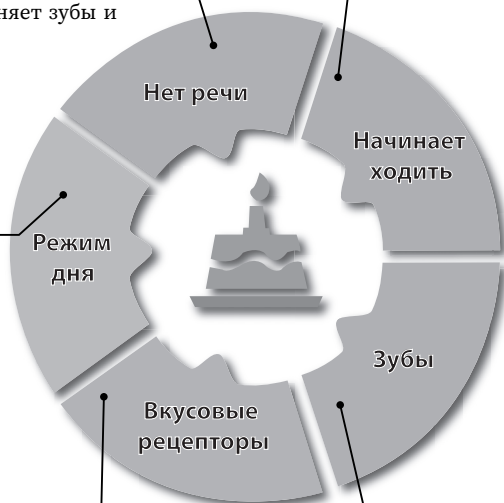
Сокращается количество дневных снов — это очень тяжело физически

Меняется работа вкусовых рецепторов

Раньше было все равно, что кушать, лишь бы еду давали, а теперь появились пристрастия, которых взрослые не понимают!

Лезут самые тяжелые и болезненные зубы

У ребенка при этом может болеть и голова



Дело в том, что темпы развития головного мозга ребенка опережают его физическое и вербальное развитие. Объем новой информации огромен, мозг впитывает ее как губка.

В какой-то момент нервная система малыша, перегруженная потоком полезных и бесполезных данных, не выдерживает и требует перезагрузки.

Путь выхода эмоций у ребенка один — крик и его сопровождение невербальными проявлениями (удары, укусы, пинки).

А теперь представьте себя на месте малыша: каково бы вам было? Наверняка таблетки ели бы пачками — от обезболивающих до успокоительных!

Но как помочь себе и ребенку пережить это время «без потерь»?

- Терпеть, терпеть и еще раз терпеть.
- Отвлекать. Запаситесь парой десятков вариантов, как отвлечь малыша от скандала: вместе посмотреть в окно, почитать книжку, взять игрушку, полистать журнал с яркими картинками, порисовать красками — уверена, вы придумаете что-то свое!
- Нельзя проявлять агрессию! Ни в коем случае нельзя ребенка бить, шлепать и применять другие физические наказания.
- Не повышать голос на ребенка! Ваш крик он будет «зеркалить» и орать еще громче вам в ответ.

Интересно то, что, в отличие от кризиса 3 лет, этот непростой период бывает почти у всех детей. Психологи говорят: если мама заявляет, что этого не было с ее малышом, она просто не помнит — память заблокировала негативные воспоминания. Но возрадуйтесь: это длится недолго!

Обычно с начала острого периода до его окончания проходит 2–3 месяца. Поэтому запаситесь терпением и в любой ситуации сохраняйте спокойствие.

Волшебные двухлетки

Малышей от 1,5 до 2,5 лет называют «упрямые двухлетки». Их поведение в этот период не связано с каким бы то ни было кризисом, а лишь обозначает некий этап в развитии.

Основные причины вот в чем:

- закончено развитие и формирование всех отделов головного мозга;
- сформирован определенный уровень гормонального фона;
- идет колоссальными темпами развитие высших психических функций (внимание, память, речь и др.);
- нарастают физические возможности организма (много новых навыков — бег, прыжки, преодоление препятствий).

Некоторые дети переживают этот период легко, или бывает, что родители спокойно на все реагируют и этот этап проходит для всех незаметно

и быстро забывается. Но многим родителям бывает несладко. Итак, что можно заметить в своем ребенке в 1,5–2,5 года?

- Истерики с падением на пол.
- «Нет» по поводу и без.
- «Не хочу одеваться/не хочу раздеваться/хочу надеть сапоги летом и босоножки зимой!»
- «Иду туда, куда хочу», «что хочу — сам не знаю».
- Многие дети становятся очень брезгливыми: не любят трогать мокрое, грязное, липкое, песок, грязь и т. д.

Что важно понимать?

- Ребенок не делает ничего вам назло, он вообще о вас не думает!
- Ему еще не хватает речи, и это, пожалуй, главная сложность. Малыш уже пытается говорить, многим хорошо это удается. Но понимают его еще не все! Ребенка это злит и раздражает.
- Психика и нервная система малыша быстро перегружаются. Ребенку очень важно иметь возможность для отдыха, полноценный сон и нормальное питание.
- Этот период времени неудачный для отлучения от груди, бутылки, соски. Обычно период обострения длится от 2 до 4 месяцев, переждите его! Потом отучите без проблем.
- Также этот момент неудачен для перевода от совместного сна к самостоятельному.
- Многие детки становятся очень контактными. Пользуйтесь этим! Можно ходить на развивающие занятия, а при необходимости — в детский сад.

Что делать, если ребенок истерит? Подробнее о детских истериках мы поговорим в отдельной главе. А пока кратко:

- Успокойтесь! Не кричите, не злитесь. Представьте, что у ребенка как будто ПМС (вспомните свои ощущения): ему так же некомфортно, постоянно меняются настроение и желания. Ваш крик делает ему еще хуже.
- Позвольте ребенку быть самостоятельным там, где можно. Пусть он наденет эти синие штаны, которые тянет из шкафа, а не предложенные вами красные!
- Дайте ребенку возможность говорить и старайтесь его понимать. Для этого — договаривайте за него предложения, помогайте сформулировать желания.
- Если вы понимаете, что причина его поведения — каприз, избегайте ситуаций, его вызывающих, например похода в магазин игрушек за чем-нибудь очень нужным. Ребенку там нужны игрушки, и вашего «мы сюда не за этим пришли» или «нет денег» он еще понять не может.
- Работайте над собой. Ваша реакция — это ваша проблема! Малыш растет, меняется, и ему очень непросто. Помните роды. Вы дышали, ходили, отказывались от лекарств, понимая, что вашему крохе сейчас хуже, чем вам! Вот сейчас ему тоже тяжелее, чем вам! И если

вы кричите, злитесь или поднимаете на него руку, вы делаете ему хуже. Вспоминайте моменты его ожидания, рождения — как вы тогда любили, ждали и волновались! Вспоминайте!!! Он вам ничего не должен. А вы умнее, мудрее и опытнее, и только вы его опора и поддержка в этом мире. Без вас ему никак!

Как вводить запреты

Попробуйте проанализировать свое общение с ребенком в течение дня. Нет ли у вас ощущения, что слово «нельзя» звучит очень часто?

Некоторые мамочки считают, что ребенок по-разному воспринимает слова «опасно», «нет», «нельзя», но это не так: в сознании ребенка все они означают ограничение, рамки и запрет.

Если же начать разбираться, почему нельзя конкретно это, многие родители не смогут объяснить.

В итоге множество запретов перестает иметь для ребенка какое-либо значение.

Давайте рассмотрим правила установления запретов:

1. Нельзя все то, что опасно для жизни. Но при этом важно отличить «абсолютное нельзя» от «нельзя одному, но можно с мамой». Сядьте и решите вместе со взрослыми членами семьи, что действительно попадает под абсолютный запрет.

На самом деле примеров «абсолютных нельзя» единицы — без большей части запретов можно обойтись, изменив собственное поведение.

Например, родители говорят ребенку: «Нельзя брать в рот бытовую химию». Я против такой установки! На самом деле нельзя хранить бытовую химию в местах, доступных для детей!

2. Само запрещающее слово не имеет большого значения. Но лично я выступаю за слова «**нет**» или «**нельзя**», которые не формируют у детей фобий и приняты в обществе. Так будет проще вводить ограничения позже, например в школе.
3. Прежде чем решить, что «это нельзя», объясните сами себе — почему? Вот, например, валяться в грязи — почему нельзя? Одежды нет? Леня стирать? Или это травмирует вашу психику? Но, попробовав пару раз, ребенок пресытится, ему будет уже неинтересно — и проблема запрета будет решена.
4. Если что-то нельзя, потому что так хочется маме (она не хочет убирать за ребенком, не выносит шум, леня и тому подобное) — это проблема мамы, над которой ей имеет смысл работать.
5. «Нельзя» должно быть категоричным и поддерживаться всеми членами семьи и родни. Когда у мамы нельзя, а у папы можно — у ребенка возникает сумятица в сознании и стресс.

6. Помните, что **основа воспитания — в последовательности действий**.
7. Список запретов может меняться по мере взросления вашего ребенка.

Если ввели запрет — добивайтесь его выполнения. Один раз дали слабину — ребенок будет требовать уступки вновь и вновь.

Частый вопрос: как объяснить запреты ребенку-аллергику? Конечно, когда много ограничений в питании, сложно всем — и родителям, и самому малышу. Особенно когда речь идет о возрасте до 3–4 лет. Чем можно помочь?

- Помните, что дети «любят глазами». Если вы едите запретное, а ребенку говорите, что ему нельзя, он будет нервничать, и жажду запретной еды в нем будет сложно погасить.
- Важный принцип — самостоятельность. Дайте есть самому, вовлеките ребенка в процесс приготовления еды, спрашивайте совета, составляйте вместе меню.
- Предлагайте ребенку выбор. Даже если ему можно всего два продукта — это уже выбор.
- Чем больше «нельзя» — тем больше хочется. На вопрос: «Можно конфету?» лучше отвечать вместо: «Нельзя, у тебя аллергия», например: «Тебе можно печенье. Оно без вредного сахара и краски, и это очень полезно всем людям».
- Говорите, объясняйте. Не превращайте ребенка в больного. Делайте ставку на позитив, на полезные качества, на то, что это вкусно.
- Найдите миллион один рецепт из разрешенных продуктов.
- Еда должна быть в радость! Украшайте ее, вырезайте цветочки и бабочек, купите красивые тарелки, придумайте свои ритуалы приема пищи, устраивайте тематические вечеринки с другими детьми, хоть на тему «Королева брокколи». Не надо вздыхать и жалеть малыша, можно помочь ребенку перерасти непереносимость, и тогда станет легче и вам, и ему.

Избегать культа еды надо не только при аллергии. Если вы все время суетитесь на тему еды, то возводите пищу на пьедестал. Помните, что очень многое зависит от нас, родителей. От нашего отношения и путь к выздоровлению может стать легче. Здоровья вам и вашим детям!

«Накажу!» Или нет?

«Можно ли наказывать детей? И если можно, то как?» — часто спрашивают меня родители. Давайте вместе разберемся в понятиях. Что такое наказание? Постарайтесь ответить на этот вопрос своими словами, максимально просто и ясно, как будто объясняете ребенку. Наверное, это ограничение? Невозможность делать то, что хочешь? Многие ли скажут, что

наказание — это боль, обида, унижение? Дадите ли вы своему ребенку такое объяснение? Именно поэтому мы не станем рассматривать физические наказания как приемлемый вариант. Конечно, в жизни почти каждого родителя случается срыв и шлепок по попе.

Но

физическое наказание — это слабость взрослого, когда он не может найти аргументов, кроме применения силы.

1. Боль не даст урока. Она начнет рыть яму между вами и ребенком. Чем чаще вы будете практиковать этот способ — тем больше будет пропасть.
2. Категорически недопустимо с точки зрения психологии применять физические наказания к детям до 5 лет. Насилие заляжет в подсознании и будет вредить ребенку долгие годы. Позже, конечно, это тоже нехорошо, но ребенок уже осознает насилие, помнит его. А если помнит — можно говорить, извиняться, решать проблему.
3. Важно не стесняться просить прощения у ребенка, но еще более важно — не повторять свои ошибки. Лупить по попе через день и каждый раз просить прощения — неприемлемо.
4. Наказания нужны, но не для детей до 2 лет. Они просто не поймут, что вы хотите от них, наказывая. Ближе к 2 годам можно вводить «лучший» вид наказания — отсутствие внимания. Оставьте ребенка одного. Дайте ему подумать над своим поведением или проступком.
5. Важно, чтобы ребенок понимал, за что вы его наказали.
6. Наказание должно быть **всегда** соизмеримо с проступком. Ребенок кинул игрушку на пол? Соизмеримо ли это с лишением его новых игрушек? Подумайте хорошо над этим.
7. Еще один способ — наказание лишением. Это может быть запрет на мультфильм, планшет. Я бы не советовала наказывать лишением сладостей. Это будет вызывать у ребенка желание наесться конфет «про запас».

Учитесь общаться с детьми и быть с ними на одной волне. Это поможет избежать конфликтов.

Можно ли не наказывать детей вообще? Да! Особенно маленьких.

Можно ли говорить с детьми жестко?

Можно, если это произошло неосознанно. Я выступаю за то, что родители тоже люди! Да, ребенка надо уважать! Да, психология и я лично против любого насилия (физического или вербального). Но иногда у родителей нет времени среагировать правильно или ситуация не дает им выбора. Например, когда твердость, краткость или жесткость слов нужны во имя спасения жизни: ребенок бежит на дорогу, залез на окно, схватил бытовую химию. Приходится реагировать окриком: «Стоп! Опасно! Смо-

Содержание

Предисловие	3
Ребенок от года до 3 лет	
Генератор полезных советов.....	5
Особенности поведения детей в возрасте от года до 3 лет	7
«Важные мелочи» о развитии психики ребенка	10
А был ли кризис?	11
Волшебные двухлетки	12
Как вводить запреты.	14
«Накажу!» Или нет?	15
Двойня	17
Как выбрать идеальную няню.....	19
Отношения с няней	21
Самые частые сложности	23
Как накормить ребенка	23
Как и когда отлучить от груди.....	25
Как научить ребенка жевать	26
Как уложить ребенка спать	27
Совместный сон — за и против	31
Как отучить от пустышки	32
Как приучить к горшку	33
Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша	36
Социальные отношения	38
Как научить ребенка делиться	38
Детская агрессия	39
Что делать, если ребенок кусается.....	41
Как помочь ребенку выстраивать отношения на детской площадке и избегать конфликтов	42
Как подготовить ребенка к детскому саду	43
Идем к врачу!	44
Отдых с ребенком	45
Скорая психологическая помощь.....	47
Навязчивые движения	47
Ребенок сосет палец	47
Страхи и фобии	48
Запор по психологическим причинам	51

Привязанность к маме	52
Шкодничество, или «Он делает это мне назло!»	54
Каприз или истерика?	55
Детские «кризисы»	58
Ночные кошмары у детей	60
Самобичевание у детей	60
Детский онанизм	61
«Что он от меня хочет?!»	63
Развитие ребенка	64
Раннее развитие: нужно ли это?	64
Методики раннего развития	66
Развитие речи	70
Как выбрать игрушку и как играть с ребенком	73
Мультфильмы и игры на планшетах — зло?	75
Когда вводить иностранный язык детям	76
Три табу детской психологии	77
Проблемы родителей	79
Как справиться со своими эмоциями	79
Как и когда привлечь ребенка к домашним делам	81
Ревность между детьми	82
Наши страхи за детей	83
Гиперопека	85
Чувство вины у мамы	86
Роль бабушек, дедушек и других родственников в жизни ребенка	87
Заключение	90
Золотые правила воспитания	90
Ребенок от 3 до 7 лет	
Интенсивное воспитание	93
Какие они, дети от 3 до 7 лет	95
Дети в возрасте 3–4 лет	95
Дети в возрасте 4–5 лет	96
Дети в возрасте 5–6 лет	97
Дети в возрасте 6–7 лет	97
Как не сойти с ума в период кризиса 3 лет	98
Как пережить кризис 7 лет	99
Табу для родителей, или Хотите счастливого ребенка? Не делайте этого!	101
Как сделать так, чтобы малыш меньше болел, или Эта загадочная психосоматика	103
Как вырастить настоящего мужчину	103
Как воспитывать девочку: Принцессой или Золушкой	105

Какую роль в жизни ребенка играет правильный режим дня.	107
Как познакомить ребенка с таким понятием, как «время»	107
Как мотивировать ребенка выполнять работу по дому	109
Как сделать доску мотивации для детей.	110
Общение и взаимодействие с ребенком	111
Как снизить градус ревности между детьми	111
Как рассказать ребенку о сексе и не покраснеть	112
Как хвалить и поощрять ребенка	114
Как поддержать адекватную самооценку у ребенка	115
Как сохранить доверие между детьми и взрослыми	117
Как «правильно» наказывать детей и наказывать ли	118
Как ввести понятие «нельзя» и как навестать, если время уже упущено	119
Как помочь ребенку справляться со своими эмоциями	120
Как передать ребенку ответственность	122
Как рассказать ребенку о смерти	123
Как не скупить весь магазин, если ребенок кричит: «Мам, купи»	125
Скорая психологическая помощь (проблемы поведения)	126
Как реагировать, если ребенок агрессивен, дерется, кусается, конфликтует со сверстниками	126
Как научить ребенка «давать сдачу»	128
Как реагировать на детские фантазии	129
Как помочь застенчивому ребенку подружиться со сверстниками	130
Как побороть аэрофобию у детей	131
Почему ребенок лжет?	132
Как реагировать, если ребенок матерится	133
Как решить проблему нарушенного пищевого поведения у ребенка	133
Как улучшить сон ребенка	135
Кто такой «гиперактивный ребенок»	136
Как помогает сказкотерапия.	139
Детский сад и школа	141
Зачем ребенку детский сад	141
Как выбрать школу	144
Когда отдавать ребенка в школу — в 6 или в 7 лет?	146
Как помочь первокласснику адаптироваться в школе	148
Как решать проблемы, возникающие у первоклассника	150
Как вредит детям оценка знаний в первом классе	153
Как родителям поддержать интерес к знаниям у ребенка.	154
Как приучить ребенка делать уроки самостоятельно.	155
Какие плюсы и минусы есть у домашнего обучения. Кому оно подходит.	156
Развитие ребенка	159
Как рассмотреть таланты своего ребенка.	159
Как не «перегрузить» ребенка занятиями и кружками	160
Как развить усидчивость у детей	161

Как привить ребенку семейные ценности	162
Как научить ребенка проигрывать	163
Какие игры понравятся детям от 3 лет и старше	164
Как избежать привыкания ребенка к планшетам и другим гаджетам	165
Как ответить на просьбу ребенка «Хочу собачку (кошечку, хомяка...)».	165
Проблемы родителей	168
Когда необходима сепарация детей от родителей	168
Как делить любовь между детьми	168
Как управлять гневом и раздражительностью	169
Как привлечь папу к воспитанию, общению и играм с детьми	172
Как помочь ребенку пережить развод родителей	173
Как воспитывать ребенка в неполной семье	176
Заключение	178
Ребенок от 8 до 13 лет	
Самый трудный возраст	179
От 8 до 13 — дети, подростки или взрослые?	181
«У всех есть»	183
Почему наши дети так рано взрослеют?	184
Как говорить с подростком на одном языке	186
Максимализм	187
Родительский авторитет	188
Тайм-менеджмент	190
Домашние обязанности	191
Скорая психологическая помощь	193
Низкая самооценка подростка	193
Застенчивость	195
Как же нам помочь ребенку?	196
Несамостоятельность	197
«Козел отпущения».	198
Как правильно давать сдачи	201
Неряшливость	202
Неустойчивое поведение и агрессия	204
Плохая компания	206
Курение, алкоголь, наркотики	207
Вранье	208
Хамство	209
Лень	211
Воровство	212
«Мода» на суицид	215
Подросток ничего не хочет	217

Школа218
«Не хочу учиться»218
Проблема мотивации218
Новая школа219
Оценки220
Чтение221
Перед ЕГЭ222
Профорентация223
Мир вокруг224
Компьютеры, гаджеты, соцсети224
Карманные деньги225
Увлечения227
Кумиры229
Стиль в одежде230
Риск у подростков231
Первая любовь232
Половое воспитание235
Разговор о сексе237
Пищевое поведение238
Лишний вес242
Семейные ценности244
Толерантность245
Патриотизм246
Заключение247