

Лариса Суркова

КАК ЗДОРОВО
С РЕБЕКОМ
ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922.6
ББК 88.5
С90

Суркова, Лариса.

С90 Как здорово с ребенком от 1 до 3 лет / Лариса Суркова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 224 с. — (О детях для родителей: понимать и воспитывать).

ISBN 978-5-17-186827-7

Самым важным и знаковым для вашего малыша является период его жизни от одного года до трех лет. Это время не только активного развития и изучения окружающего мира, но и формирования многочисленных навыков и становления характера.

В этой книге собраны самые важные вопросы, которые интересуют молодых родителей: необходимы ли специальные методики для развития малыша, нужно ли наказывать и вводить запреты, как помочь ребенку выстраивать социальные отношения, а также как самим справиться с собственными эмоциями и страхами. Советы и рекомендации помогут семьям обрести спокойствие и гармонию, почувствовать счастье от времени, проведенного с малышами, и понять, как же здорово быть со своими детьми!

УДК 159.922.6
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-186827-7

© Суркова Л., текст
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление

ПРЕДИСЛОВИЕ

В начале нашего с вами общения я хочу сказать несколько важных слов.

У меня семеро детей, и я могу смело утверждать: поверьте, дети — это лучшее, что могло с вами случиться! Это так здорово, что многое для вас будет впервые, вы получите новые знания, вы лучше поймете своих родителей и увидите другие грани жизни.

Конечно, до нас с вами своих детей вырастили и поставили на ноги миллионы других людей, и все методы и способы воспитания придуманы до нас. В этой книге, опираясь на свой опыт мамы и психолога, я собрала самые важные и нужные советы. Для вашего удобства они изложены в формате простых шагов. Ведь мне, как и вам, важно, чтобы на чтение вы потратили минимум времени, а на детей — максимум. Так что скорее приступайте, а если будут вопросы или замечания — пишите мне на почту **psylarang@gmail.com**.

И, по доброй книжной традиции, хочу сказать спасибо:

- моему любимому мужу Петру Павлу (да, у него двойное имя, и это всех удивляет),

- моим замечательным детям Марии, Глафире, Степану, Евдокии, Матрене, Семёну и Марфе.
- читателям моих блогов в социальных сетях, ежедневно вдохновляющим и мотивирующим меня двигаться вперед,
- всем, кто посещает мои тренинги, групповые и индивидуальные занятия,
- и, конечно, моему любимому редактору и терпеливой подруге Ольге — за помощь в подготовке этой книги!

Приятного вам чтения!

ГЛАВА 1

ВАШ РЕБЕНОК ОТ ГОДА ДО ТРЕХ

Я РАСТУ

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ ГОДА ДО ТРЕХ 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 укунить 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 ГОВОРIT «НЕТ». В ОТВЕТ НА ЛЮБОЕ ДЕЙСТВИЕ БЬЕТ ИЛИ КУСАЕТ МАМУ

Этот период в психологии называют периодом постоянного или систематического отрицания.

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 СМЫСЛОВЫЙ 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 двум 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 к 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 переодеть 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, где надо делать все быстро. 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
НЕЗЫБЛЕНЫМИ 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, главное: 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 жалеете 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.
ВЗАИМОУВАЖЕНИЕ —
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 пять минут обратите его внимание на то, что вы надеваете брюки, а еще через пять минут, — что вы подготовили коляску. За это время