


искусство
быть родителем

Советуют профессионалы

Марина Мелия
мама троих детей, профессор психологии

МАМА РЯДОМ!

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ
ПЕРВОГО ГОДА
ЖИЗНИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
М47

Редактор *Лариса Самохина*

Художник *Владимир Ненашев*

Мелия, Марина.

М47 Мама рядом! Главный секрет первого года жизни / Марина Мелия. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с. : ил. — (Психология. Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).

ISBN 978-5-04-158970-7

Многие родители уверены: в первый год жизни ребенку нужны только уход и забота. А настоящее воспитание начнется позднее. Это огромное заблуждение! Вырастет человек целеустремленным или безвольным, общительным или замкнутым, сообразительным или не очень — во многом зависит от того, насколько мама вложится в первые 12 месяцев.

В основу этой книги лег бестселлер «Главный секрет первого года жизни». Автор Марина Мелия — психолог с сорокалетним стажем практической работы — включила в нее новые, невероятно важные научные открытия в области детской психологии. Книга поможет молодой маме заложить фундамент характера малыша, вырастить его интеллектуально развитым, сформировать надежную привязанность и создать основу хороших отношений.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-158970-7

© Марина Мелия, текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Из книги «Мама рядом!» вы узнаете:

- Как сформировать надежную привязанность
- Как правильно реагировать на крик ребенка
- Как укрепить его здоровье
- Как стимулировать интеллектуальное развитие малыша
- Почему с чтением, счетом и иностранными языками нельзя торопиться
- Как сказываются на ребенке ранние перелеты и путешествия
- Какова роль отца в первый год жизни малыша
- Как на собеседовании с няней определить, можно ли ей доверять

Содержание

- Выражение признательности 9
- Введение 11

ЧАСТЬ I. НЕУЖЕЛИ МАМА ТАК НЕЗАМЕНИМА? 13

- В чем главный секрет первого года? 15
- Третий — лишний? 37
- Почему спит материнский инстинкт? 61
- Какие бывают мамы? 77

ЧАСТЬ II. ПОЧЕМУ ТАК ВАЖЕН ПЕРВЫЙ ГОД? 103

- Физическое развитие: что важно
не упустить? 105
- Интеллектуальное развитие: почему нельзя
ускорять? 125
- Развитие речи: как найти общий
язык с ребенком? 159
- Эмоциональное развитие:
что в наших силах? 179

ЧАСТЬ III. ЕСЛИ НЯНЯ, ТО КАКАЯ?	203
• Как выбрать «свою» няню?	205
• Как няню «поставить на место»?	229
• Няня из сказки: что получаем взамен?	251
• Дворянские няни: как это было на самом деле?	275
Никогда не поздно... ..	301

Выражение признательности

Я признательна всем моим коллегам по «ММ-Классу» и, прежде всего, Ольге Махровой, Татьяне Топольской, Марии Сидоровой, Анастасии Бобцовой, Анне Цатурян за интеллектуальную и эмоциональную поддержку.

Особая благодарность Яне Бовбас за ее замечания, вопросы, предложения и тщательную работу над материалом книги.

Я благодарна всем своим клиентам, которые открыто делятся со мной своим опытом, проблемами, идеями, достижениями, — они, безусловно, соавторы этой книги.

Введение

Не важно, кто мы по профессии, с какими проблемами справляемся на работе, в общественной и личной жизни, дети все равно умудряются поставить перед нами множество неразрешимых задач. И они подчас тревожат нас больше, чем все остальное. Родители чувствуют себя беспомощными и спрашивают: «Что мы упустили? Почему ребенок такой неблагодарный, грубый, непослушный, вялый, безынициативный?» И каждый мечтает найти волшебное средство, которое может сделать воспитание детей простым и радостным. Но существует ли оно?

Да, существует. И искать его надо в младенчестве. Все дальнейшее будет зависеть от того, насколько мы вложимся в эти двенадцать месяцев, сможем ли действовать с полной самоотдачей. Это не просто догадки: по аналогии с доказательной медициной, можно говорить о «доказательной психологии». Все больше новых научных исследований подтверждают, что возможности первого года поистине фантастические: мы можем не только задать направление развития, но и восполнить то, что ребенку недодала природа. Многие родители, относясь к этому периоду жизни ребенка как к чему-то проходному и подготовительному, даже не представляют, сколько всего важного происходит с малышом именно в это время.

В книге даны подробные ответы на основные вопросы. Почему мама незаменима и нужно ли «сюсюкаться» с ребенком? В чем сила надежной при-

вязанности? Как благодаря рукам мамы, ее теплу можно избежать болезней и укрепить малыша физически? Что запускает и поддерживает познавательную активность ребенка? Как создать питательную языковую среду? Чего ни в коем случае нельзя упустить и с чем не стоит торопиться? Что в наших силах, а над чем мы не властны?

В этой книге я обобщила не только свой личный и консультационный опыт, но и последние научные достижения, чтобы сформулировать конкретные советы по воспитанию младенца. Я не случайно говорю именно о воспитании — личность человека начинается строиться уже в тот момент, когда ребенок появляется на свет. Вырастет ли он эмоционально устойчивым, сможет ли управлять собой в сложных ситуациях, как будет принимать решения, будет ли открытым, способным радоваться жизни — все это во многом зависит от того, как пройдет его первый год жизни. Поэтому важно вести себя осознанно, понимать, как каждое наше слово и действие отражаются на малыше, на его будущем.

Все дети разные, мамы тоже не похожи друг на друга — каждый случай уникален, но есть и нечто общее. Поэтому я стремилась подобрать универсальные ключи для разных ситуаций. По сути получился настоящий путеводитель для мам в первый год жизни ребенка.

ЧАСТЬ I

Неужели
мама так
незаменима?

В чем главный секрет первого года



Как-то ко мне на консультацию пришел успешный бизнесмен. Мы начали обсуждать вопросы, касающиеся его компании, но разговор очень быстро перешел в иное русло: клиент стал жаловаться на проблемы с пятилетним сыном и сказал, что именно они беспокоят его сейчас больше всего. Мальчик растет капризным и неуправляемым, по любому поводу закатывает истерики. Он постоянно требует внимания матери, может начать кусаться, но, добившись своего, сразу теряет интерес, отталкивает ее и даже грубит. Родители никуда не могут взять его с собой — на людях он ведет себя еще хуже. «Чего мы только не делали — и строгостью пытались, и лаской, а результата — никакого. Нервы у всех на пределе!» За последний год родители не раз обращались к специалистам. Но вместо четкого диагноза и конкретных рекомендаций по лечению им сообщили, что у ребенка «нарушение привязанности». Папа был не на шутку раздосадован и расстроен: они с женой старались как могли, денег не жалели, а что получилось?

Мы «отмотали пленку» на пять лет назад и посмотрели, как все начиналось.

Когда малыш появился на свет, родители решили, что мама по-прежнему большую часть времени будет проводить в другой стране, где учатся старшие дочери, — в этом возрасте им необходимо родительское внимание, — а сын останется в Москве