

**ЗОЛОТЫЕ
ПРАВИЛА
МАРИНЫ
МЕЛИЯ**

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА МАРИНЫ МЕЛИЯ

**Как выстроить отношения с ребенком
с первых дней и на всю жизнь**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.922.7

ББК 88.8

М47

Мелия, Марина.

М47 Золотые правила Марины Мелия. Как выстроить отношения с ребенком с первых дней и на всю жизнь / Марина Мелия. — Москва : Эксмо, 2023. — 544 с. — (Марина Мелия. Простые правила мудрых родителей).

ISBN 978-5-04-180305-6

Сборник из двух книг Марины Мелия об ответственном родителстве, мгновенно ставших бестселлерами.

Марина Мелия — психолог с 50-летним стажем практической работы — дает алгоритмы мудрого родительского поведения, которые помогают решить «не-разрешимые» проблемы. Опираясь на научные исследования, автор показывает, насколько важна роль мамы в первый год жизни ребенка и как от нее зависят его будущие успех и счастье. А, разбирая сложные случаи из консультативной практики, предлагает перевести фокус внимания с ребенка на самих себя, на собственные слова и поступки.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-180305-6

© Марина Мелия, текст, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Содержание

Выражение признательности7

МАМА РЯДОМ

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

От автора 11

Часть I

НЕУЖЕЛИ МАМА ТАК НЕЗАМЕНИМА? 15

- В чем главный секрет первого года? 17
- Третий — лишний? 37
- Почему спит материнский инстинкт? 59
- Какие бывают мамы? 75

Часть II

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖЕН ПЕРВЫЙ ГОД? 99

- Физическое развитие: что важно не упустить? 101
- Интеллектуальное развитие: почему нельзя ускорять? 119
- Развитие речи: как найти общий язык с ребенком? 149
- Эмоциональное развитие: что в наших силах? 167

Часть III

ЕСЛИ НЯНЯ, ТО КАКАЯ? 189

- Как выбрать «свою» няню? 191
- Как няню «поставить на место»? 215
- Няня из сказки: что получаем взамен? 237
- Дворянские няни: как это было на самом деле? 261

Никогда не поздно 283

ОТСТАНЬТЕ ОТ РЕБЕНКА

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА МУДРЫХ РОДИТЕЛЕЙ

От автора	287
• Зачем воспитывать ребенка?	291
• Как давать детям свободу?	301
• Как устанавливать границы?	311
• Как любить ребенка, если нет времени и сил?	321
• Зачем нужны поражения?	333
• Как страх воспитывает смелость?	341
• Как понять, что у него на уме?	349
• Как сделать замечание и не поссориться?	357
• Разрешать ли няне наказывать детей?	365
• Какую няню нельзя подпускать к ребенку?	377
• Почему наши дети не в ладу с деньгами?	385
• Как давать карманные деньги?	397
• Когда путешествия вредят детям?	407
• Чем опасны детские шоу?	417
• Как быть, если ребенок завел «плохого» друга?	425
• Что делать, если ребенок покупает дружбу?	433
• Что делать, если ребенка травят?	441
• Как уберечь ребенка от суицида?	449
• Как помочь ребенку в конфликте с учителем?	461
• Что делать, если взрослый ребенок ничего не хочет?	469
• Зачем ребенку отец?	479
• Почему вредно дружить с детьми?	487
• Как восстановить родительский авторитет?	495
• Как договариваться с учителем?	505
• Как «заставить» ребенка учиться?	515
• Как запрограммировать ребенка на удачу?	525
• Как не потерять себя в материнстве?	535

Выражение признательности

Я признательна своим коллегам по «ММ-Классу» за интеллектуальную поддержку и совместный многолетний анализ десятков тысяч интервью с кандидатами на разные позиции. Важная составляющая этих интервью — вопросы о детстве и родителях. Беседуя со взрослыми людьми, мы видим отдаленные результаты их воспитания.

Особая благодарность Елене Евграфовой и Яне Бовбас за организацию работы над текстом, точные замечания и комментарии. В условиях самодостаточной консультативной работы, которая не оставляет места для «писательства», это неоценимо.

Я благодарна всем моим клиентам за доверие и открытость, с которыми они делятся своими проблемами и опытом их решения. Спасибо!

МАМА РЯДОМ!

Главный секрет
первого года жизни

От автора

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 привязанности? 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 начинает 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?