

УДК 373.2
ББК 88.412-72
К29

Переводчик Наталья Кияченко
Редактор Наталья Нарциссова

Катчлоу Т.

К29 От 0 до 5: Простые подсказки для умных родителей/Трейси Катчлоу; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 328 с. (Серия «Раннее развитие»)

ISBN 978-5-91671-347-3

Кто из начинающих родителей не мечтал иметь простую, удобную в использовании книгу, где были бы собраны самые лучшие и проверенные советы по воспитанию малыша и уходу за ним! Такая книга перед вами. Ее автор — Трейси Катчлоу, журналист и молодая мама. Советы Трейси основаны на рекомендациях специалистов, пересказанных понятным, доходчивым языком, и ее собственном родительском опыте. Первые пять лет — очень важное время в жизни ребенка, когда он стремительно развивается. Всему, что нужно знать родителям в этот период, и посвящена эта книга. Для вас она станет помощником, вместе с которым вы воспитаете замечательного ребенка: умного, счастливого, нравственного, пытливого и, конечно, любимого!

Эта книга поможет понять, что такое Соппротивление, где оно скрывается, как его побороть и наконец претворить в жизнь все те желания и планы, которые могли копиться годами или даже десятилетиями и не находили выхода.

УДК 373.2
ББК 88.412-72

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@nonfiction.ru

ISBN 978-5-91671-325-1
(Серия «Раннее развитие»)
ISBN 978-5-91671-347-3 (рус.)
ISBN 978-0-9832633-6-4 (анг.)

© Tracy Cutchlow, 2014
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

У нас, родителей, всегда есть вопросы...	
Множество вопросов!	8
Подготовка	14
Поспокойнее! (на первых порах)	16
Укрепляйте дружеские связи	18
Есть за двоих? Не обязательно!	21
Полчаса физкультуры в день	24
Пойте или читайте своему животу	28
Меньше стресса!	30
Делите поровну домашние хлопоты	33
Вам трудно? Просите помощи!	39
Будьте готовы к конфликтам в семье	43
Расслабьтесь: к этому нельзя подготовиться!	46
Представляйте ребенка большим	50
Любовь	54
Будьте готовы удивляться	56
Подарите ребенку чувство безопасности	60
Новорожденному спокойнее в окружении привычных вещей	63
Нянчите ребенка	66
На одной волне	69
Улыбайтесь, обнимайте, ободряйте	72
Вовлекайте ребенка в домашние дела	73
Разговаривайте с ребенком	78
Говорите напевно	80
Говорите с ребенком, говорите все время	82

Читайте вместе.....	89
Говорите ребенку: «Ты отлично потрудились!».....	94
Учите язык жестов.....	101
Устраивайте детские праздники на другом языке.....	107
Сон, еда и горшок.....	114
Обеспечьте себе нормальный сон.....	116
Обеспечьте нормальный сон ребенку.....	119
Помогите малышу лучше спать ночью.....	123
Дайте ребенку возможность успокоиться самому.....	130
Наплакаться и уснуть? Иногда не вредно!.....	135
Не лишайте дошкольника дневного сна!.....	141
Отучите ребенка дурачиться перед сном.....	144
Не делайте культа из грудного вскармливания!.....	148
Ешьте. В основном овощи. И не перекармливайте!.....	153
Сколько есть? Решать ребенку!.....	158
Дайте малышу возможность воспользоваться горшком.....	161
Игра.....	166
Малышам нужно все потрогать.....	168
Не выбрасывайте картонные коробки.....	170
Музичируйте с ребенком.....	173
Дети хватают игрушки друг друга? Не спешите вмешиваться!.....	178
Играя, учимся самоконтролю.....	182
Самая лучшая игровая комната.....	192
Сюжетно-ролевые игры.....	194
Развивайте творческие способности ребенка.....	199
Подкидывайте ребенку вопросы: «Почему?..» и «Что, если?..».....	203
Взаимоотношения.....	206
Просите близких помочь вам.....	208
Ваша первая реакция? Участие!.....	211

Больше взлетов, меньше падений.....	214
Какой он, ваш ребенок?.....	217
Еженедельно проводите общесемейное собрание	223
Телефон долой!.....	226
Никакого телевизора до двух лет.....	229
Капелька ТВ после двух лет.....	232
Время, проведенное у экрана, должно стать временем общения	239
Право на ошибку, дискомфорт и скуку.....	244
Дисциплина	248
Твердо, но доброжелательно!.....	250
Четыре правила о... правилах.....	255
Сначала чувства, проблемы потом.....	260
Называйте сильные чувства.....	263
Учить, а не наказывать!.....	268
Логические последствия... Есть о чем подумать!.....	277
Легче предупредить, чем вылечить.....	281
Распорядок — это закон!.....	285
Вместо угла — тайм-аут.....	287
«Поищешь лучший способ?».....	292
Движение	296
Качайте ребенка — и двигайтесь сами!.....	298
Не останавливайтесь!.....	300
Распрощайтесь с суетой	308
Погрузитесь в тишину.....	310
Никаких сравнений!.....	315
По возможности устройтесь работать на полдня	317
Больше осознанности, меньше спешки.....	321
Благодарности	325
Об авторе.....	327