

12 советов о том, как выжить первый год с погодками

Добрый день! С Вами Яна Катаева, автор книги «Детки-погодки: первый год вместе». В этом отчете я предложу Вам конкретные шаги по решению 3 насущных проблем начинающих мам детей-погодок.



Итак, проблема №1 – укладывание спать одного, когда второй бодрствует.

Решение:

1. На один из снов грудничка (если возможно, на 2) выходите на улицу в коляске или со слингом. Обычно на улице дети быстро «укачиваются» (кроме детей первых недель жизни).
2. Укладывайтесь каждый раз все вместе. С ребенком, которому спать еще не пора, переходите на беззвучное общение: массируйте пальчики, гладьте спинку, рисуйте на щечке, подмигивайте. Если это старший, можно петь колыбельные с рассказом для него. Я пела такие примерно:

*«В выходной мы пойдем,
В зоопарк с тобой придем.
Там увидим мы жирафа,
Икозленка, и барашка.
Обезьяну, попугая...
Вот компания какая!»*

Или такие:

*«Мальчик мой хорошенький,
Зайчик мой любименький,
Сынка мой родименький,
Золотинка миленький»...*

Пела так, укладывая дочь. Можно так и сказки рассказывать. Мелодия не слишком важна, ее особенно и не было. Если засыпать нужно старшему, младшему всегда можно дать грудь, чтобы помолчал:).

3. Попробуйте уложить грудничка:

- в кресло-шезлонг. Его удобно покачивать и потом переносить в нужное место в квартире;

- на балкон (балкон желательно застекленный и не выходящий на большую дорогу). Малыш так проспит лучше, чем дома в кроватке, а вы со старшим сможете как угодно играть и шуметь;

- в слинг, с дальнейшим переключением в кроватку после глубокого засыпания. В слинге дети могут быть менее чувствительны к внешнему шуму.

4. «Подтасовывайте» режимы детей, чтобы время засыпания совпадало. Если нужно, чтобы старший уснул немного раньше, чем он привык, начните будить его пораньше и побегайте активно на прогулке. Младшего можно немного «доваландать», как мы говорили. Уложить попозже. Тогда и уснет очень быстро.

5. Не тревожьтесь чрезмерно по поводу времени засыпания детей и следования режиму. Прочитирую комментарий Наташи Задориной, мамы 3 сыновей, на пост об укладывании на моем блоге:

«Младший пока под шумок укладывается, но от шума просыпается, если в кроватке, поэтому много «живет» на ручках у мамы, да под титю... хоть в барабаны под ухо бей.

Я уже этим делом и не заморачиваюсь. Живу по принципу «хочешь днем спать – ложись и спи».

Уверена, такой подход сэкономил Наталье много нервов.



Проблема №2 – найти время на себя

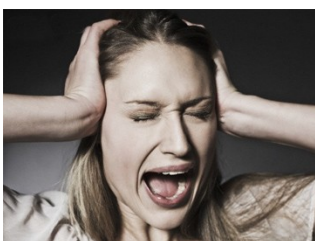
Решение:

1. Скажите себе твердо: «Время и внимание, которое я уделю себе, я верну своей семье сторицей – своей энергией и хорошим настроением». Это чистая правда. Отдыхая от ежедневных обязанностей и забот, вы делаете доброе дело для мужа и детей.
2. Для начала определитесь, для чего именно нужно это время. Время ради времени – не слишком привлекательная и вдохновляющая цель. Привлекательной целью может быть: прочитать новую книгу любимого автора; связать себе свитер замечательного цвета; сделать курс увлажняющих масок и похорошеть; освоить WordPress и заявить о себе миру на страницах своего блога.

Кроме этого, хорошая цель реалистична, измерима, сформулирована позитивно (например, «не лопать на ночь» - это негативно сформулированная цель). Желательно установить срок достижения, хотя бы примерный, и промежуточные сроки. Поразмышляйте, почему это важно для вас. Помечтайте, как будет здорово, если вы найдете возможность это сделать.

3. Запланируйте, когда в течение дня вы можете этим заниматься.

4. Привлеките помощников: мужа, родителей. И ваш муж, и ваши родители хотят, чтобы вы были счастливы. Но могут недооценивать степень вашей усталости от «дня Сурка» и потребности отключиться от ежедневных забот и заняться своими делами. Скажите мужу: «Я была бы гораздо счастливее, если бы ты отпускал меня по субботам на 3 часа в фитнес-центр» (гулял с детьми по вечерам, давал мне 20 минут на процедуры красоты перед купанием детей). Я бы возвращалась довольная, бодрая (и склонная пошалить☺). Это должно его вдохновить!



Проблема №3 – нервозность, раздражительность, нервные срывы

Решение:

1. Не старайтесь быть идеальной и подавлять свое раздражение. Возможно, вы замечали не раз: вы твердо решили не кричать на детей, и 15 раз говорите ласково: «Котенок, иди одеваться». И вдруг сами не заметили, как начали ОРАТЬ: «Ну-ка иди сюда сейчас же, кому говорят! Сколько можно уговаривать!!!». Потому что вы слишком старались быть спокойной – и перестарались. Гораздо безопасней выражать раздражение по мере его возникновения, а не загонять внутрь. Выразить, конечно, лучше не обидным, не унижительным для ребенка способом. Но это тема для другого разговора.
2. Когда один из детей или оба ведут себя ужасно, говорите себе: «Он вел бы себя лучше, если б мог». Это действительно так. Неважно, в чем причина: колики, перевозбудился, наоборот, мало двигался, голоден, раздражен неудачей... В этот момент в этих обстоятельствах он действительно не может вести себя лучше. Когда это осознаешь, раздражение проходит, приходит сочувствие. А с ним и верные слова и действия.
3. Улыбайтесь своему отражению в зеркале. Даже если совсем не хочется и поначалу получается дежурно. Продолжайте улыбаться, посылайте своему отражению поддержку и любовь. По полминуты 5 раз в день. Хорошо известно, что не только внутренняя радость выражается улыбкой, но и наоборот, улыбка, даже поначалу механическая, рождает внутреннюю радость.

Очень скоро я поделюсь с вами своим личным опытом «выживания» в первый год с погодками.

До встречи!

Яна Катаева

<http://pogodki.drujnaya-semya.ru>