

Оглавление

Вступление	3
Часть 1. СОН	
Глава 1. Как уложить спать малыша и обойтись без капризов.....	7
Сон малыша — возрастные особенности.....	7
11 верных способов помочь ребенку уснуть.....	10
Уменьшитель для злого волка	14
Секреты родительского терпения	17
Как все начиналось. Вспомни и улыбнись.....	18
Сонные позы — ночной индикатор.....	20
Тест.....	21
Глава 2. Почему ребенок не спит? Основные причины.....	26
Причина первая. Малыш спать не хочет, потому что еще не устал.....	26
Создайте условный сигнал	27
Причина вторая. Перегрузки, бес-порядок и новые впечатления	30
Профилактика перегрузок.....	32
Когда нарушен привычный порядок...	33
33 приема и 3 волшебных слова, помогающие уснуть.....	34
Глава 3. Сон и детские страхи	38
Третья причина. Ребенок не спит, потому что боится.....	38
Что провоцирует детские страхи	38
Что помогает	40
Своеобразие детского восприятия	40
Приемы и способы преодоления иррационального страха.....	42
Что помогает	42
Игры от страхов	44
Поиграйте в игру «Угадай-ка, что это такое?»	44
Поиграйте в игру «Что я слышу»	45

Игра «Зажги свой фонарик».....	46
Четвертая причина. Сила привычки.....	48
Глава 4. Вопросы–ответы про сон малыша.....	51
Что делать, если ребенку не спится	51
Уютное место	51
Ловите момент	51
Устала сидеть у кроватки.....	52
Ночные гулянья	53
Пожелаем спокойной ночи	54
Ночной гость.....	54
Как приучать ребенка спать в своей детской кроватке	54
Сказка про девочку (или мальчика) и маленькую кроватку	59
Как прекратить ночные визиты в спальню родителей	60
Что делать, когда не знаешь, что делать	62
Ищем причину — наблюдаем и делаем записи	64
Часть 2. ЕДА	
Глава 5. Как накормить малыша и обойтись без капризов.....	69
Приемы и способы убеждения	69
Позвольте о вас позаботиться	70
Сделайте вместе.....	71
Организуйте ликбез.....	72
3 причины отсутствия аппетита и как его возродить.....	73
Первый вариант. «Плавающий» аппетит	74
Второй вариант. Желание быть центром внимания	76
Третий вариант. Удачные манипуляции.....	77
Особые случаи. Не спешите паниковать	79
Что действительно вредно, а что полезно	82
Что действительно вредно	82
Как переключить малыша с одного занятия на другое	84
Что действительно полезно.....	85
Глава 6. Вопросы–ответы. Что делать, если...	87
Про питание малыша.....	87
Если малыш отказывается	88

Не форсируйте события	89
Первые уроки самостоятельности	90
Отучить от груди	91
Научиться есть ложкой — как?	92
Способы научения.....	92
Как избавиться от «стукалочки».....	93
Докармливать или нет?.....	93
Сказки-подсказки	94
Отмените переживания.....	96
Шустрик.....	96
Консерватор.....	97
Слезокап	98
Мелкая хулиганка	99
Конкурентка Аделька и новые правила	100
Ориентируйтесь на возраст и ситуацию	101
Конкретные меры. Как одолеть сопротивление малыша	102
Глава 7. Сладкоежка	104
Что делать, если ребенок хитрит.....	104
Если ребенок вас обманул — как разговаривать?	104
Как помочь сладкоежке исправиться	105
Пряники и пианино.....	109
Стимулируем интерес.....	110
Зримое доказательство. Эксперименты	112
Слишком требовательный ребенок.....	113
8 способов — как удержаться от набегов на холодильник или в буфет за конфетами	116
Часть 3. ГОРШОК	
Глава 8. Как усадить малыша на горшок и дождаться полезного результата	121
Всему свое время	121
Что получается, если очень торопитесь и очень стараетесь.....	122
Когда пора приучать?	123
Как же понять, что малыш готов научиться?.....	124

О приучении с пеленок.....	125
Мама Аня делится опытом	125
А как у других?	127
В чём ошибка? И как её исправлять	129
Сказка поможет	130
Нестандартный подход	131
Причины категорического отказа.....	132
Выбор за вами	134
Глава 9. Пора на горшок? Вопросы—ответы и маленькие истории.....	136
Наблюдаю — подражаю	136
Разложите по полочкам, чтобы порядок действий стал понятен для малыша	136
Сложности восприятия	136
Обучаемся играя.....	138
Ванька-встанька	139
Объясняйте понятно.....	140
Про памперсы и одноразовые подгузники	141
Чего испугался?	142
Мамы рассказывают	142
Пассивный и активный протест.....	145
Что делать, если ребенок категорически против.....	147
Стойкий мальчик	147
Мама, уйди!.....	148
Горшок — не игрушка.....	149
Все поняла, но не слушается	149
Саботаж на прогулке.....	151
Подводим итоги и делаем выводы — как правильно приучать ...	152
Часть 4. КАПРИЗЫ	
Глава 10. Что делать, если малыш отказывается...	157
Если ребенок отказывается зубки чистить.....	157
Что делать?	158
Что еще можно попробовать применить.....	160
Как зубная щетка переселилась.....	163

Если ребенок отказывается учиться мыть ручки.....	164
Новый навык — правила обучения	165
Веселые картинки.....	166
Если ребенок отказывается одеваться самостоятельно	167
Помогаем.....	168
Про непослушные туфельки	170
Если ребенок отказывается раздеваться и/или переодеваться....	171
Что делать?	172
Если малыш отказывается убирать за собой игрушки	172
Учимся себя контролировать	174
Если ребенок отказывается собираться и выходить на прогулку	176
На прогулку без скандалов	177
Глава 11. Обойдемся без капризов.....	183
Конкуренция!	183
Искупаем без капризов.....	183
Как попросить малыша, чтобы просьба была исполнена.....	187
Хулиганство на прогулке	188
Проливай-ка.....	189
Директивное объяснение	190
Ясли, садик и малыш.....	191
В какую группу водить малыша?.....	191
В детском саду. Трудности адаптации	194
Что делать, если...	195
Превращаемся в роботов	199
Про любительницу поплакать и сделать наоборот.....	200
Мы идем на процедуры	202
Как подружить папу и малыша.....	204
Почему малыш обижается?	207
Привычка кричать — бег по кругу	210
Как удержаться от крика.....	211
Жалобы мам и простое решение	213
Заключение	217
Про чувства-эмоции родителей и малышей	217