

Каждой маме хочется, чтобы ее ребенок ходил в детский сад с удовольствием, а не со слезами и истериками. И чтобы при этом он был здоров, а не подхватывал простуду за простудой. Ведь всякий раз, когда вы после долгого перерыва выходите с больничного, малышу приходится заново привывать к детям и воспитателю.

ПРОЦЕСС ПРИВЫКАНИЯ

Хорошо, если ребенок освоился в саду за первые же несколько дней. Но если он и через месяц отказывается туда идти, не надо отчаиваться. На успешность и длительность адаптации влияют разные факторы.

■ **Возраст ребенка.** Дети до 2 лет с трудом приспосабливаются к новым условиям, у них только формируются базовые привычки и навыки. И если нет острой необходимости, не стоит записывать малыша в ясельную группу. Оптимальный возраст

4 НЕДЕЛИ
в среднем занимает адаптация ребенка к детскому саду.
Но иногда этот процесс может затянуться даже до полугода.

для выхода в сад – 2,5–3 года. Но надо учитывать, что около 3 лет у ребенка неизбежно начинается кризисный период «Я сам». Это непростое время противостояний, истерик и проверки собственных возможностей, в том числе и в управлении взрослыми. Если «кризис самостоятельности» уже разыгрался, выход в сад лучше отложить, иначе адаптация будет проходить тяжелее. Иногда достаточно переждать буквально пару-тройку недель.

■ **Особенности нервной системы.** Наиболее удачно адаптация проходит у флегматиков и сангвиников. Они легче реагируют на новые события и окружающую действительность, не склонны к перевозбуждению и быстрее восстанавливают силы. Но и у них могут быть сложности. Так, флегматик малоконтактен, он медленнее сходится с людьми, а сангвиник не любит однообразия и нуждается в смене деятельности, поскольку быстро теряет интерес к одному занятию. Холерики и меланхолики обладают лишком подвижной нервной системой, в силу чего их настроение крайне переменчиво. Они могут быть излишне агрессивны или, наоборот, плаксивы.

■ **Настрой родителей.** Мама, которая очень сильно эмоционально привязана к ребенку и испытывает чувство вины из-за того, что вынуждена доверить его воспитание



НЕ ПОЙДУ В САД

Чтобы не услышать такое заявление от ребенка, надо заранее подготовить к этому важному для него событию. А если он уже пошел в садик – помочь ему адаптироваться.

чужим людям, будет неосознанно удерживать малыша дома – в «безопасной и комфортной обстановке». Ребенок мгновенно чувствует ее настрой и ловко манипулирует ею, устраивая истерики («Мама, они все плохие. Хочу быть с тобой»).

■ **Состояние здоровья.** Крепкий, развитый ребенок легче справляется с трудностями и быстрее приспосабливается к новым обстоятельствам. Важно и отсутствие каких-либо заболеваний непосредственно перед поступлением в детский сад. Ведь организм, не восстановившись полностью, не

сможет справиться со стрессом, неизбежным в период адаптации. Из-за этого ребенок может вновь заболеть и перейти в категорию «часто отсутствующих».

■ **Методы воспитания в семье.** Если за ребенка все делают взрослые, а сам он не умеет ни есть ложкой, ни пить из чашки, ни прощаться на горшок и совсем не привык контактировать с детьми, то в саду ему придется нелегко. Поэтому тебе нужно создать условия, которые подготовят его к самостоятельности. Води его на развивающие занятия, на детские площадки. Пусть

себе разные ограничения. «Нельзя носить декольте, когда тебе уже 40!», «Такой старой развалине, как я, уже неподвластно танцевать всю ночь», «Нельзя дурачиться – какой пример я подаю детям!» Нам кажется, что возраст – это приговор, и есть строго регламентированные правила, что позволено, а что нет, когда тебе 25, 35, 45...

ЧТО ДЕЛАТЬ? Любые «возрастные ограничения» связаны прежде всего с общественным порицанием. Мы ждем, что окружающие осудят нас за те или иные поступки. Напиши, что о тебе подумают, если ты... наденешь мини-юбку, пойдешь в ночной клуб, будешь громко смеяться. Подумай, для кого ты так хочешь быть хорошей, чье одобрение так жаждешь получить?

Начни хвалить себя, говорить мысленно слова поддержки. Старайся замечать и ценить хорошее отношение к тебе окружающих, ведь лучше видеть одобряющие взгляды, чем обращать внимание лишь на осуждение тех, кто сам себе не позволяет жить полноценной жизнью.

4 СИЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ ДОЛЖНА СТРАДАТЬ

С легкой руки Ницше, мы свято верим: «То, что нас не убивает, делает нас сильнее». Поэтому стремимся преодолеть препятствия, «коллекционируем» неудачный опыт, печальные события, ведь они «закаляют» нас. Так в нашем сознании прочно укореняется установка: чтобы быть счастливым, нужно страдать, терпеть и бороться. Но не превращается ли это в борьбу с ветряными мельницами, когда мы сами себе создаем проблемы, а потом решаем их?

ЧТО ДЕЛАТЬ? Давай поразмышляем, а что значит «сильный человек»? Возможно, это не тот, кто преодолел все трудности, а тот, кто доволен жизнью, принимает себя таким, какой он есть, и не выдумывает проблем? Может, сильнее тот, кто умеет во всем находить позитив, не пытается переделать мир, а идет к цели маленькими шагами? Или тот, кто умеет отпускать печальный опыт и прощать обиды? Взгляни на это под другим углом – и жизнь станет легче!

5 ЗА ВСЕ НАДО ПЛАТИТЬ

Мы уверены, что ничего в жизни не дается просто так, и нам обязательно нужно (о ужас!) чем-то жертвовать, от чего-то отказываться, чтобы добиться успеха. Еще хуже, что мы сами подвешиваем над своей макушкой Дамоклов меч, который, по нашему убеждению, точно упадет в самый неподходящий момент («Мне вечно не везет!») – и придется расплачиваться за обретенное счастье. Внушив себе, что «чем выше взлетаешь, тем больше падать», мы топчемся на месте, отказываясь от своей мечты и прозябая в «болоте», ведь в нем спокойнее и надежнее. Мы боимся неизвестности и ждем подножек от судьбы, не замечая хорошее.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Прими тот факт, что неизвестность всегда будет, ведь жизнь постоянно меня-

ется. И страх перед новым – это нормально. Он помогает нам остановиться и задуматься над правильностью своего решения. Так что взвешивай все «за» и «против» – и не бойся делать выбор. Думай, так ли необходима твоя «жертва»? Может, ты и не жертвуешь чем-то, а отпустишь ненужное, старое? Тогда попрощайся с ним или найди способ перенести в новую реальность важные для себя вещи или отношения. Если боишься высоко взлететь и разбиться, летай низко, но вперед: развитие и рост возможны и в горизонтальном направлении, обязательно слишком «отрываться» от привычного.

6 КОГДА Я ПОХУДЕЮ, ТО...

Те, кто недоволен своей фигурой, часто говорят: «Вот если бы я была стройной, то могла бы...» Стремься похудеть, они садятся на жесткие диеты, но каждый раз через пару дней срываются и объедаются на ночь. Ежедневно корят себя за собственное отражение в зеркале, все глубже и глубже погружаясь в депрессию и принятие себя.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Ответь, а что ты, собственно, могла бы, если бы похудела? Носить красивые наряды, найти мужа, получить хорошее место? Что хорошее в тебе самой скрыли лишние кило? Может, самоуважение, любовь к себе?

Часто лишний вес – это защитная реакция на критику и негативные эмоции. Он, как кокон, оберегает тебя от окружающих и от самой себя. И несмотря на диеты и фитнес, вес растет вместе с твоим недовольством собой! Пойми, ты – это не твой вес, он всего лишь защита, и нужно понять, от чего ты так упорно защищаешься (от внимания мужчин, активной жизни?). Отпусти свои страхи и начни делать то, о чем мечтаешь. Так не заметишь, как похудеешь!

7 ВСЕ МОИ ПРОБЛЕМЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

«Если бы мама меня не ругала...», «Если бы отец нас не бросил...», «Если бы я росла в полной семье...», я была бы счастливее, богаче, успешнее. Мы любим сваливать все свои проблемы на неправильное воспитание, на установки, которые заложили в нас родители. А популярная психология и зарубежные фильмы убеждают нас, что так оно и есть. И кажется, существует только два выхода: либо тратить уйму денег на психоаналитика и разбор «детских травм», либо махнуть на все рукой – и страдать от того, что ничего уже не исправишь.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Родители уже не могут влиять на твою жизнь – ты взрослая и самостоятельная и сама решаешь, какой багаж тащить за собой, а какой оставить. Зачем ты хранишь в памяти родительские слова («Ты ничего не добьешься», «Ты никому не нужна»), а главное – следуешь им? Пора принять ответственность за собственные убеждения на себя. Переформулируй установки так, чтобы они помогали тебе двигаться вперед и строить свое счастье.

СЕЗОН ВАКАНСИЙ

ТЫ ПОТЕРЯЛА РАБОТУ? НЕ ОТЧАИВАЙСЯ! К ЧЕМУ НАДО БЫТЬ ГОТОВОЙ И КОГДА ЛУЧШЕ ИСКАТЬ НОВОЕ МЕСТО, РАССКАЖЕТ НАШ ЭКСПЕРТ – ОЛЬГА КОВАЛЕВА, РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ПОДБОРА ПЕРСОНАЛА КРУПНОЙ КОМПАНИИ.



УВОЛЬНЕНИЕ НЕ ПО ТВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ. Почему тебя «попросили уйти», не столь важно – это уже произошло. Но будь готова к тому, что тебе, скорее всего, придется пройти через определенные стадии морального состояния:

1–2 недели: БУЙСТВО. Ты проклинаешь весь белый свет, компанию и бывших коллег за несправедливость по отношению к тебе.

2–3 недели: БЕЗРАЗЛИЧИЕ. Ты постепенно успокаиваешься, говоришь себе: все, что ни делается, – к лучшему.

3–4 недели: ПАНИКА. Тебе недостает коллег, обеденных посиделок, утреннего кофе по дороге в офис. Ты понимаешь: нужно срочно искать работу. Рассылаешь резюме по компаниям и ждешь.

4–6 недель: «БРОШЕНКА». Тебя не берут! Ты ходишь на собеседования, сдаешь какие-то тесты, и эта карусель кажется бесконечной.



УВОЛЬНЕНИЕ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ. Ты сидишь на своем тепленьком месте, где тебя все устраивает, знакомы все коллеги и бизнес-процессы. Но ты чувствуешь, что тебе не хватает адреналина, да еще новые сотрудники уже начали продвигаться по службе – им повышают зарплату, поручают интересные проекты. И вот в тебе заводится маленький червячок под названием «А как же я?».

С каждым днем он растет и грызет тебя изнутри. Ты понимаешь, что у тебя есть опыт, статус, стабильная зарплата, а червячок достиг уже приличных размеров – и... взрыв! Ты начинаешь срывать на коллег, домашних и даже на ни в чем не повинного кота. И в итоге увольняешься...

И в первом, и во втором случае ты начинаешь искать работу. Знаешь, когда это лучше делать? В бархатный сезон! Ты удивишься, ведь многие отдыхают, а рабочие процессы в компаниях еще не запущены на полную мощность. Но я докажу, почему именно это время считается лучшим для соискателей. Это период отпусков, и среди HR-менеджеров он считается «мертвым»: по статистике, с начала августа до конца сентября количество вакансий в разы превышает количество резюме.

Итак, в это время ты получишь:

- выбор: вакансий много – кандидатов мало;
- отсутствие конкуренции;
- возможность договориться о выходе на работу с двухнедельной отсрочкой, так как до финальной даты тебя уже утвердят, у тебя останутся две недели бархатного сезона.

Так ты убьешь двух зайцев: найдешь работу и продлишь лето! Вуаля! Ты опять на коне!

ШЬЕМ И ВЯЖЕМ
 * юбка * брюки
 * свитер * пончо
 + выкройки и схемы от дизайнеров

Плюсы и минусы модных диет
 Все ли популярные способы похудеть безопасны?

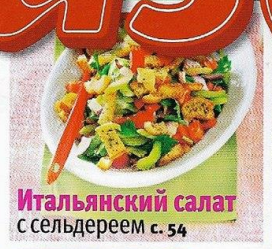
№ 37/2017 • 9 сентября • Издательский дом «Бурда»
 Все краски жизни для тебя

Лиза®

Роковые встречи
 Трагические истории любви
 знаменитых женщин



Сезонные блюда
 из кабачков, перца
 и баклажанов с. 48



Итальянский салат
 с сельдереем с. 54



Фитнес
 на диване
 с. 40



Украшаем дом
 дарами осени с. 74

Установки, которые мешают жить

Избавься от них немедленно! с. 64

Секс-тест Какой он за рулем — такой и в постели? с. 62



Так я теперь
 буду
 выглядеть
 всегда!

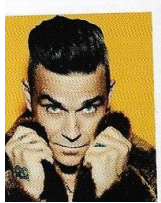
На работу — стильно с. 24

Товар с браком

Как вернуть свои деньги с. 70

ДОМАШНИЕ ДЕСЕРТЫ

ФРУКТОВО-ЯГОДНАЯ ВЫПЕЧКА



Робби УИЛЬЯМС:
 Эксклюзивное интервью
 только для наших
 читательниц с. 6

Купоны на скидку
 Реальная выгода или
 уловка продавцов? с. 68

Молчание — золото?
 «Я знаю, что муж подружился
 с любовницей...» с. 5

ISSN 1660-5434
 0 7 1 7 4