

ПРОСТО О СЛОЖНОМ

«Перед всеми папами и мамами, воспитывающими маленького ребенка, ежеминутно возникают сотни неразрешимых проблем. В этой книге собраны ответы на самые важные вопросы, касающиеся здоровья и развития вашего карапуза»

Сюзан Гинсберг,
доктор педагогических наук

Воспитание МАЛЫШЕЙ И ДОШКОЛЬНИКОВ

- ◆ Полезные советы помочь ребенку сделать первые шаги, произнести первые слова
- ◆ Рекомендации специалиста, как оградить малыша от травм, как научить его правилам личной гигиены, как родителям контролировать эмоциональное состояние ребенка
- ◆ Нехитрые правила, которые помогут воспитать здорового и общительного ребенка



Кит М. Бойд
Кевин Осборн

Кит М. Бойд, Кевин Осборн

Воспитание малышей и дошкольников



МОСКВА ТЕРРА–КНИЖНЫЙ КЛУБ 2001

УДК 37.0
ББК 74.1
Б77

Keith Boyd, M.D.
and Kevin Osborn

THE COMPLETE
IDIOT'S
GUIDE TO

**Parenting a Preschooler
and Toddler, Too**

Публикуется с разрешения
Агентства Александра Корженевского

Перевод с английского
О. Соколовой

Бойд К. М., Осборн К.

Б77 Воспитание малышей и дошкольников / Пер. с англ.
О. Соколовой. — М.: ТЕРРА—Книжный клуб, 2001. —
320 с., ил. — (Просто о сложном).

ISBN 5-275-00151-7

Книга американских психологов посвящена воспитанию ребенка от одного года до четырех лет. Здесь рассмотрен самый широкий круг вопросов: здоровье малыша, его физическое, умственное развитие, воспитание личностных качеств и др. Авторы предупреждают и о возможных неудачах, подстерегающих родителей в общении с ребенком, предлагают ряд несложных тактических приемов, следуя которым родители найдут выход из любой ситуации.

**УДК 37.0
ББК 74.1**

ISBN 5-275-00151-7

© ТЕРРА—Книжный клуб, 2001

Russian Language Translation copyright © 2001 by Alpha Books

THE COMPLETE IDIOT'S GUIDE TO PARENTING A PRESCHOOLER
AND TODDLER, TOO by Keith Boyd, M.D. and Kevin Osborn

Copyright © 1997 by Keith Boyd, M.D. and Kevin Osborn

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Macmillan General Reference.

От авторов

Дорогие родители, примите наши поздравления! Вашему малышу исполнился год. И вы и ваш ребенок изменились за последние двенадцать месяцев. С первых дней вы наблюдали за тем, как он есть, спит, плачет и пачкает пеленки. Это был период, когда он учился сидеть и ползать. Но самое интересное впереди.

В следующие годы ваш ребенок станет настоящей личностью с самостоятельным мышлением и волей. Робкие шажки превратятся в смелое топанье и отчаянные прыжки. Первые слова выльются в непрестанную болтовню. Ваш ребенок засыплет вас нескончаемыми вопросами, сформирует собственные суждения, заведет друзей, впутается в неприятности, а потом будет выкручиваться из них.

Наша книга станет надежным помощником в эти годы, когда ребенок будет сражаться за свою независимость и ни за что не упустит те выгоды, которые он может получить от вас. Мы подскажем, как ухаживать за ребенком и следить за его здоровьем, как приучить его к дисциплине и хорошим манерам, научим контролировать вспышки раздражения, а также состояния тревоги и необоснованные страхи. Мы объясним вам, как малыши, начинающие ходить, и дошкольники должны развиваться физически, умственно и эмоционально, и как они адаптируются к окружающей среде и обществу. Мы расскажем, как приучить малыша к аккуратности и дневному распорядку: туалету, засыпанию в одни и те же часы, просмотру телевизора и массе других нужных вещей. Вы узнаете, как надо играть с малышом, и как учить его.

Эти первые годы — самые восхитительные и для малышей и для их родителей. Если суммировать весь воспитательный опыт, его можно выразить словами: «Наслаждайтесь общением со своим

малышом!» Чем больше игры будет в ваших действиях, тем легче будет избежать конфликтов; и тем приятнее будет проходить как для вашего ребенка, так и для вас процесс узнавания, обучения и воспитания. Мы хотим, чтобы вам было весело и легко с этой книгой и вашим малышом!

Кевин Осборн

Кит Бойд

Напутствие

«Вы знаете больше, чем вам кажется», — говорил доктор Спок родителям еще в 1945 г. И это было правдой. Но мало кто из родителей верит в нее; их дежурный вопрос: «Правильно ли я поступаю?» Подобная неуверенность в собственных силах вполне оправданна. Нас уже не удовлетворяют советы дедушек и бабушек, родственников и друзей. Поскольку многие женщины ходят на работу, им трудно встречаться и обмениваться информацией с другими родителями. Ребенок сегодня вступает в слишком сложный мир; а его родители чаще тратят время на пустую болтовню, чем получают дельный совет.

С другой стороны, мы завалены «умными советами», обрушивающимися со страниц книг, газет и журналов, из телевизионных ток-шоу. Результаты новейших исследований в области умственного и эмоционального развития, здоровья и рационального питания появляются, кажется, чуть ли не ежедневно. Неудивительно, что наши попытки просеять и усвоить эту информацию делают нас еще более неуверенными при общении с детьми. Неуверенность проистекает из трудностей переваривания такого количества информации.

Исходя из этого, большинство, я думаю, согласится с суждением Нейла Кашена, что «воспитание — это самый горький, мучительный и одновременно самый радостный и желанный опыт».

Эти слова особенно справедливы по отношению к малышам, которые только учатся ходить, и дошкольникам. Большинство родителей, даже когда им приходится без конца сражаться с вспышками гнева и раздражения у своего малыша и валиться с ног от усталости, обихаживая его, не перестают повторять: «Он такой очаровательный, я хочу, чтобы он всегда оставался таким».

Особенно важен момент перехода ребенка из одного возрастного периода в другой. Карапуз встает на ножки и делает первые пробные шаги к обретению самостоятельности и независимости. «Если малыш, пробуя ходить, завоевывает независимость на физическом уровне, — пишет доктор Лоренс Кутнер, — то дошкольник развивает интеллектуальную активность и готовится к незнакомой среде». Перед школой родители име-

ют дело со всеми четырьмя уровнями в развитии ребенка — физическим, социальным, эмоциональным и интеллектуальным — и они существуют не сами по себе, но пересекаются и взаимодействуют самыми различными способами до бесконечности.

В книге «Воспитание малышей и дошкольников» материал подается в наиболее доступной для понимания форме. Внутри каждого возрастного раздела информация об уходе, лечении и питании сочетается с советами о развитии языка и интеллекта ребенка. Родители должны оценить удобный формат книги и ее легкий язык без наукообразных формулировок, перегруженных ссылками на первоисточники. На наиболее общие вопросы даны ясные и точные ответы с примерами из жизни; объясняется не только то, как поступать в каждой конкретной ситуации, но и зачем это нужно. Рассматривая каждую из ситуаций в перспективе, не забывая о том, что ребенок — это будущий взрослый, авторы книги обнаруживают богатство и глубину понимания, которые не часто встречаются в пособиях для родителей.

Мне весьма близким кажется суждение знаменитого педагога Джеймса Хаймса младшего: «Дети не нуждаются в совершенных родителях; им нужны отцы и матери, которые могут представить себя на месте ребенка, взглянуть на все его глазами, и которые способны анализировать ситуацию и выход из нее. Им нужны родители с гибким мышлением, не травмирующие детскую психику и всегда имеющие наготове альтернативный подход, чтобы добиться желаемого воспитательного эффекта».

СЬЮЗЕН ГИНЗБЕРГ

Сьюзен Гинзберг, редактор и издатель ежемесячного информационного бюллетеня «Работа и семья: между служебной и личной ответственностью», автор книги «Семейная мудрость: 2000 самых важных советов о воспитании, детях и семейной жизни».

ВВЕДЕНИЕ

Родители это конченные люди на земле, раз они отваживаются иметь детей.

Сэмюэль Батлер

Вы хотите быть адвокатом? Тогда вам нужно закончить колледж и защитить диплом. Хотите быть водителем грузовика? Пройдите курс обучения и получите лицензию. Хотите водить легковой автомобиль? Пройдите тест на вождение и получите права. Хотите удить рыбу? Вам понадобится разрешение.

Но какое счастье! Если вы пожелаете стать родителем, для вас нет никаких ограничений. Как уже давно и не нами замечено, каждый может стать родителем. Но не каждый знает, что ему нужно делать, когда он оказывается наедине с ребенком.

Поскольку вы уже провели первый год со своим малышом, вам известно, как это тяжело. Вы разрывались между работой и домом, кормили грудью, делали кашки и смеси, отучали от груди, укладывали малыша спать и возились с грязными пеленками. Но это лишь немногие из ситуаций, с которыми вам пришлось познакомиться. Главные трудности впереди, когда ваш малыш будет учиться ходить, говорить и думать самостоятельно.

Несколько слов о структуре этой книги

Цель нашей книги состоит в том, чтобы сделать воспитание увлекательным, легким и интересным занятием, одинаково приятным и полезным как для вас, так и для вашего малыша. Книга поделена на четыре части, каждая из которых охватывает определенный отрезок жизни ребенка: от первых шагов до начала подготовки к школе. В каждой из частей вы найдете главы, посвященные физическому, умственному или эмоциональному развитию, советы, касающиеся здоровья и безопасности, а также организации игровых занятий с ребенком.

Часть 1: «Малыш, начинающий ходить: от 13 до 24 месяцев» рассказывает о развитии ребенка на втором году жизни, дает от-

веты на вопросы, касающиеся его здоровья и безопасности, и советы о том, как развивать и обучать ребенка в процессе игры. Из нее вы также узнаете, как обезопасить свой дом, когда малыш начнет свои прогулки и исследования, какие ограничения должны быть установлены для годовалого малыша. Кроме того, вы узнаете, как наладить ночной сон ребенка, и как помочь ему справиться с тревогой, возникающей у него при расставании с вами.

Часть 2: «Этот ужасный возраст: 25—36 месяцев» посвящен развитию двухгодовалого ребенка. Она содержит советы, как отучить малыша «ходить» в штанишки, укрощать приступы гнева. Здесь вы также найдете главы, рассказывающие о том, как привить ребенку навыки коллективного общения и как вырастить его свободным от предубеждений, которыми пропитана наша культура. Вы узнаете, каким должен быть подход к просмотру телепрограмм, и о «выживании» в мире рекламы.

Часть 3: «Три года? Уже личность!» поможет вам узнать, что можно ожидать от трехгодовалого ребенка, какой к нему нужен подход и как руководить его поведением. Здесь вы найдете информацию о том, как привить ребенку гигиенические навыки, включая уход за зубами. Вы узнаете, как защитить его от самых распространенных инфекций и избавить от вредных привычек. Отдельные главы посвящены социальной адаптации, а также проблеме появления в семье второго ребенка.

Часть 4: «Декларация независимости: четыре года» предлагает способы руководства поведением ребенка, возможно, в самые трудные годы перед школой. Вы узнаете, как воспитать в ребенке сознательность и чувство личной ответственности. Вы получите ценные советы, которые помогут вам ответить ребенку на сложные вопросы о рождении и смерти. Отдельные главы посвящены знакомству с компьютером и детскому программному обеспечению. Здесь также содержится информация обо всем, что необходимо знать и уметь ребенку перед школой.

Дополнение

В этой книге вы встретитесь с разумными советами и подсказками, щедрыми примерами, мудрыми изречениями и предупреждениями — и все они — приятные легкие вкрапления в основной текст:



Правдивая история

Забавные и поучительные, известные и частные истории. Это конкретные иллюстрации некоторых проявлений детского характера в типичных ситуациях.



Здоровый малыш

Информация, которая поможет вам обеспечить здоровье и безопасность ребенка. Как избежать риска удушья, что делать при внезапной остановке дыхания, когда необходимо обращение к педиатру и многое другое, что позволит вам уверенно действовать в сложных ситуациях.



Маленькие хитрости

Подсказки, облегчающие вашу задачу как воспитателя, стимулирующие развитие ребенка и помогающие вам сберечь время, деньги и хорошее настроение.



Волшебные истории

Занимательные фрагменты фольклора и всевозможные старинные суеверия, связанные с детьми и их воспитанием.



Ох уж эти дети!

Здесь вы встретитесь с остроумными или глубокомысленными наблюдениями и высказываниями о детях.

Особая благодарность издателей

Книга на английском языке (издательства «Alpha books») отрецензирована педиатрами, внимательно исследовавшими не только точность и верность информации, но и полноту раскрытия темы.

Особая благодарность обращена к доктору Элизабет Волен, окончившей в 1979 г. Университетскую медицинскую школу на северо-западе и преподающей педиатрию в Медицинском колледже в Чикаго. Она посвятила десять лет частной врачебной практике, прежде чем занять пост главного врача Детского медицинского центра при том же колледже. Она сама — мать двоих детей.

Авторская признательность

Мы бы хотели выразить особую благодарность следующим людям. Эта книга не могла бы состояться без Ричарда Паркса, который одобрил нашу идею; без Барбары Осборн, которая помогла нам осознать то влияние, которое оказывает на наших детей телевидение; а также без благосклонной поддержки Дженифер Перилло, Нэнси Майкл и Линды Сейферт, помогавшим скомпоновать и отредактировать финальную часть нашего манускрипта. Благодарим наших жен — Сьюзен Килей и Марджори Шеридан, которые заслуживают нашей бесконечной любви и признательности, и, наконец, мы говорим наше спасибо тем, кто незаметно для себя внес свой величайший вклад в дело создания этой книги, нашим детям: Джейку, Меган, Яну, Чарли, Молли и Сэму. Спасибо вам, ребятки.

ЧАСТЬ 1

Малыш, начинающий ходить: от 13 до 24 месяцев

Теперь, когда вы миновали первый год со своим ребенком, начинается самое интересное. Мы вовсе не хотим сказать, что тот год был лишен занимательности, нет; но впереди вас ждут первые шажки (и первые падения) и первые слова вашего ребенка (пусть они даже будут далеки от связной речи).

До сих пор вы могли обращаться с ним как с послушной куклой; даже ползая, он не причинял вам слишком много беспокойства. Но теперь ваш ребенок постарается вникнуть во все окружающее. Итак, будьте осторожны, любуясь им и развлекаясь, и не забудьте хорошенько высыпаться хотя бы раз в полгода.



Глава 1



СЛОВО ЗА СЛОВОМ, ШАГ ЗА ШАГОМ

В этой главе

- Развитие малыша — от первых шажков к прогулкам и беготне
- Первые словечки малыша и развитие его речи
- Как нужно разговаривать с малышом
- Как реагировать на проявления независимости у малыша

Скорость умственного и физического развития малыша на втором году будет поистине восхитительной. В первую годовщину своего рождения малыш все еще малыш; но в следующие двенадцать месяцев с ним происходят невероятные метаморфозы. У него появляется характер; он идет, куда пожелает, болтает, что ему в голову придет, и впитывает информацию быстрее компьютера.

Самые восхитительные перемены на втором году касаются прогулок и болтовни. Ваш ребенок пробовал уже ходить и болтать еще до первого своего дня рождения. Но теперь пробные шажки превратятся в непрестанную ходьбу, беготню и карабканье наверх. А первые членораздельные словечки выплывут в нескончаемый речевой поток.

Обретая подвижность

Ваш кроха уже пробовал передвигаться самостоятельно и на первом году. В 9 или 10 месяцев он, возможно, начал ползать (некоторые дети пытаются одновременно подскакивать на коленках). Спустя месяц или два он мог приподняться на ножках, держась за что-то, и, вероятно, сделал первые осторожные шажки. Но очень многие дети не спешат научиться ходить.

Стоять самостоятельно

После года мышцы ног ребенка стремительно развиваются. Тренируя силу и равновесие, малыш пытается ходить, но перед этим он должен преодолеть три стадии:

- стоять с поддержкой (5—8 месяцев);

- делать шажки, держась за что-то (9—13 месяцев);
- стоять самостоятельно (9—14 месяцев).

Только после этих упражнений ребенок начинает ходить (обычно, где-то от 10 до 16 месяцев).

Но имейте в виду, что возрастные рамки в книге указаны приблизительно. Если ваш ребенок еще не ходит в 16 месяцев, а малыш ближайших друзей ходит уже в 10 месяцев, это не означает, что ваш ребенок отстает в развитии. Каждый организм выполняет индивидуальную программу. Опираясь на данные о возрасте, с которого малыш начинает ходить, нельзя делать выводы о его уме и способностях.



Здоровый малыш

Ребенок, пытающийся встать на ноги, часто пользуется для поддержки перильцами своей кровати. Если вы не хотите, чтобы он вывалился на пол, уберите из кровати лишние матрасики.

Первые прогулки

Научившись использовать кресло, стол или перильца кровати для того, чтобы удержаться на ножках, ребенок вскоре с их помощью начнет совершать пробные путешествия по комнате. Он будет двигаться вдоль края стола, осторожно скользя вперед одной ножкой и старательно подтягивая к ней другую. На этой стадии он еще плохо управляет равновесием, чувствует себя неуверенно и ни за что не отцепится от своей поддержки.

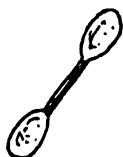
Но хотя ваш малыш напряжен и боится лишиться поддержки, уже недалек тот момент, когда он начнет не подтягивать ножку, а приподнимать. Это будет его революционным достижением, даже если он продержится на одной ножке какой-то миг.

Обретая все большую уверенность, малыш достигнет еще одного успеха: неожиданно вы заметите, что он держится за край мебели одной ручкой. Он будет делать шажки, а не скользить, как вначале, и перехватывать край не обеими ручками сразу, а поочередно, то одной, то другой. Усовершенствовав координацию движений, ребенок сможет перемещать свой вес с одной ножки на другую и, делая шаг, будет стоять на одной ножке, держась одной ручкой.

Чувствуя себя все более уверенно, ребенок однажды попытается дотянуться от края стола до спинки стоящего рядом кресла. Он прекрасно понимает, насколько еще ограничены его возможности, и будет тянуться одной ручкой к спинке кресла, не переставая крепко держаться другой за край стола, пока не преодолеет этот промежуток. Если мебели много, и она тесно поставле-

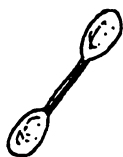
на, ваш малыш очень скоро сможет самостоятельно обследовать всю комнату.

После одного или двух месяцев комнатных прогулок ваш ребенок привыкнет держаться одной ручкой; другую он будет использовать, чтобы схватиться за следующий край мебели или поднять приглянувшуюся игрушку. Наступит момент, когда малыш, незаметно для себя, отпустит обе ручки и будет держать равновесие. Для начала это продлится лишь несколько секунд, а затем он сядет на попку или снова уцепится ручкой за спасительный предмет.



Маленькие хитрости

Чтобы облегчить вашему ребенку прогулки по комнате и поощрить его к этому занятию, сдвиньте ближе самую устойчивую мебель. Уберите стулья и этажерки, которые могут легко опрокинуться.



Маленькие хитрости

Теперь, когда малыш научился преодолевать небольшие промежутки, самое время начинать играть с ним: «Иди к мамочке, иди к папочке». Когда он стоит, держась за стол или кресло, присядьте в двух шагах от него и позовите или поманите игрушкой. Будьте готовы подхватить его, когда он заковыляет вперед. Как только он достигнет вас или почти достигнет, обнимите его и похвалите.

После открытия, что он может стоять на собственных ножках. Малыш заметно осмелеет. Теперь он способен преодолевать промежутки, которые чуть больше его вытянутой руки. И вы можете слегка увеличить пространство между столами, креслами и прочей обстановкой. (Разумеется, не стоит устраивать в комнате Большой каньон).

Прогулки и беготня

Минуло еще несколько месяцев, и вероятно, ваш малыш в этот период чаще ползал, чем ходил. Этот способ кажется ему более эффективным, когда требуется добраться из одного места в другое. Ведь ползает он уже давно, и ему это проще. И потом, наверняка ему кажется, что так легче передвигаться с любимой игрушкой, книжкой или ложкой. Несомненно, вам легче нести что-то, когда вы находитесь в вертикальной позиции, а не стоите на четвереньках, но для малыша это не так. Когда он встает, то ручки ему нужны, чтобы вытягивать их, удерживая равновесие. Вглядитесь в его личико, на котором написаны мучение и радость, и вы все поймете. Каждая мельчайшая частичка его внимания и воли сконцентрирована на этих нескольких шажках.

Но путь к прогрессу уже недалог. В следующие несколько месяцев ваш ребенок научится вставать на ножки без поддержки. Примерно в 17 или 18 месяцев ребенок научится задирать

ножку на ступеньку, нагибаться и поднимать какую-нибудь игрушку с пола. К 21 месяцу ребенок перестанет тянуть ручки, чтобы сохранить равновесие. А к своему второму дню рождения он будет ходить уже достаточно бойко. Он научится менять направление и останавливаться, не зарываясь при этом носом в пол. Он даже может выучиться ходить задом наперед.



Маленькие хитрости

Если нет ковра и ножкам малыша холодно, подберите ему тапочки-носочки с нескользкой подошвой. (В обычных носочках ставить малыша на твердый пол опасно; а в ботиночках у него будут плохо работать мускулы стоп, что может стать причиной плоскостопия).

Перед вторым днем рождения или вскоре после него ваш малыш начнет бегать. Бегающий малыш подобен человеку, который вывалился из небоскреба и кричит: «Лететь легко. Меня страшит только приземление». В том, чтобы сорваться с места, для малыша нет проблем; но, возможно, у него будут трудности с поворотами или внезапной остановкой. Поскольку вы не можете предотвратить падения, сделайте все возможное, чтобы смягчить их. Ковры, паласы и травка — все это превосходно подходит для малыша, желающего побегать. Паркет, линолеум или тротуар таят опасность получить синяки, шишки и царапины. (Теперь вы знаете причину, по которой ваша мать никогда не позволяла вам бегать по тротуару!)



Здоровый малыш

Большинство серьезных несчастий случается не дома, а в гостях. Вы не можете ожидать от своих друзей, у которых нет детей, что они так же подготовят свой дом, как и вы. Главная опасность заключается в открытых электрических розетках, оставленных на виду чистящих средствах и медикаментах. Поэтому, будьте исключительно внимательными, посещая с ребенком чей-то дом.

Как вы полагаете, когда вам позволено ходить, и когда сидеть?

Малыш начинает ходить. И тут родители сталкиваются с одним из странных противоречий, крайне обидным и изматывающим: вам трудно уследить за ним; он не желает ходить вместе с вами, а едва вы присаживаетесь отдохнуть, срывается с места.

Но малыш поступает так вовсе не для того, чтобы затруднять вам жизнь и довести вас до сумасшествия. (Все еще впереди). Он просто хочет быть уверен, что вы есть, и он знает, в каком месте вас найти. Только тогда он отваживается на свои рискованные пробежки. Он подобен почтовому голубю, а вы для него — словно крыша дома, откуда он совершает свой полет, и куда возвращается. Итак, вы сидите, а малыш побежал;

попробуйте двинуться с места — он может зарыться носом в пол и залиться слезами.

Когда вы начинаете ходить, занимаясь домашними делами, ребенок останавливается и тянет к вам ручки, умоляя: «Понеси меня!» В нем говорит не лень и не дух противоречия, просто ему не по силам успевать за вами, а без вас он теряет уверенность в себе и окружающем мире.



Здоровый малыш

На втором году своей жизни ребенок нуждается в вашем постоянном наблюдении. Он не только обрел подвижность, но и преисполнен любопытства ко всему, что его окружает. Если вы отлучитесь на минуту поболтать по телефону или выпить стакан воды, он начинает Малыш может сбросить с полки компакт-диски или видеокассеты и начать потрошить их на полу. Он может перевернуть на пол корзинку для бумаг, побросать вниз разные предметы со стола. Так что будьте настороже.

Больше всего на свете малыш боится разлучиться с вами, потерять вас. Он хочет, чтобы вы носили его на руках, а не тянули за собой за ручку — его шаги слишком мелкие и не соответствуют вашим; и такое положение дел будет сохраняться два последующих года. Не стоит зря сердиться и расходовать энергию на неприятные чувства. Помните, после того, как ваш малыш пошел, вам еще довольно долго и часто придется брать его на руки и носить.

Первые слова

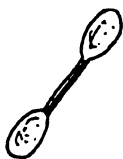
К своему первому дню рождения ваш ребенок, возможно, уже произносит несколько слов; пусть это не те слова, которыми пользуются взрослые, но они узнаваемы и относятся к определенным вещам. Однако большинство детей в 12 месяцев лепечет что-то совсем неразборчивое. Часто они издают звуки разной тональности то в одном, то в другом ритме. Но на втором году, особенно со второй его половины, речь их стремительно развивается.

Ваш ребенок учится языку, слушая вас и других взрослых, — используйте это. И хотя ваш ребенок не может понимать всего, что вы говорите, он, несомненно, схватывает суть произносимых слов. Если вы много говорите с малышом, он будет многое понимать, хотя еще и не сможет это воспроизвести. Итак, если ваш малыш произносит слово или два, то понимает он несколько десятков слов.

Этот клин между пониманием и разговором будет сохраняться все дошкольные годы. Ребенок будет лучше понимать, чем облекать свои мысли в слова. Но именно понимание является залогом успешного развития речи. Всею свое время. Не тре-

буйте от малыша, чтобы он как попугай повторял вслед за вами слова, не понимая их значений. Нужно, чтобы у него развивалась осмысленная речь; дублировать слова может записывающее устройство — магнитофон.

Хотя многие дети произносят первые слова на 10 или 11 месяце, не стоит беспокоиться, если ваш малыш не заговорил уже на первом году. Некоторые дети не говорят первых слов до 14 или 15 месяцев.



Маленькие хитрости

Возьмите в привычку разговаривать с малышом, ухаживая за ним: «Так, сейчас я сменю тебе пеленки. Сначала мы снимем ползунки...» Говорите о том, что малыш делает: «Смотрите на него! Стоит и держит свою погремушку. Может быть, тряхнешь ею, чтобы побаловать нас музыкой? О, чудесно!» Ваша речь делает жизнь малыша более интересной и развивает у него навыки общения. Учите его понимать слова, а не слепо копировать их произношение.



Здоровый малыш

Если у вас есть сомнения по поводу развития речи у малыша, проконсультируйтесь с педиатром.

О чем болтает ваш малыш?

Первыми словами малыша будут названия предметов. Возможно, вы не успели заметить этого на первом году, но дети очень эгоцентричны и, начиная говорить, называют тех людей и те предметы, которые считают самыми важными для себя, которые доставляют им наслаждение, будоражат их или делают счастливыми. Подобно первозданному Адаму, малыш дает имена вещам из окружающего его мира.

Люди и предметы, которые называет малыш, видимы и осязаемы, и поэтому первыми его словами будут имена существительные: «Ложка, чашка, собака, яблоко, папа и мама». К несчастью, первые слова вашего малыша будут произнесены на «иностранном» языке, непонятном для вас. Возможно, погремушка будет звучать как «буль», бутылка — «кук», яблоко — «мям». Главная трудность в том, что на первом году малыш не считает имя неотъемлемой принадлежностью предмета, его логическим значением. Спустя несколько дней погремушка вдруг станет «кук», а бутылка — «мям» и так далее. Однако через несколько недель он может как-то ощутить логику наименований и будет с упоением повторять какое-нибудь слово, указывая постоянно на один и тот же предмет.

Неважно, что вначале ваш ребенок не называет лопатку лопаткой, а бутылку бутылкой. Если вы в состоянии понять, что означают звуки, которые издает малыш, это уже язык!

Не ждите, что после первых слов речь малыша польется мощным потоком. До возраста в 20 месяцев он может выучивать всего по несколько слов ежемесячно. Таким образом, у него сложится словарь из 30 или 40 слов, обозначающих предметы. К ним могут добавиться несколько междометий или несложных фраз типа «бай-бай», «покочи ночи» и даже — «спасибо, папа», «спасибо, мама». Но, вероятно, его словарный запас пополнится и такими отражением вех индивидуального развития, как «нет!» и «мое!»

Примерно с 20 месяцев словарь малыша начнет неуклонно расти. Чуть ли не каждый день он будет заучивать новые слова. По-прежнему ребенок будет сосредоточен на самых важных для него вещах — частях собственного тела, игрушках, кровати, других предметах обстановки.



Маленькие хитрости

В течение первого года вы уже могли заметить, что малыш начинает лепетать, когда ему хорошо и приятно, когда он счастлив. Когда он печален или сердит, он плачет. То же относится и к словам. По крайней мере вначале ребенок будет запоминать названия тех предметов и имена тех людей, которые ему нравятся; и произносить их он будет в минуты хорошего расположения духа. Так что, когда ребенок кричит: «Мама!» — это нельзя перевести как «скорей, мне плохо» или что-то в этом роде. Вероятнее всего, он выражает свое удовольствие и просто хочет быть с вами.

От лепета к осознанной речи

Если вы хотите, чтобы ваш годовалый малыш приучился различать нюансы языка и произносить слова, вы должны делать только две вещи: говорить с ним и слушать его.

Самое главное, ведите постоянный диалог с ребенком; это намного полезнее для него, чем беседа взрослых, которую он слышит.

Поскольку ваш малыш хорошо знает вас, учиться языку ему удобнее всего у вас, чем у кого-либо еще. Он уже знает вашу манеру речи, интонацию и понимает выражение вашего лица. Итак, рассказывайте малышу обо всем и ведите с ним диалог.

Вы нужны малышу еще и как переводчик. Вы должны не только переводить другим, что сказал малыш, но и переводить малышу, что сказали другие. Вам лучше остальных понятна речь вашего ребенка, но и он понимает вашу речь лучше, чем чью-либо еще. Поэтому переводите ему то, что говорят другие.

Делайте свою беседу с годовалым малышом как можно более иллюстративной. Малыш еще не успел натренировать свою память. Он даже не способен понимать разницы, когда ему говорят о действиях в прошедшем или будущем времени. Поэтому говорите с ним о том, что происходит сейчас. («Самолет! Взгляни на небо, Сэм. Это самолет.») Дайте ему ощутить связь между

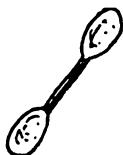
тем, что он видит, слышит или осязает, и вашей речью. Связь между словами и мгновенным восприятием, а также действиями, помогает малышку лучше понимать язык.

Показывайте ему вещи и называйте их как можно чаще. Пользуйтесь именами существительными и избегайте местоимений: бутылка, машина, мама, папа, кукла, чашка, нос и так далее. Неопределенность и постоянная смена значений местоимений смущает малыша и путает его: «это», например, означает мячик, а спустя минуту «это» уже означает ложку, а еще две минуты спустя — игрушку. Или «они» говорят о книгах, а потом «они» — это бабушка с бабушкой.

Личные местоимения особенно трудны для восприятия годовалого малыша. К нему обращаются «ты», а он знает о себе, что он «я». Но и его собеседник говорит о себе «я» и так далее.

Итак, старайтесь пользоваться именами вместо местоимений. «Мама ищет ложку Яны», — звучит для малыша намного понятнее, чем: «Где твоя ложка?»

Повторяйте слово на несколько ладов снова и снова, чтобы малыш привыкал к этим звукам: «О, пеленка Майка? Пеленка мокрая? Пеленка грязная и пахнет! Пора сменить пеленку Майка. Сейчас папочка снимет пеленку. Вот новая пеленка для Майка. Вот как чудесно, теперь Майк чистенький и сухой». Если ребенок часто слышит слово, он научится понимать его связь с предметом. Помните, ваш малыш очень внимательно слушает вас и пытается уловить смысл.



Маленькие хитрости

Книжка с картинками также будет очень полезной для обучения малыша языку. Произнося слово, указывайте на изображение соответствующего предмета.

Учиться слушать

Ваш ребенок очень внимательно слушает вас, и вы должны платить ему тем же. Когда он начинает произносить звуки, вслушайтесь в его лепетание и попытайтесь понять, что именно он пытается сообщить вам. Если он часто повторяет какое-то слово, обратите внимание, куда он смотрит при этом; хотя вполне возможно, что он даже будет указывать на этот предмет. Допустим, он твердит: «Гула». Попробуйте повторить это слово, прикасаясь к разным предметам. Ребенок будет расстроен тем, что вы не поняли его мгновенно, но он непременно ответит вам — улыбкой, кивком или многократно повторяя «гула, гула гула...» — когда вы найдете то, что он имел в виду. Возможно, малыш хотел получить этот предмет, тогда вручите ему его (разумеется, если предмет безопасен) и поощрите его какой-нибудь фразой или ласковым прикосновением за находчивость и предприимчивость в

общении. Внимательно вслушивайтесь также в интонацию. На этом этапе ваш ребенок может вкладывать множество значений в одно и то же слово. В зависимости от настроения и ситуации слово «папа», например, может означать следующее:

- Папа здесь!
- О, что это папа делает?
- Папа, вернись!
- Неуклюжий папа пролил сок.

Ребенок часто выговаривает слова не полностью. Постарайтесь его понять и, отвечая, воспроизведите полное звучание. Так, если ребенок кричит: «Ло...» — договаривайте за него. «О, твоя ложка на полу? Сейчас папочка вымоет ложку и даст тебе».

Занимаясь словотворчеством, дети часто коверкают слова на свой лад. Вместо печенья будет «моченье», вместо собаки — «бабака». Не стоит мучить ребенка постоянным одергиваньем, раз вам понятно, что он имеет ввиду. Пусть у него до поры остаются несколько смешных словечек или фраз.

Но даже если вы не понимаете значения его слов, не надо без конца мучить ребенка, добиваясь правильного произношения. Для вас это небольшое затруднение, для него — пытка. Вероятнее всего, чуть позже ребенок назовет тот же предмет более отчетливо. Незаметно для себя годовалый малыш учится взаимодействовать с вами. Он пользуется языком, чтобы сообщать вам о своих нуждах и желаниях или даже наблюдениях. Если вы чувствуете, что эта цель достижима, надо ободрять малыша, а не смущать бестактной критикой.



Здоровый малыш

Не надо слишком беспокоиться, если малыш испытывает трудности с овладением речью. Шепелявость и проглатывание звуков в первые годы — весьма распространенное явление. Эти дефекты речи скорее всего исчезнут со временем. Сейчас нельзя делать выводы о неправильном развитии речевого аппарата или психики малыша.

Но все же у вас остается способ учить его правильному произношению. Отвечая малышу, сами проговаривайте его слова (если вам удалось определить их значение) правильно, четко и разборчиво. Что касается поправок и одергиваний, то они могут отбить у ребенка охоту к дальнейшим опытам с произношением. Кроме того, поправки просто скучны; малыш сказал, что хотел, вы поняли его, так в чем же проблема?

В свое время ребенок научится правильно выговаривать слова не хуже вас, но пока он просто не готов к этому. Поэтому отвечайте на те его слова, которые вы понимаете, и старайтесь разобрать то, что звучит нечетко или неверно. Ваш ребенок будет просто счастлив, если вы приложите эти усилия.

Первые фразы

По мере того, как словарь вашего малыша будет увеличиваться к концу второго года, он начнет складывать простые предложения. При этом обнаружатся трудности с употреблением нужной формы глагола и местоимения. Возьмем несколько типичных примеров:

- мама шла? (вместо «пришла»);
- ты спал (вместо «я спал»);
- я вижу (вместо «вижу»).

Реагируйте в том же духе, как с неправильно произнесенными словами. Не упрекайте малыша за его ошибки, но отвечайте ему правильно: «Да, мама пришла». То, что вы поняли его, послужит ему ободрением. Подольше разговаривайте с ним, и он будет перенимать от вас правильные обороты речи и воспроизводить их сам.



Правдивая история

Альберт Эйнштейн не произносил ни слова долгое время после своего первого дня рождения. Наконец однажды за обеденным столом он совершенно четко произнес: «Этот суп слишком горячий!» Его изумленные родители, шумно восторгаясь, недоумевали, почему же их отпрыск не говорил так долго. Ответ к ним пришел от самого Альберта: «До сих пор мне не к чему было придираться».

Ростки независимости

Прогулки и болтовня — первые ростки независимости. На втором году малыш становится самостоятельной личностью. Он больше не нуждается в вашей помощи, чтобы добраться куда-то, хотя будет немало моментов, когда она ему будет нужна. Но теперь он не зависит от вас; если ему требуется какой-то предмет, он подойдет и возьмет его.

Кроме того, у вашего годовалого малыша начнут формироваться собственные вкусы в отношении еды, игрушек, одежды, людей и занятий. И, вероятно, он не станет стесняться в выражении своих пристрастий или неудовольствия. На втором году вы впервые услышите от него лаконичное: «Нет!» Постарайтесь не пропустить этот интересный момент в развитии вашего отпрыска. В следующие несколько лет вам придется слишком часто слышать от него это выразительное словечко.

Произнесение первого «нет» — неизбежный признак грядущего отделения малыша от вас. Первое «нет» — как бы декларация детской независимости. Теперь малыш может обойтись без вас, и он не желает, чтобы вы его контролировали. По крайней мере, он не позволит вам делать это постоянно.

Однако малыш оставит за собой право цепляться за вас, когда пожелает, хватать вас за ноги, требуя, чтобы вы поносили его, и вопить, когда вы захотите освободиться от него. Он будет разрываться от противоречия — между жадной независимости и желанием иметь помощь от вас и вымещать на вас свои капризы.

Как надлежит поступать вам? Держитесь золотой середины. Поощряйте попытки малыша к самостоятельности, но не гоните его от себя. Защищайте малыша, но не держите его под стеклянным колпаком. Установите разумные границы, но не подавляйте волю ребенка. Пусть он резвится, но под вашим присмотром. Позволяйте ему изучать и осваивать незнакомый мир, но постарайтесь подстраховать его на случай опасности. Это ваша позиция поможет малышу выработать стойкий характер и приготовиться к ожидающим его трудностям.

Помните: то, что ваш ребенок теперь самостоятельно ходит и говорит, еще не означает, что он обрел полную независимость и в состоянии позаботиться о себе сам. Во всем, что касается его безопасности, он полагается на вас. Ему нужна ваша эмоциональная поддержка, ваша помощь, те блага, что вы можете предложить ему. Без вашей помощи он не в состоянии обеспечить свою безопасность.

Вы можете не пестовать его, как раньше; но не забывайте, что даже перед самой школой в нем еще очень много остается от младенца.



Ох уж эти дети!

«Даже свежeweымытый малыш, лишенный всех своих шоколадок, леденцов и тянучек, остается весьма прилипчивым». — Франя Лейбович.

Главное, что нужно запомнить

- *Малыш не может мгновенно превратиться во взрослого. Не торопите его. Пусть он сделает первые шаги и произнесет первые слова в свое время.*
- *Если ваш ребенок может ходить, это не означает, что он всегда хочет ходить. И не ожидайте, что он будет успевать за вами.*
- *Разговаривать с малышом и слушать его — этого более, чем достаточно для того, чтобы ускорить развитие его речи.*
- *Малыш, начавший ходить, нуждается в б'ольшей свободе, но и в б'ольшей подстраховке.*

Глава 2



ЗАБОТА О МАЛЫШЕ: ВИЗИТЫ К ПЕДИАТРУ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

В этой главе

- *Когда обращаться к педиатру?*
- *Уход за больным малышом*
- *Первая помощь малышу*
- *Уход за зубами*

Малыш, начавший ходить, весьма подвержен различным заболеваниям, поэтому вам придется тщательно следить за его здоровьем. Дело в том, что его иммунная система еще не окрепла, и инфекции более опасны для него, чем для вас или ваших старших детей.

Поскольку он еще слишком мал и физически не окреп, обычные заболевания могут нанести серьезный вред здоровью ребенка. Рвота и понос могут привести к обезвоживанию детского организма гораздо быстрее, чем у взрослых. А переохлаждение легко становится причиной легочных заболеваний.

Если болен и если здоров. Визиты к педиатру

На втором году малыша вы будете уже меньше привязаны к докторам, и все же вам придется нанести им визит по случаю болезни или ради прививок в среднем от 6 до 12 раз.

Когда необходимо обратиться к врачу

Помимо прививок вам придется обращаться к врачу, когда ребенок плохо себя чувствует. Вы сомневаетесь, стоит ли звонить врачу, как бы не потревожить его из-за пустяка. Однако пустяк может вырасти в серьезную проблему, и поэтому вам не следует откладывать вызов.

Невзирая на все сомнения, руководствуйтесь следующим правилом: если вас тревожит вид вашего ребенка, его поведение, или вы заметили симптомы заболевания, вызывайте врача.

Мнение врача о том, что ваш малыш здоров, может быть так же важно, как и диагноз его заболевания. Поэтому не стесняйтесь вызывать педиатра, если вас смущает что-то в облике или поведении малыша.

Для определения некоторых состояний или симптомов нужен профессиональный глаз. Следует вызывать врача, если вы заметили хотя бы один из перечисленных симптомов:

- внезапная потеря аппетита;
- рвота;
- понос, если он имеет особенно неприятный запах;
- появление крови или слизи, или он сопровождается температурой;
- запор, если он сопровождается рвотой;
- признаки крови в моче или испражнениях;
- апатичность, бездействие;
- конвульсии;
- изменения в цвете лица;
- высыпания на коже (внезапные или усилившиеся);
- ожоги с пузырями;
- затрудненное дыхание;
- постоянный кашель;
- краснота глаз или выделение гноя из глаз;
- выделения из ушей или боль в ушах, о которой вы можете догадаться даже без жалоб ребенка, по его постоянно-му верчению головой;
- припухание или просачивания на родничке — нежном месте на темени, где кости еще не срослись окончательно (это должно произойти к 24 месяцам).

Здоровый малыш



Полиомиелит справедливо считается побежденным в Соединенных Штатах. Большая часть тех редких случаев, что известны сегодня, обязаны самой оральной полиовакцине — с живой, но инертной формой вируса. Хотя риск невелик (примерно 1 случай на 3 миллиона), некоторые педиатры предпочитают подкожную вакцину, в которой содержится абсолютно мертвый вирус, исключаящий осложнения. Ваш врач может вам рекомендовать одну или другую из этих прививок, ибо комбинацию той и другой в несколько приемов, начиная с двух месяцев. Любая из этих рекомендаций приемлема.



Здоровый малыш

Если есть подозрение на отравление, немедленно свяжитесь с местным токсикологическим центром, не растрачивая время на ожидание вашего врача. Промедление может оказаться слишком опасным. Воспользуйтесь неотложной помощью и информацией.

Разумеется, вы можете вызвать врача и из-за каких-то других симптомов. Наш список не может быть исчерпывающим. Поэтому, если вы заметите явные изменения в поведении ребенка, нарушение сна, отсутствие интереса к любимой еде — все, что покажется вам неестественным, — вызывайте педиатра. Вы избавитесь от чувства тревоги, если лишний раз проконсультируетесь со специалистом.

Перед консультацией с врачом

Соберите точную информацию о состоянии ребенка. Вы должны описать симптомы и сказать, когда они возникли впервые и насколько они сильны. Доктору будет необходимо знать возраст ребенка, его вес, медицинские противопоказания. Понадобится медицинская карта. Кроме того, у вас под рукой должен быть телефонный номер ближайшей аптеки. Если у вас есть какие-то особенные вопросы, выпишите их на отдельном листке, чтобы не забыть задать вовремя.

Измерьте ребенку температуру перед консультацией и не забудьте сказать врачу, каким способом вы пользовались.

Измерять температуру можно разными способами:

- около минуты понадобится для получения точной температуры, если вставить термометр в задний проход;
- можно измерить температуру, поставив градусник под мышку; обычно она получается на пару градусов ниже, чем в первом случае;
- если вы измеряете температуру, дав градусник ребенку в рот, ни в коем случае не используйте ртутный термометр, чтобы ребенок не надкусил его и не отравился ртутью;
- приобретите, если у вас есть возможность, термометр для уха. Это самый быстрый способ измерения температуры — за одну секунду.

Разумеется, в большинстве случаев врачу нужно осмотреть ребенка, чтобы поставить диагноз и выписать рецепт. Если вы посещаете врача в медицинском учреждении, не забудьте задать интересующие вас вопросы. Если вы забыли что-то важное, вернувшись домой, позвоните врачу и проясните недостающее. Но лучше всего посещать врача с выписанным на листке перечнем вопросов.

Если доктор выписал лекарство, не забудьте спросить, как его следует принимать — на голодный или полный желудок. Спросите, как часто принимать лекарство и как долго, а также когда можно ожидать улучшения. Поинтересуйтесь побочными эффектами.

Внимание! Вы даете малышу лекарство

Ваш малыш почувствовал себя плохо, но это не значит, что вы должны давать ему лекарство, не посоветовавшись с врачом, который пропишет антибиотик, в зависимости от характера инфекции, или предложит другое лекарство, способное улучшить самочувствие малыша. Всегда спрашивайте у врача, можно ли принимать обезболивающие препараты, сиропы от кашля — все, что можно купить без рецепта. Если у вас остались какие-то лекарства от предыдущей болезни, не спешите давать их малышу, когда он заболел снова. Прежде проконсультируйтесь с врачом.

Выясните у врача, сколько раз в день давать лекарство и в какие часы — утром или вечером или, возможно, перед самым сном. Некоторые лекарства требуют применения строго по часам (через каждые шесть или восемь часов, чтобы в крови постоянно сохранялся необходимое содержание препарата). В таком случае вам возможно придется разбудить ребенка среди ночи ради принятия дозы лекарства.

Некоторые дети не любят принимать лекарства. Вам придется прибегать к некоторым трюкам, чтобы убедить их принять то, что прописал врач.

- Удобнее всего давать ребенку лекарство, когда он сидит у вас на коленях. Если вы даете лекарство, когда он лежит на спине, ребенок может поперхнуться и даже задохнуться.
- Приложите конец шприца без иглы к углу рта ребенка и введите раствор. Если шприц приложить к середине рта, жидкость может выплеснуться наружу или ребенок может поперхнуться и задохнуться.
- С более старшими можно пользоваться медицинской чашкой или ложкой. Однако мы рекомендуем применять шприц, как было описано выше. Шприц позволяет более точно отмерить дозу лекарства. Кроме того, сделав глоток лекарства из чашки, нетрудно выплюнуть его обратно. Многим детям кажется очень забавным пить из шприца не только лекарство, но и сок или воду.
- Действуйте решительно и быстро — вы даете лекарство, и ребенок должен принять его — процедура не подлежит обсуждению. Если вы поведете себя неуверенно, малыш может вообразить, что у него есть право отказаться.

- Держите наготове стакан с его любимым напитком, который поможет устранить противный вкус лекарства.
- Размешайте лекарство в столовой ложке яблочного сока, но не пытайтесь убедить ребенка, что вы даете ему один лишь сок. Едва пригубив, он будет знать, что вы ему солгали. Просто скажите, что вы хотели придать лекарству более приятный вкус. Не берите больше столовой ложки яблочного сока — малыш может подумать, что чем больше сока, тем больше лекарства он должен принять.
- Превратите прием лекарства в игру; притворитесь, что хотите попотчевать любимые игрушки малыша и изобразите, как им это нравится.
- Если малыш ни за что не желает раскрыть рот, зажмите его нос. Он будет вынужден открыть рот, и будет меньше чувствовать запах медикамента. Пообещайте ему награду за послушание.
- Попробуйте дать ему жевательные таблетки или капсулы. Многие дети способны принимать их уже на первом году.

Здоровый малыш



Детям никогда не следует давать аспирин, поскольку он усиливает риск, связанный с Синдромом Рея — весьма опасным для жизни. Если врач прописал антибиотики, вы должны принимать их строго по часам. Нельзя уклоняться от расписания, если вам кажется, что ребенку стало лучше или потому, что он капризничает, не желая принимать препарат — вы можете избавиться от болезненных симптомов, но болезнь не будет вылечена до конца. Если вы замечаете, что через два или три дня улучшение не наступает, дайте об этом знать врачу. Возможно, диагноз был поставлен неверно.

Маленькие хитрости



Чтобы не забыть, когда и сколько лекарства нужно давать, заведите тетрадь и распишите в ней время приема и дозу медикамента. Делайте отметки о приеме. Это очень важно, чтобы не запутаться в расписании, особенно если вы не один (одна) ухаживаете за малышом. Без такой тетради просто не обойтись, если приходится давать малышу не один, а несколько видов лекарств и в разные часы.

Если ваш малыш не желает принимать таблетки:

- истолките таблетки в порошок и растворите его в ложке яблочного сока;
- вдавите таблетку в маленький перезрелый кусочек банана и попросите малыша проглотить его, не разжевывая;
- увлажните капсулу, чтобы она легче проскочила из горла в пищевод.



Здоровый малыш

Не переусердствуйте, борясь с высокой температурой, которая не так уж плоха, раз помогает перебороть инфекцию. Поэтому не спешите давать ребенку ацетаминофен, который может вызвать дрожь, озноб или холодный пот. Если температура не превышает 38,8°C, нет необходимости сгонять ее.

На крайний случай: первая помощь малышу

Годы, когда малыш начинает ходить и бегать, называют годами неотложной помощи. Чем шустрее ваш малыш, тем больше у него шансов повредить себе. Итак, если на первом году вы обходились термометром, пипеткой, бутылочкой с каплями ацетаминофена и сиропом ипекакуаны, то теперь вам придется держать под рукой бинты, лейкопластырь, ватные подушечки, пинцеты и каламиновый лосьон. Будет разумней приобрести все это заблаговременно, не дожидаясь несчастного случая, чтобы не пришлось сломя голову нестись в аптеку. Удобнее всего приобрести комплект для оказания первой помощи. Возможно, кое-что в нем вам и не понадобится, но с ним вы будете чувствовать себя более уютно, когда ваш малыш начнет носиться по всему дому, исследуя разные опасные места и вещи.

Мы приводим здесь список того, что вам может понадобиться в ближайшие год или два для оказания первой помощи:

- Ацетаминофен (можно тайленол или что-то другое из той же серии) жидкий, в таблетках или капсулах. Детям ни в коем случае нельзя давать аспирин или аспириносодержащие медикаменты. Тщательно соблюдайте рекомендации врача относительно дозировок и частоты приема ацетаминофена.
- Лейкопластырь разных размеров для заклеивания порезов и царапин.
- Клейкая лента, которая поможет удержать на месте повязку.
- Антибактериальный крем.
- Антисептическое жидкое мыло для мытья ваших рук до и после наложения повязок малышу.
- Каламиновый лосьон или другой лосьон со смягчающим действием, помогающий от солнечных ожогов или сыпи.
- Мензурка, пипетка с градуировкой, медицинская ложка или шприц.
- Ватные подушечки.
- Домашний медицинский справочник.

- Паковый лед для прикладывания к болезненным или припухшим местам.
- Марлевые прокладки и бинты для крупных порезов.
- Обычный термометр. Дорогостоящий термометр для уха показывает температуру мгновенно, но возможно, не слишком точно. Поэтому наряду с термометром для уха, необходимо иметь в доме обычный термометр.
- Ножницы для разрезания бинтов, марли и клейкой ленты.
- Спрей для снятия боли от укусов насекомых и жала осы или пчелы.
- Стерильные марлевые салфетки или марля.
- Сироп ипекакуаны (рвотного корня), который следует использовать строго по рекомендации вашего педиатра или врача из токсикологического центра в случае отравления.
- Местное обезболивающее при режущихся зубах (травяные настои и другие медикаменты).
- Пинцеты и иголки для вытаскивания заноз.

Что нужно знать о зубах

К тому времени, как вашему малышу исполнится год, у него будет уже по крайней мере восемь зубов. И надо заметить, что их прорезывание не слишком измучает малыша. Разумеется, десны немного покраснеют и припухнут, и он слегка похнычет и покапризничает, и вполне вероятно, несколько ночей вам придется меньше спать. Но к счастью, если дать ребенку что-то пожевать или помочь ему охладить десны, ощущения его станут менее болезненными, и ваш дискомфорт будет не слишком заметным.

Главные трудности с зубами ожидают вас на следующий год. Первые восемь зубов это почти всегда резцы и клыки, которые служат скорее для надкусывания, чем для прожевывания. Они выходят из десен относительно легко, причиняя несильную боль. На втором году должны появиться два ряда коренных зубов, верхний и нижний. Прорезывание этих широких и крупных зубов намного мучительнее для десен.

Первый сет коренных зубов появляется между 12 и 15 месяцами, второй в следующие месяцы перед вторым днем рождения малыша. К несчастью, этот процесс уже намного болезненнее, и малыш может повести себя очень беспокойно.

Но не старайтесь списывать любое недомогание малыша на прорезывание коренных зубов. Может быть и другая причина.

Нельзя объяснить прорезыванием зубов лихорадку, понос, рвоту или потерю аппетита.

Если вам кажется, что причина плохого настроения малыша — прорезывание зубов, проверьте это сами. Найдите во рту малыша покрасневшие десны и пощупайте их пальцем. Твердый конец зуба может прощупываться за несколько дней до прорезывания. Наконец, у ребенка может покраснеть щека с той стороны, где пробивается зуб. Прикоснувшись к щеке, вы почувствуете, что она горячее, чем обычно.

Когда у малыша режутся коренные зубки, вы можете облегчить его боль, дав ему что-нибудь пожевать — зубное кольцо, баранку, сухарик, замороженный банан — любое из того, что ему нравится обычно жевать. Холод также приносит облегчение воспаленным деснам. Обмотайте полотенцем кусочек льда и приложите к воспаленной щеке или используйте салфетку, смоченную в холодной воде. Некоторые зубные кольца смазаны изнутри специальным гелем, который хорошо замерзает в холодильнике.

Если все это не помогает, попробуйте помассировать пальцем распухшую десну. Обратитесь к педиатру, чтобы он прописал местное обезболивающее, которое можно приложить непосредственно к десне. Проконсультируйтесь с врачом относительно применения жидкого ацетаминофена. Постарайтесь по возможности облегчить малышу процесс прорезывания коренных зубов.



Маленькие хитрости

Не рассчитывайте, что вам удастся снять боль от прорезывания зубов, если вы дадите малышу бутылочку с соской или грудь. Сосательные движения причиняют более резкую боль. Если вам нужно напоить малыша, сделайте это из чашки.



Волшебные истории

Хотите иметь амулет от зубной боли? Когда-то считали, что ее облегчает коралловое ожерелье, надетое на шею ребенка. Верили также в целительную силу лошадиного или волчьего зуба. (Последний сегодня трудней раздобыть, чем в прошлом).

Уход за зубами

Какой смысл в том, чтобы ухаживать за молочными зубами? Ведь все они выпадут в свое время, сами собой заменившись на новые. Однако уход за ними важен. Ранний кариес может уйти под десны и сделать челюсть неспособной к держанию постоянных зубов. Поэтому правильный уход за зубами и деснами должен войти в привычку с самого начала и на всю жизнь.

Самый лучший способ уберечь зубы ребенка — это сразу приучать его к продуктам, которые несут пользу, а не вред. Пре-

жде всего это молочные продукты, богатые кальцием и витамином Д, которые помогают формированию здоровых и крепких зубов, а также костей челюсти.

Ограничьте употребление сахара и конфет, которые ведут прямоком к кариесу. Вода не содержит сахара, она лучше для зубов, чем сок. К тому же вода смывает остатки пищи с зубов. Хотя сок — великолепный продукт, если им не злоупотреблять, приучайте ребенка к воде, особенно перед сном. Если после чистки зубов ребенок получит сахар — в соке или, еще хуже, в детском питании, — сахар останется на его зубах до утренней чистки.

Нет необходимости начинать чистить зубы малыша щеткой примерно до 18 месяцев. До двух лет его можно не водить к дантисту. Но следить за чистотой его зубов необходимо. Очень нежно протрите зубы малыша увлажненной марлевой салфеточкой, удалив с них все остатки пищи. Десны должны быть также хорошо очищены, как и зубы. В неударенных с десен пищевых остатках образуются бактерии, вызывающие кариес.

Хотя нет необходимости чистить зубы ребенку щеткой до 18 месяцев, вы можете подарить ему мягкую щеточку и дать понаблюдать, как вы чистите зубы себе. Увидите сами, как малыш начнет подражать вам. Не заботьтесь о том, чтобы малыш тут же выработывал правильную технику чистки. На этой стадии техника не важна; главное, чтобы малыш просто познакомился со щеткой.

Переход на чистку зубов щеткой

Примерно с 18 месяцев начинайте по-настоящему чистить зубы малышу щеткой не реже двух раз в день, вечером это нужно делать после ужина перед сном. Удаляя остатки пищи, старайтесь делать движения щеткой вниз-вверх, а не из стороны в сторону.

Если малыш не желает открывать рот для чистки или садится сразу после того, как вы начинаете чистить ему зубки, попытайтесь прибегнуть к следующим трюкам:

- начните учить его звукам речи, для произнесения которых нужно широко раскрывать рот или растягивать губы. Чем глупее будут эти звуки, тем с большим энтузиазмом вступит малыш в игру. Кричать «ааааа!» ему придется с широко раскрытым ртом, а для «ееее!» ему придется широко растянуть губы и обнажить зубы. Попробуйте включить в игру причудливо звучащие географические названия: «Аляскааааа!» «Алабамааааа!» «Теннессиинииии!» «Миссисипииииии!»
- Состройте ребенку глупую рожицу и попросите его ответить вам тем же.
- Объясните ему, зачем нужно чистить зубы. «О, я вижу ты как следует поел миндального печенья! Крошки налипли на твои зубах, но теперь их нет, я убрала их».

Как только вы заметите, что ваш малыш научился полоскать рот и сплевывать, можно начинать применение пасты со фтором. Дополнительно можно проконсультироваться с врачом о приеме внутрь жидкого фтора или в таблетках или фторосодержащих витаминов, если вода в вашем регионе содержит недостаточно фтора. Начиная пользоваться пастой со фтором, выжимайте ее на щетку в количестве не больше горошины. Избыток фтора может вызвать обесцвечивание эмали на растущих зубах.

На следующем витке завоевания малышом независимости позвольте ему пользоваться щеткой самостоятельно. Большинство малышей начинают проявлять интерес к этой процедуре на втором году. Если ваш малыш желает сам чистить свои зубки, это великолепно. Поощрите его в этом начинании. Удобнее всего малышу будет тренироваться в ванной, чтобы не разбрызгивать пасту по полу. Когда он объявит, что «все готово», пройдите дополнительно щеткой по его зубам. Большинство детей приучается правильно чистить зубы только на шестом или даже седьмом году.



Маленькие хитрости

Малышу понравится чистить зубы, если вы станете ему покупать не только традиционную мятную, но пасту с самыми разными ароматизаторами — от вкуса апельсина и клубники до бабл гам. Дайте ему возможность выбрать любимую пасту, и маленький индивидуалист будет доволен тем, что может руководить процедурой чистки.

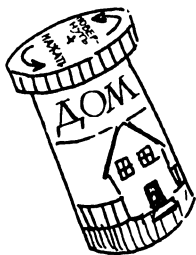


Маленькие хитрости

Чтобы поощрить малыша к чистке зубов, попросите его улыбнуться после этой процедуры и изобразите, в каком вы восхищении от ослепительного блеска его зубов. Он будет польщен настолько, что постарается вознаградить вас еще большим сверканием зубов и начнет прилежно их чистить.

Главное, что нужно запомнить

- Не стесняйтесь звонить педиатру, если вас беспокоит что-то в состоянии здоровья или развитии малыша.
- Пройдите учебный курс по оказанию первой помощи малышу при внезапной остановке дыхания.
- Прорезывание коренных зубов на втором году гораздо болезненней прорезывания резцов и клыков на первом.
- Необходим тщательный уход даже за молочными зубами.



СДЕЛАЙТЕ ДОМ БЕЗОПАСНЫМ ДЛЯ МАЛЫША

В этой главе

- *Почему так важно обезопасить дом именно сейчас*
- *Подготовка всего дома*
- *Меры безопасности в комнатах*
- *Безопасный двор*

Безопасности никогда не бывает слишком много. Это правило должны запомнить родители, малыш которых начал ходить. Он уже не может постоянно находиться при вас; и вы не вправе требовать, чтобы он все время пребывал в покое. Следующие годы малыша будут богаты исследованиями, экспериментами и опытом.

Накапливая знания об окружающем мире, ребенку трудно уберечься от разных случайностей, на которых он будет учиться и приобретать опыт. Но позволяя малышу изучать, экспериментировать и уметь, вы должны предпринять все возможное для того, чтобы случайности не имели тяжелых последствий. Обезопасив свой дом, вы сведете к минимуму риск серьезных повреждений у малыша и избавитесь от вредной тактики постоянных запретов.

Обезопасить дом? Почему именно сейчас?

Когда ваш ребенок пошел — или он вскоре должен пойти — он превращается в самого бесстрашного и любопытного искателя приключений. Помните, что почти все еще ново для малыша. Весь свой второй год он будет пользоваться всеми своими пятью чувствами для изучения предметов в мире вокруг него.

Если он видит или слышит что-то, возбуждающее его интерес, он не сможет не поддаться зову исследовать предмет. Он изучит его по-всякому: схватит, рассмотрит, послушает и засунет в рот.

Исследуя мир, ваш малыш будет открывать физические свойства предметов, замечать их сходство и различия. После го-

да с половиной малыш научится сортировать предметы по их признакам.

На втором году малыш начнет экспериментировать с предметами. Он будет кидать их на пол, чтобы проверить, разобьются они или нет. Он будет пытаться всовывать одну вещь в другую и может не обратить внимание на то, что первая больше второй. Юный исследователь будет катать вещи по полу, волочить их за собой, проверяя, насколько они тяжелы, причиняя значительный шум. Он будет опрокидывать корзинки с мусором. Все эти научные эксперименты будут направлены на то, чтобы получить ответ на простой вопрос: «Что произойдет, если я...?» Так малыш открывает связь между причиной и следствием.

Поскольку теперь ваш дом становится одновременно детской лабораторией, вы обязаны тщательно позаботиться о его безопасности. Пусть малыш исследует и испытывает, оставаясь целым и здоровым. Разумеется, невозможно предусмотреть все случайности, но вы должны быть уверены, что малыш не пострадает серьезно.

Чего вы дожидаетесь? Несчастного случая?

Вы уже должны были подумать о безопасности вашего дома, когда малыш начинал ползать. Если вы не успели ничего предпринять, начните сейчас, когда малыш готовится пойти. Но если вы даже успели принять какие-то меры безопасности, сейчас их окажется недостаточно. Они нуждаются в переоценке, поскольку ваш малыш приобрел дополнительные возможности. Стараясь удержаться на ножках, он будет хвататься за любой встречный предмет и может свалить на себя все, что «не прибито гвоздями к полу».

Лучший способ убедиться в безопасности домашнего пространства — это встать на четвереньки, уподобившись своему малышу, и оглядеться вокруг. Что сумел отметить ваш глаз? Возможно, это яркий край скатерти, свисающий с обеденного стола? Возможно, цветная электропроводка или шнур от лампы? Или ваш взгляд упал на корзинку для ненужных бумаг — и что там? Вам удастся встать с колен, придерживаясь за это кресло и не свалив его?

Если вы уже делали такую проверку, когда малыш начинал ползать, повторите ее теперь заново, когда он готовится пойти. Проползите по всему полу, останавливаясь у каждого из предметов обстановки и проверяя его на устойчивость — можно ли его сдвинуть или опрокинуть.

Держите малыша под присмотром

И все же, если вы хотите, чтобы малыш действительно был невредим, будьте начеку. Старайтесь держать ближе к нему. Что бы вы ни делали, краешком глаза не упускайте его из вида. Потому что, как бы внимательно вы ни проверили домашнее про-

странство, малыш сумеет быстро изобрести для себя новые опасности.

Возможно, вы считали своего ребенка в безопасности, когда он был пристегнут к детскому креслу на колесиках, сиденью автомобиля или высокому детскому стульчику. Хотя вряд ли и тогда вы имели стопроцентную уверенность. Но сейчас, когда он может самостоятельно ходить или даже бегать по дому, он уже не потерпит подобных ограничений. Вам теперь придется повернуться! Малыш превратился в миниатюрного Гудини, умеющего пролезть в любую щель. Если малыш научился карабкаться, он уже не будет в безопасности ни в кроватке с защитной сеткой, ни в манеже для игр с решеткой. Лучше всего вам находиться поблизости от него и быть начеку, даже если вам кажется, что он надежно устроен.

Но вы должны быть не только ангелом-хранителем, но и учителем малыша. Даже кроха, только начинающий ковылять, способен научиться тому, как надо избегать опасности.

Помните, ваш малыш понимает больше слов, чем может произнести (см. главу 1 «Попрыгивая и приговаривая»). Так что, не медля, начинайте учить его осторожности уже с одного года. Когда вы готовите или стираете, не забывайте повторять малышу: «Горячее! Не трогай!», «Острое! Не трогай!», «Грязное! Яд! Не трогай!» Пользуйтесь драматическими жестами и мимикой, чтобы усилить значение своих слов.

Но не следует полагаться на одно лишь спасительное значение ваших предупреждений. Память вашего малыша подобна сите, и вам придется тщательно следить за ним следующие два года. Хотя в горячий момент, когда малыша притягивает какой-либо запрещенный предмет, ваши слова могут внезапно всплыть у него в памяти.

Если несчастье все же случилось

Несмотря на ваши усилия и постоянную бдительность, с ребенком все же будут случаться неприятности. Будьте готовы к тому, что некоторые из них могут оказаться серьезными. Помимо комплекта первой помощи, вы должны позаботиться о том, чтобы перед каждым телефоном в вашем доме имелась срочная информация:

- Имя вашего ребенка и ваше имя, возраст малыша, вес, медицинские и аллергические противопоказания.
- Ваш домашний адрес и номер телефона, (большинство родителей забывают их в критический момент; тем более, вы не можете рассчитывать на то, что эта информация будет вертеться на кончике языка у дедушек и бабушек или нянь).
- Ваш рабочий адрес и телефон.

Безопасный дом

Ваш малыш захочет попутешествовать по каждой из комнат в вашем доме. Если вы хотите, чтобы он вышел целым и обогащенным знаниями из этих путешествий, вам нужно позаботиться о мерах безопасности в каждой из комнат. Наши требования к безопасности, описанные далее в этой книге, должны быть тщательно соблюдены по всему дому.

Меры против пожара

Если возможно, избегайте переносных обогревателей. Если вам все же нужен один, то он не должен быть выполнен в виде камина с имитацией горячих угольков притягательного красно-оранжевого цвета. Никогда не оставляйте ребенка одного в комнате с обогревателем или электрическим вентилятором. И разумеется, вы должны убрать спички на самую высокую полку.

Входить воспрещается

Замки помогают держать малыша вдали от многих опасностей. Не забывайте запирать двери подвала, а также гаража, рабочей мастерской и ворота на въезде во двор. Кроме того, ящички, в которые ребенок не должен совать свой нос, следует запереть на замок или запечатать резиновой лентой, а на узкие высокие шкафчики можно надеть круглую и широкую безразрывную резиновую ленту.

Но не запирайте каждый ящичек или шкафчик — ведь вашему годовалому малышу так страстно хочется обнаружить что-нибудь интересное. Не стоит лишать его этого удовольствия, тем более, что с ним сопряжен интеллектуальный рост малыша. Оставьте некоторые ящички незапертыми, но прежде убедитесь, что в них нет ничего опасного для ребенка. Например, вы можете приготовить для него сюрприз в низеньком кухонном шкафчике из легких металлических или пластиковых коробочек.

Безопасные окна и двери

Убедитесь, что ваши окна имеют достаточно хитрые запоры для того, чтобы малыш не мог открыть их и вывалиться наружу. Если у вас не заклинивают и не забиты краской задвижки наверху, то открывайте только верхнюю фрамугу. Устраните риск удушья, убрав шнуры от штор и жалюзи. Наклейте на обычные стекла окон или балконных дверей картинки, чтобы ребенку не казалось, что это пустота, сквозь которую он может проникнуть беспрепятственно.

Если вы беспокоитесь о том, что ваш ребенок может случайно закрыться в ванной или другой комнате, установите замки, которые отпираются и снаружи.

Постарайтесь добавить к дверям в вашем доме звонящие колокольчики (как это делали в разных мелких магазинчиках в доб-

рое старое время, чтобы сразу знать о появлении клиента). Тогда вы всегда будете знать, куда ваш малыш захотел проскользнуть незамеченным. Эти колокольчики вы можете оставить даже на все подростковые годы вашего отпрыска.



Здоровый малыш

Детские раздавленные и поломанные пальцы — чаще всего они калечатся дверью. Дети не подозревают, что дверь может захлопнуться, когда хватаются за косяк или просовывают пальчики в щель между петлями и стенкой. Будьте всегда начеку, если ребенок стоит у открытой двери или той, которую вы собираетесь закрывать.

Бух, трах, бам!

Чтобы избавиться от падений, закрепите ковры на полу в тех комнатах, где ребенок проводит большую часть своего времени. Первые несколько месяцев, когда ребенок только пошел, старайтесь держаться поближе к нему. Если есть ковры, дайте ребенку походить босыми ножками, если нет — наденьте ему тапочки-носочки с нескользящей подошвой на то время, пока он в доме. Скользящая подошва будет причиной падений, а ботиночки будут стеснять еще не окрепшие мышцы ног малыша.

Пройдитесь по всем комнатам, отмечая острые углы мебели и закройте из резиновыми или мягкими пластиковыми «бамперами», которые самортизируют столкновение.

Если у вас есть журнальные столики с поверхностью из стекла, уберите их куда-нибудь в чулан до той поры, пока ваш ребенок не достигнет школьного возраста. Осколки стекла могут причинить глубокие порезы и оставить шрамы на всю жизнь.

А что вы оставили на журнальном столике? На краю обеденного стола? На кровати тумбочке? Вам это неважно, но ваш малыш не преминет этим интересоваться. Поэтому уберите куда-нибудь под замок все хрупкие и бьющиеся безделушки, которые могут разбиться и поранить вашего малыша. Подумайте также о том, куда спрятать на время настольную лампу. Убедитесь, что все предметы на журнальных и коктейльных столиках, а также те, что убраны в нижние ящички, не содержат вещей, опасных для малыша.

Составленные одна на другую и не прикрепленные к стене полки представляют значительную опасность для малыша, который может опрокинуть их на себя. Поэтому не поленитесь навесить их на шурупы, забитые в стену.

Устраните риск электрошока

Если ваш малыш попытается вставить в электрическую розетку пальчик или палочку, его основательно тряхнет током. Поэтому, закрывайте розетки защитными коробочками, когда не поль-

зуетесь ими. Вставив вилку телевизора или лампы в розетку, установите поверх них защитную коробочку.

Старайтесь сделать так, чтобы ребенок не мог достать электрические шнуры; иначе, потянув за них, он может опрокинуть себе на голову лампу или утюг. Если ребенок возьмется за оголенный электрический провод, он может получить серьезные ожоги. Поэтому замотайте оголенные участки специально предназначенной для этого изоляционной лентой. Не позволяйте проводке свободно болтаться, натягивайте шнур и тщательно прикрепляйте его к стене.

Наконец, проверьте, отвечают ли ваши электрические приборы современным требованиям безопасности. Желательно, чтобы домашние приборы имели надежное заземление (вилка с тремя зубцами, втыкающаяся в тройную ячейку). Старые и поврежденные шнуры должны быть заменены.

Предупредите риск удушья

Чтобы ребенок не проглотил какую-нибудь мелочь, за ним нужен постоянный глаз. Следите за тем, чтобы ваши гости не оставили на столах и полу опасные для малыша предметы. Убирайте тесемки, галстуки, токсичные распылители — все, что может повредить ему.

Часто опасность кроется в корзинке для мусора — вы не можете помнить все, что побросали туда. Ребенок может взять какую-нибудь ерунду в рот и задохнуться. Поэтому уберите корзинки с мусором из всех комнат, где бывает малыш. Используйте под мусор контейнеры с плотно закрывающейся крышкой.

Исключите риск отравлений

Поскольку ребенок может не распознать запах или вкус опасных для его здоровья веществ, вы должны сделать так, чтобы они были для него недосягаемы. Случаи детских отравлений нередки. Итак, список запрещенных веществ включает:

- алкоголь, сигареты, лекарства (запрещенные и разрешенные), включая витамины;
- чистящие порошки и аэрозоли;
- аэрозоли для полировки мебели;
- освежители воздуха, дезодоранты, шарики для рта и жевательную резинку;
- порошки для стирки, отбеливатели и крахмальные спреи;
- косметику;
- пестициды;
- керосин и другое масло для ламп;

— комнатные и садовые растения и цветы: иву, рододендроны, лавр, ландыш, листья томата, ирисы, желтые нарциссы, гиацинты и лютики.



Здоровый малыш

Если вам необходимо покурить, не делайте этого в доме или поблизости от ребенка. Все эти продукты держите под надежным замком. Уберите их с нижних полок и из нижних ящичков в ванной и кухне. Не складывайте их под раковиной в ванной или кухне. Попользовавшись порошком или чистящим средством, немедленно уберите их в место, недосыгаемое для малыша.

Никогда не давайте малышу лекарства впопыхах, не успеv прочитав наклейку на пузырьке или коробочке — может случиться так, что вы дадите ему не то лекарство. Не забудьте также проверить срок его годности. Если средство прописано одному ребенку или взрослому, не пичкайте им другого ребенка. Помните, что взрослое лекарство в уменьшенных дозах не годится для малыша. Вы должны настоять на том, чтобы ваши друзья и родственники — в особенности, бабушки и дедушки, у которых всегда полно разных медикаментов, — придерживались ваших правил.

Не приучайте малыша играть баночками с лекарствами, чтобы он не стал считать их игрушками или лакомствами. При желании, даже годовалый кроха может догадаться, как открутить крышку.

Наконец, все ядовитые или колючие растения уберите на верхние полки или подвесьте к потолку.



Здоровый малыш

Если он проглотил вдруг что-то ядовитое, свяжитесь немедленно с вашим педиатром или токсикологическим центром. Не спешите давать малышу сироп корня ипекакуаны (чтобы вызвать рвоту), пока не посоветовались с медиками.

Подготавливая комнату за комнатой

Кроме главных требований к безопасности, относящихся к каждой из комнат, есть еще особенные — для некоторых помещений в доме.

Безопасность в кухне

Тот великий риск, которому подвергается ребенок в кухне, включает и ожоги. Существуют следующие меры для уменьшения этого риска:

— Крышка для плиты, делающая невозможным включение. Можно также снять ручки переключателей.

- Запор для духовки, который предотвратит не только ожоги, но и защемление пальчиков.
- Когда вы готовите, пользуйтесь, по возможности, задними конфорками.
- Какими бы вы конфорками ни пользовались, постоянно разворачивайте кастрюлю длиной ручкой к стене.
- Когда вы печете или жарите, включайте подсветку в духовке и приучайте малыша не подходить к плите, когда духовка освещена.
- Помните, что плита, горшки и кастрюли, тостеры, утюги и микроволновые печи остаются горячими еще долгое время после использования. Не позволяйте малышу приближаться к ним, пока они еще не остыли.

Чтобы избежать отдавленных пальчиков на руках и ногах, не оставляйте на виду утюг и гладильную доску. Даже остывший утюг представляет серьезную опасность при падении. Что касается складной гладильной доски, то она может защемить малыша пальчики, если он надавит в месте сгиба. Из тех же соображений предосторожности уберите на время в чулан все складные стулья. И откажитесь от скатерти на пару ближайших лет, поскольку малыш охотно стянет ее на пол со всем содержимым.

Отключайте от электросети все кухонные приборы — вы ведь не хотите, чтобы ваш малыш включил миксер или свалил его на себя, потянув за шнур. То же касается микроволновой печи, которую нужно держать как можно дальше от малыша.

Большинство общих правил безопасности применимы и к кухне: не держите на виду ножницы, ножи и другие острые предметы. То же относится к стаканам, чашкам — всей бьющейся посуде, которую нужно ставить на верхние полки. Переложите пластиковые сумки с нижних полок на верхние, чтобы малыш не надел одну из них на голову и не задохнулся. Убирайте подальше корм своих домашних питомцев — собак и кошек, а также их мисочки, которые могут содержать болезнетворные бактерии.

Безопасная пища

О небезопасных пищевых продуктах можно повторить сказанное выше — переложите их с нижних полок на верхние. Будет правильно поступить так с орехами, восточными сладостями и специями. Убирайте также вишню, сливу и другие фрукты с косточками.

Если вы кормите годовалого малыша на высоком детском стульчике, не забудьте пристегнуть его для безопасности. Однако, если малыш уже начал ходить, можно попробовать и другие варианты. Например, купите детский столик и стульчик.

Однако многие малыши едят с большим аппетитом, если им позволено разгуливать по комнате. Они еще слишком нетерпе-

ливы, чтобы сосредоточиться на одной еде. Главное правило, которое они должны усвоить при этом: нельзя бегать. Если ребенок станет бегать, он легко может поперхнуться едой. Только ходить, никакой беготни. Все мы помним, как наши мамы и папы уговаривали нас не бегать, держа во рту леденец на палочке или мороженное. Мама была права — это плохая идея, бегать и жевать кусок, который может застрять в горле. Но даже если ребенок просто ходит, вы должны внимательно наблюдать за ним, чтобы оказать немедленную помощь, если понадобится.



Здоровый малыш

Никогда не оставляйте поблизости от малыша чашку с горячим кофе. Для годовалого малыша это серьезный источник опасности — если чашка опрокинется на него, он получит ожоги третьей степени на 80% своего детского тельца.

Меры предосторожности на лестнице

Карабкаться самостоятельно по ступенькам, особенно вверх, кажется очень забавным для малыша. Чтобы он мог развить это умение, не подвергаясь опасности, приобретите ему комнатный тренажер — лесенку для малыша. Этот тренажер содержит всего три или четыре ступеньки, выполнен из дерева, ушибы о которое не столь чувствительны, и имеет прочную конструкцию. Вы должны объяснить малышу, что он не вправе выходить на настоящую лестницу, когда ему вздумается. Не забудьте о защитных дверцах сверху и внизу лестницы. Когда ваш малыш карабкается по ступенькам настоящей лестницы, стойте за ним и следите за каждым его шагом. Когда он захочет назад вниз, помогите ему развернуться, а сами подстраховывайте его снова сзади и будьте предельно внимательны.

Чтобы не усложнять малышу его задачу, не разбрасывайте на ступеньках посторонних вещей, чтобы он не спотыкался о них.

Открытая лестница весьма опасна; и раз в вашем доме появился малыш, установите на ней перила. Чтобы малыш не засовывал голову между вертикальными прутьями, расстояние между ними должно быть маленьким.

И постоянно держите на замке дверь, ведущую в подвал. Малыши особенно любят забираться туда и часто ломают себе что-нибудь, скатываясь со ступеней.

Будьте осторожны в ванной

Всегда проверяйте температуру воды, которую вы налили в ванную, прежде чем посадить в нее малыша. Помните, что в отличие от взрослых, детям подходит не горячая, а, скорее, теплая вода. Опустив малыша в ванну, ни в коем случае ни на одну минуту не оставляйте его одного, даже если вам очень хочется от-

ветить на телефонный звонок. То, что вы удобно усадили малыша, еще не означает, что он не может захлебнуться. Безопасное сиденье на резиновых присосках помогает малышу находится в вертикальном положении во время купания. Но даже на безопасном сиденье его нельзя оставлять одного.

Чтобы избежать ушибов и шишек, наденьте на краны мочалку из махровой ткани или купите для них мягкие резиновые колпачки. Перед безопасным сиденьем постелите на дно ванной нескользящий коврик; но даже с ним усвойте твердое правило, запрещающее стоять или прыгать в ванной.

Верится вам или нет, но известны случаи, когда маленькие дети захлебывались в унитазе. Будет очень неплохо, если вы установите запирающуюся крышку на унитаз — одновременно это избавит вас от исчезновения в нем зубных щеток, мыла, мочалок, безделушек и так далее.

Мы уже говорили о том, что некоторые лекарства и косметика могут оказаться ядом для маленьких детей. Поэтому держите их в медицинском шкафчике под замком. Менее токсичные вещи, которыми вы пользуетесь каждый день, — мыло, шампуни, кондиционеры — ставьте на верхние полочки над душем.

Избавьтесь от опасных предметов в спальне

В своей спальне вы должны продумать все так же тщательно, как и в детской. Для малыша ваша спальня словно пещера с сокровищами. Здесь столько загадочных для него предметов! Во избежание несчастья не держите на виду монеты, ювелирные украшения, швейные принадлежности, пуговицы, безопасные булавы, шпильки для волос, скобки, скрепки и кнопки. Не забудьте также убрать кошелек с монетами. Не накапливайте целлофановые пакеты и обертки из магазинов, избавляйтесь от них сразу по приходе домой. Уберите галстуки, шарфы и ремни, играя с которыми ребенок может задохнуться.

В детской располагайте игрушки по возможности на открытых низких полках. Если малыш захочет взять что-то, ему не придется карабкаться наверх. Если вы хотите поставить в комнате малыша большой ящик для игрушек, убедитесь прежде в его безопасной конструкции. Например, его крышка, упав, может раздавить пальцы ребенка. Большинство современных ящиков снабжены предохранителями для крышки. Старые деревянные ящики не имеют подобных предохранителей. Если у вас такой ящик, вы можете сделать его более безопасным, закрепив две небольшие пробочки в двух передних углах.

Уложив малыша в кроватку, не забудьте выдвинуть защитную боковую планку перед тем, как покинуть детскую. Ни в коем случае не устанавливайте кроватку малыша перед окном и не устраивайте под ним место для игр. Не ставьте перед окном тумбочек и других предметов, по которым малыш может взобраться на подоконник.

Ставьте кровать одним боком к стене, а с другого бока поднимайте защитную планку, чтобы малыш не вывалился. Если вы решили, что ему уже пора учиться вставать с кровати самому, постелите мягкий матрасик со свободной стороны.

Держите чистые пеленки аккуратно сложенными в закрытом шкафчике под замком. Постарайтесь тщательно организовать рабочий стол, на котором вы пеленаете малыша. Если вы уже положили его на стол, то не оставляйте одного ни на секунду. Все у вас должно быть под рукой. Недопустима ситуация, когда малыш лежит на столе, а вы блуждаете по комнате в поисках чистой пеленки, или еще лучше — отправились в ванную за губкой для обмывания или ползаете на коленках под столом, выживая закатившийся туда детский лосьон или крем. Даже если вы умудрились пристегнуть его к столу тесемками или ремнем, небезопасно оставлять его одного даже на секунду.



Здоровый малыш

Незвизрая ни на какой холод, никогда не укрывайте малыша электрическим одеялом. Волокна его превосходно удерживают тепло, но если у вас прольется вода или малыш помочится, не миновать беды.

Будьте осторожны с игрушками

Ко всем предметам вокруг себя малыш относится как к своим личным игрушкам. Поэтому убедитесь в безопасности доступных ему предметов — горшков и кастрюль, которые вы оставляете внизу для удовлетворения его любознательности, дистанционного переключателя от телевизора, корзин с бельем, ложек или даже принесенных из магазина игрушек. Безопасность означает, что все эти вещи не должны быть:

- слишком тяжелыми, чтобы не повредить малыша, если он их подбросит (не сомневайтесь, он не замедлит испробовать их таким образом);
- выполненными из стекла или фарфора;
- с острыми краями;
- с токсичным покрытием или содержимым.

Кроме того, эти вещи должны быть достаточно большими для того, чтобы малыш не мог затащить их в рот и проглотить.

Сделайте безопасной вашу мастерскую

Инструменты для дома имеют немалую притягательность для малыша. Будет, пожалуй, неплохо, если вы приобретете ему детский наборчик игрушечных инструментов. Разумеется, он должен отвечать требованиям, приведенным выше. Инструмен-

ты чрезвычайно опасны для малыша, и поскольку вы не в состоянии предусмотреть каждый его шаг и не можете знать, до какой степени простирается его любознательность, лучше всего держите его подальше от мастерской. Если вы работаете в мастерской электрической пилой, это еще не означает, что малыш, ерзающий у ваших ног на полу, находится под полным вашим контролем.

Убирайте от малыша гвозди, шурупы, болты и гайки, отвертки и молотки. Сразу после использования отключайте от сети и прячьте все электроинструменты, включая дрель и очень опасную настольную пилу. Подвешивайте лестницы, грабли, вилы и багры к самому верху стены под потолок.

Будьте осторожны во дворе

Подготовив для своего малыша комнату за комнатой весь дом, самое время позаботиться о дворе.

- Прутья перил у лестницы, на крыльце, веранде или балконе не должны иметь большое расстояние между собой, чтобы ребенок не мог засунуть между ними свою голову. На прутьях не должно быть горизонтальных полос — дети обожают карабкаться по ним, задирая ножку и перелезая через перила. Часто при этом они срываются вниз.
- Насколько ровна земля на вашем участке? Постарайтесь избавиться от ям, в которых скапливается вода. Малыш рискует захлебнуться и в нескольких дюймах воды.
- Окружите дом густой живой изгородью или забором, чтобы избавиться от вторжения непрошенных животных и отделить малыша от улицы.
- Регулярно подстригайте свой газон — в густой траве любят прятаться клещи и другие вредные насекомые.
- Прежде чем вывести малыша во двор убедитесь, что никто не намусорил на дорожках или газоне, а также и в том, что не нагадили собаки и кошки.
- Убедитесь, что все внешние электрические розетки имеют защитные покрытия.
- Спрячьте шампуры для шашлыка и другие кухонные приспособления, оставшиеся от последнего пикника. Сложите в сарае под замком садовые ножницы, косы, удобрения, бензин и прочие инструменты и токсичные вещества.
- Не оставляйте жестяные цилиндры во дворе без присмотра. Любопытный малыш не упустит случая вскарабкаться и заглянуть внутрь. При этом он может сорваться вниз и сломать себе руку или ногу или еще хуже — захлеб-

нуться в остатках воды, краски или любой другой жидкости.

- Покрытие из песка или деревянной стружки под качелями или на спортивной площадке поможет смягчить падения малыша. Если у вас во дворе есть песочница, закрывайте ее крышкой, когда малыш не играет, если не хотите, чтобы окрестные животные превратили ее в отхожее место.
- Если у вас есть пруд, огородите его барьером. В искусственном бассейне спускайте воду после использования. Не оставляйте малыша без присмотра у заполненного бассейна.



Здоровый малыш

Возможно, самая большая опасность для малыша заключается в пребывании на солнце. Поскольку нежная кожа малыша ненадежная защита от палящих лучей, избегайте игр на солнце в самые знойные часы (с 11 до 15 часов дня). Приучайте малыша играть в тенистых уголках двора. Там, где тельце малыша открыто, смазывайте его солнцезащитным кремом — кроме ручек, потому что или он может тереть себе глаза или лицо. Наконец, надевайте ему шапочку с козырьком или панамку с широкими полями и маечку с рукавчиками.

Главное, что нужно запомнить

- *Малыши очень любопытны и повсюду суют свой нос. Поэтому убедитесь, что вокруг них нет опасных вещей.*
- *Как бы вы ни старались все предусмотреть, случайности все равно неизбежны. Поэтому не забывайте присматривать за малышом, чтобы сразу же оказать ему первую помощь.*
- *Не забудьте приобрести пакет для оказания первой медицинской помощи малышу.*
- *Сделайте каждое из помещений в вашем доме безопасным для малыша, включая туалеты, сарайчики для инструмента и гараж.*
- *Если вы не смогли подготовить какую-то из комнат, держите ее под замком, чтобы исключить проникновение в нее малыша.*
- *Если ваш малыш проводит часть времени в доме бабушки и дедушки или у других родственников, там должны быть приняты те же меры предосторожности, что и у вас.*



Глава 4

ЗОЛОТЫЕ СНЫ ДЕТСТВА

В этой главе

- *Сколько должен спать малыш.*
- *Как укладывать малыша, днем и на ночь.*
- *Почему правильный режим сна может сделать более приятной жизнь вашего малыша и вашу.*
- *Как быть с кошмарами и другими ночными страхами.*

Малыш и его сон. Они плавают вместе, как растительное масло и вода. Малыш любит поспать. Проблема заключается в засыпании и вставании. Он может испытывать дискомфорт и чувство тревоги от того, что должен разлучиться с вами и любимыми игрушками и остаться наедине с самим собой. Но возможен и другой вариант — ребенок вел себя слишком активно весь день, слишком возбужден и не может расслабиться и заснуть. По сравнению с младенчеством его потребность в сне уменьшилась незначительно — спать дважды в день для него теперь слишком много, а один раз — недостаточно. Наконец, дневные перегрузки могут быть причиной его ночных кошмаров и страхов. Но по счастью, все эти трудности поправимы. Постепенно сон наладится сам собой или с помощью правильного режима.

Малыш не желает укладываться? Родителям бойких малышей слишком хорошо знаком этот жалобный заунывный плач. Малыш, находящийся в постоянном конфликте между привязанностью к вам и жадной обретения независимости, слишком много требует от своих родителей; поэтому вы спите слишком мало, и вам кажется порой, что вы не имеете и мига покоя. С другой стороны, если малыш много и с удовольствием спит, вы будете страдать оттого что он слишком флегматичен и не проявляет живого интереса к окружающему.

Сколько часов сна необходимо вашему малышу?

У годовалых малышей потребность в сне строго индивидуальна. Средняя продолжительность — около 12 часов в день. Но у разных малышей границы сна колеблются в диапазоне от 8 до 16 часов. Так сколько же должен спать ваш малыш?

Есть превосходный ключ к этой загадке. По сравнению с первым годом жизни его потребность в сне не могла снизиться более чем на час. Так что, если раньше ваш ребенок спал 16 часов, то теперь на втором году ему потребуется 14 или 15. Однако, если ребенок спал только 10 часов, вряд ли он станет спать больше.

Итак, ваш годовалый малыш спит около 10 или 12 часов ночью — но не подряд! Редкий малыш спит больше 6 или 8 часов кряду. Но пробудившись в 4 или 5 часов утра, малыш довольно быстро успокаивается и вновь засыпает. Среди дня он перехватит еще пару часов сна. Все малыши в этом возрасте спят, по крайней мере, один раз в день, а многие — два. В зависимости от того, насколько крепок и продолжителен был его ночной сон, на дневной у малыша уходит от 20 минут до четырех часов.

Но вот, наконец, ваш отпрыск заснул. Сколько свободного времени подарит он вам на этот раз? Успеете вы постирать? Подсчитать свои расходы? Сделать несколько деловых звонков? Напечатать несколько писем? Или, самое главное, успеете ли вы сами прикорнуть? Это будет предсказуемо, если вы приучите малыша держаться твердого расписания — спать определенное количество времени, укладываясь и вставая в одни и те же часы вечером, утром и днем. Тогда у вас появится возможность даже выйти из дома и развлечься где-нибудь после того, как вечером вы уложили малыша. Чем тверже станете вы придерживаться расписания, тем больше свободы выгадаете для себя.

Укладывание малыша

Укладывание годовалого малыша — задача не из легких. Мало кто из уважающих себя малышкой отправится в кроватку, не побуянив напоследок. Вокруг него так много интересного, и ему так много не терпится узнать, что целительная сила сна отступает на второй план. Что там делается по всему дому? Где мамочка и папочка? Что я не успел осмотреть и потрогать? Эти невысказанные вопросы будоражат сознание ребенка. Родители, между тем, готовы на любой трюк, лишь бы уgomонить своего отпрыска: укачивание, баюканье, колыбельная, чтение, кормление и наказание. И все это в течение часа. Затем многие родители сдаются и откладывают сон малыша еще на один час; и тогда повторяется все сначала.

Если вы поступаете, как описано выше, — кормите из бутылочки, баюкаете, укачиваете и так далее, — у вас нет шансов приучить малыша к твердому распорядку. Все это может лишь поощрить его к капризам. Каждый раз он будет закатывать вам истерику. Но допустим, после часовой возни вам удалось уgomонить его, и наконец, вы даже задремали сами — посреди ночи, случайно пробудившись, маленький тиран разбудит вас самым громким плачем, на какой он только способен. Через несколько

таких ночей вы придете в состояние, столь болезненное и несчастное, что готовы будете расстаться во всем, что имеете, за верный совет, как приучить малыша быстро засыпать.

Прежде всего возьмите себя в руки. Перед вами поставлена тяжелая задача, но ваши усилия вознаградят вас сполна.



Ох уж эти дети!

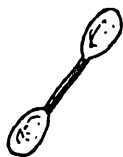
«Если настырное бодрствование вошло у малыша в привычку из-за неправильного поведения родителей, если кризис непонимания между ними и малышом вылился в противостояние сторон, — мама вскоре после рождения первенца уже готова к своей кончине и может писать завещание». — Беверли Джонс.

Уйти или остаться?

Чем раньше начнете вы приучать малыша засыпать самостоятельно, тем легче окажется для вас эта задача. Как же ее осуществить? Положить его в кроватку и твердо закрыть за собой дверь детской? Или сидеть в углу детской, карауля момент, когда он заснет?

Попробуем проследить развитие каждого из этих двух сценариев с учетом особенностей психики малыша. С его точки зрения, до сих пор все шло великолепно. Когда он утомлялся, вы качивали его, пели ему, кормили его, пока он милостиво не соглашался задремать. Затем вдруг, неизвестно почему, так кажется малышу, который не подозревает, каких мук стоило вам это ваше решение, — вы прекращаете эту милую возню с ним и покидаете его одного. Что происходит? Однажды вечером вы кормите его грудью или из бутылочки, говорите «спокойной ночи», кладете в постельку и исчезаете. Естественно, малыш обижен. Он может плакать и вопить, но вы тверды в своем решении дать ему захлебнуться в слезах и заснуть.

Но хорошо ли это для малыша? Без всякой подготовки вы оставляете его самого по себе. И вы надеетесь, что на следующую ночь вам будет легче уложить его? Напрасно. Сон превратится во что-то пугающее и ужасное для малыша. Едва вы произнесете «спокойной ночи» и опустите его в кроватку, он начнет кричать и безнадежно цепляться за вас. И ваше сердце не дрогнет? Вы сможете оставить его, как накануне? На каком из вечеров вы сломаетесь — на втором, пятом, двенадцатом?



Маленькие хитрости

Никогда не превращайте постельку малыша в место наказания. Сильнее, чем это, ничто не нарушит его комфорт. Он никогда не сможет заснуть в ненавистном ему месте.

Альтернативный подход ничуть не лучше. Так же внезапно вы перестаете убаживать малыша перед сном. Но не желая слишком тревожить его и себя, вы милостиво остаетесь в детской, хотя и не сидите возле кровати. Для малыша это уже совсем непонятно.

Для годовалого крошки это настоящая пытка — вы стоите неподалеку, вы отлично слышите его и явно не желаете реагировать на его мольбы. Вы рядом, и вы отвергаете его. Если же вы позволите ему разжалобить себя и возьмете его на руки, он извлечет из этого полезный опыт — если вопить занудно и надрывно, от вас можно добиться желаемого.

Верное решение

Правильное решение состоит в компромиссе между двумя вариантами, описанными выше. Покиньте детскую, но наведывайтесь туда периодически. Вы не бросили свое дитя и не презираете его — вы уходите по делам и возвращаетесь, когда малышу это необходимо. Когда ваш ребенок заплачет (а заплачет он непременно), вернитесь, и если он встал на ножки, быстро уложите его снова на спинку, поправьте постельку, пожелайте «спокойной ночи» и немедленно исчезайте. Избегайте укачиваний, баюканий и любой из прежних поблажек, которыми вы пытались расположить его ко сну.

Если вы решились испытать этот компромиссный вариант, постоянно держите в памяти следующую подсказку:

- Если малыш не прекращает свой плач, не оставляйте его больше, чем на пять минут. Если он чересчур расстроен, сократите этот промежуток до одной минуты.
- Возвращаясь, не оставайтесь с малышом больше минуты. Вы убедились, что все в порядке, скажите «спокойной ночи» и исчезайте. Не позволяйте ему вставать на ножки.
- Если ваш ребенок засыпает в темноте, постарайтесь не зажигать свет, возвращаясь.
- Не вынимайте ребенка из кровати (исключение: грязные пеленки, малыша стошнило или пожар в детской).

Если вы будете тверды и последовательны, в течение недели или двух процедура укладывания станет намного приятнее и для вас и для малыша. Но стоит вам хоть один раз пойти на уступку — все придется начинать сначала.

Все дело в привычке

Хотя годовалые малыши это великие следопыты и искатели приключений, им приятно, когда жизнь движется по строго заведенному распорядку. Они предпочитают знать заранее, когда и что будет происходить. У вас есть шансы сделать процедуру

укладывания более приятной. Придумайте легкий, необременительный режим, которого вам придется придерживаться вместе с малышом.

Будьте настойчивы и последовательны, постоянно укладывая малыша в одни и те же часы днем и на ночь, и он приспособится к вашему расписанию. Вы должны тщательно продумать это расписание, поскольку сами становитесь зависимы от него. Иногда вам придется кое-чем пожертвовать, например, каким-нибудь приглашением, если его время совпадет с процедурой укладывания малыша.

Малейшее отклонение может привести к полному разрушению достигнутого — вы не должны давать себе поблажек даже в отпуске. Итак, если вы собрались в кино, на концерт или вечеринку, уложите прежде малыша сами и лишь потом вверьте его заботам няни, которая станет приглядывать за ним во время сна. Укладывание — слишком мучительный момент для малыша, поэтому не стоит подключать к нему постороннего. Этим поступком вы перечеркнете все свои достижения, и вам придется начать все сначала. Результат может отодвинуться на несколько недель.

Некоторые родители пытаются приспособиться к расписанию где-то в течение года, а затем просто начинают таскать за собой малыша чуть ли не повсюду, придя к заключению, что никуда он не денется и заснет сам по себе, когда основательно вымотается. Казалось бы, все очень просто. Но что вы станете делать с малышом, когда останетесь дома? Теперь у вас есть все шансы вырастить его заядлым полуночником.

Кроме того, ночные посиделки могут смазать расписание дневного сна. Это не составит проблемы пока вы свободны и готовы наслаждаться жизнью в компании с малышом днем и ночью. Проблема возникнет позже, когда придет время социальной адаптации малыша. Это может случиться еще перед школой, если вам придется работать, и вы станете отводить малыша на день в детский сад. Вообразите, какой болезненный момент наступит для него тогда. Выбор остается за вами — станете вы жить по твердому или гибкому расписанию, постоянно подгоняя его под случайные обстоятельства. Но вы обязаны предвидеть ситуацию, которая сложится у вас в ближайшем будущем.

Расслабление перед сном

Придумайте для малыша какое-нибудь тихое успокаивающее занятие перед сном. Нервное возбуждение или переутомление являются серьезной помехой для сна. Если ваш ребенок основательно заведется, ему будет очень трудно остановиться. Не стоит рассчитывать на то, что хорошенько набегавшись, он рухнет от усталости. Нет, словно кролик Энерджайзер, он будет рваться вперед и вперед с неутраченной жаждой бодрствования, хватаясь за каждую крупницу развлечения. Если на

первом году жизни малыша вы уже пели ему перед сном песенки или рассказывали сказки, можете продолжать в том же духе или придумайте еще что-то приятное и необременительное. Час или полчаса перед сном, это время, которое должно быть одинаково спокойным для вас и вашего малыша. Никакого возбуждения, все должно быть успокаивающим; никаких слез, одни улыбки.



Правдивая история

Родители Чарли дали ему два одеяла, чтобы при случае можно было незаметно отправить одно из них в стирку. Но Чарли мгновенно заметил, когда у него отняли одно одеяло, и не желал успокаиваться и засыпать. С тех пор, отправляясь спать, он всегда проверял, оба ли его одеяла на месте.



Маленькие хитрости

Не стоит недооценивать значения постоянного любимого одеяла. Разумеется, оно запачкается. Возможно, ваш малыш будет даже таскать его повсюду за собой (хотя вы можете пойти на несложный трюк, купив два одинаковых одеяла). Однако любимое одеяло поможет ему преодолеть психологически трудный момент засыпания, связанный с отделением от вас и привычных предметов, когда малыш находится в возрасте, который заставляет его искать способы освобождения от абсолютной зависимости и обретения самостоятельности со всеми ее издержками.

Лучшее утешение малыша — это, разумеется вы. Поэтому побудьте с малышом перед сном. Покачайтесь с ним вместе в кресле-качалке, спойте ему песенку, поводите за ручку по комнате. Но не давайте малышу заснуть у вас на руках — эту привычку будет очень трудно сломать. Итак, заметив, что он уже достаточно умиротворен, уложите его в постельку. Если в младенчестве он засыпал у вас на руках, начните отучать его от этого.

Организуя время для малыша перед сном, выбирайте занятие, которое будет приятно вам обоим. Запомните: чем проще это занятие, тем оно лучше. Одновременно простота предполагает, что в случае необходимости вас может заменить кто-то еще. Одобрит ли ваш малыш такую замену, это уже другой вопрос.

Мы предлагаем вам на выбор несколько видов времяпровождения перед сном:

- Длительная прогулка вдвоем после обеда.
- Теплая ванна на ночь.
- Легкая еда перед чисткой зубов (попытайтесь включить молоко или другие протеины).

- Чтение вдвоем или рассматривание книжки с картинками, можно дать малышу прослушать сказку.
- Какой-нибудь рассказ на ночь (но не слишком возбуждающий воображение). Это может быть случай из жизни или вымысел, кажущийся правдоподобным. Расскажите малышу что-нибудь о нем самом, когда он был совсем маленьким, или нарисуйте ситуацию, в которой он проявляет себя героем.
- Непродолжительный и легкий массаж в кровати.
- Игра с укладыванием кукол или мягких игрушек в постельку, прежде чем улечься самому.
- Пожелание спокойной ночи домашним животным, куклам, мягким игрушкам и другим предметам в детской.
- Тихая успокаивающая музыка (магнитофон или ваше пение).
- Предметы, вызывающие радость и удовольствие: красивое мягкое одеяльце, любимые мягкие игрушки; все, что оказывает умиротворяющее и расслабляющее воздействие.
- Сосание большого пальца на руке или пустышки (хотя временная польза от таких средств меркнет перед трудностями, которые возникнут вскоре с отвыканием от них).

Но будьте внимательны и не отнимайте у малыша шанс утихомириться и заснуть самостоятельно. Разве не к этому сводятся все ваши усилия?



Ох уж эти дети!

«Какой очаровательный малыш! И почему только мама хочет, чтобы он все время спал?» — Ральф Уолдо Эмерсон.

Сладкий дневной сон

Годовалым малышам редко бывает достаточно одного ночного сна. Разумеется, они уже не станут спать четыре или пять раз в день, как в младенчестве, но один или два раза их необходимо укладывать.

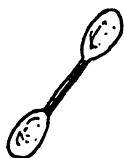
Когда одного дневного сна недостаточно, а двух слишком много

Период между 18 и 24 месяцами — один из самых тяжелых как для родителей, так и для детей. Малыши разрываются между жадной независимости и желанием прочно уцепиться за вас. Их

робкое ковьялиние сменяется беготней и карабканьем по ступеням. Их словарь вырастает из пары или дюжины слов до сотни. Но все эти достижения даются им ценой переутомлений и не обходятся без нервных срывов.

Переход с двух дневных снов на один тоже не бывает гладким. В это время малышу мало одного сна, но спать дважды в день для него уже слишком много. Поэтому, когда утро затягивается или когда день переходит в вечер, ваш малыш чувствует себя явно переутомленным и несчастным, капризничает и делается невыносимым.

Вам, а не кому-то еще, предстоит страдать все эти месяцы от неугомонности, упрямства, раздражительности и срывов вашего малыша. Как же следует реагировать на все эти проявления? Внимательно наблюдайте за признаками усталости в его поведении, особенно, когда минули уже час или два часа от обычного времени укладывания. Если вы хорошо изучили своего малыша и достаточно внимательны, признаки эти не ускользнут от вас.



Маленькие хитрости

Родители часто рассчитывают на то, что переутомившись, малыш отключится сам и заснет, когда ему это необходимо. С некоторыми детьми так и бывает, но другие продолжают возню, не желая поддаваться усталости. Вам нужно следить не столько за активностью малыша, сколько за ее эффективностью. Если движения малыша становятся менее уверенными, или если нарушается их координация, значит он нуждается в отдыхе.

Продолжительность дневного сна

Если вам неважно то, как поздно ваш малыш утомится на ночь, позвольте ему спать, сколько он сам пожелает. Но если вы заинтересованы в том, чтобы уложить его на ночь к определенному часу, вам, вероятно, придется прерывать его дневной сон. Разумеется, если он проспид днем часа четыре, это будет неплохой отдых для вас самих. Но он вам слишком дорого обойдется, когда время приблизится к ночи.

Вряд ли ваш малыш будет доволен, когда вы станете тормозить его, поэтому постарайтесь сделать его пробуждение как можно более приятным. Мало кто из детей бывает рад, когда их, еще полусонных, начинают пичкать едой. То же относится и к пеленкам. Не стоит сразу же из кроватки перекладывать малыша на стол и переодевать, если только из его пеленок не капает. Первые полчаса или час после пробуждения должны быть тихими и мирными: покачайте малыша на руках и нежно поворкуйте с ним, дайте ему послушать спокойную музыку или полистайте с ним вместе книжку с картинками.

Ночные беспокойства

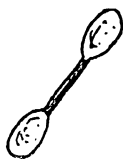
Среди ночи просыпаются все малыши. Если это происходит случайно, малыши обычно быстро успокаиваются и засыпают. Но если их разбудили холод, голод, жажда, мокрые пеленки, страх одиночества или темноты, ночные шумы или то, что им нечего пососать, они могут поднять громкий плач и перебудить весь дом.

Поэтому не стоит сердиться на малыша, разбудившего вас ночью, и выказывать ему свое неудовольствие. У него есть на то серьезная причина, он не собирается мучить вас и доводить до сумасшествия. Дело тут не в дисциплине. Не пытайтесь выместить на ребенке свое раздражение. Вместо этого найдите причину его беспокойства. Очень часто в таких случаях ребенок просто нуждается в некоторой доле ободрения и ласки.

Если окажется, что малыша разбудил голод или промокшие пеленки, помогите ему. Если беспокойство по ночам входит у малыша в привычку и он поднимает вас несколько ночей подряд на одной и той же неделе, вы должны проявить предусмотрительность. Допустим, малыша мучает:

- **Холод.** Подоткните одеяльце под матрасик, когда он заснет, или укройте его дополнительно.
- **Голод.** Накормите его пораньше, до того, как он переутомится.
- **Жажда.** Дайте ему напиток перед сном, положите в кроватку бутылочку с водой (поскольку сок, молоко или детское питание могут спровоцировать кариес). Если малыш любит пить через соломинку, прикрепите к перильцам кроватки небьющуюся кружку с соломинкой.
- **Мокрые пеленки.** Переоденьте малыша перед сном (после бутылочки, а не до нее).
- **Страх одиночества.** Приучите ребенка засыпать самостоятельно, как было описано выше в этой главе. Возможно, его страх связан с привычкой засыпать у вас на руках или когда вы находитесь в детской.
- **Страх темноты.** Оставляйте ночное освещение или установите в детской аквариум с подсветкой, который будет радовать и успокаивать зрение малыша. Приучайте малыша не бояться темноты: прогуляйтесь с ним в сумерках по окрестностям перед сном или посидите с ним во дворе, считая звезды и наблюдая за прыжками светлячков в траве.
- **Шумы.** Повесьте тяжелые шторы, чтобы заглушить звуки, идущие с улицы; установите крутящийся вентилятор, чтобы сделать менее заметными внешние раздражители.

- **Соска.** Если ваш малыш любит пустышки, подкиньте их (несколько штук) ему в кроватку, чтобы при желании он легко мог наткнуться на одну из них.



Маленькие хитрости

Большая часть правил, касающихся ночного сна, применимы и к дневному; хотя засыпать при свете солнца совсем не то, что в темноте. Приобретите для малыша спальный мешок для дневного сна, который можно будет разложить на диване, на вашей постели или просто на полу. Если вы будете укладывать малыша днем в одно и то же время, возможно, он вскоре станет подчиняться вам с удовольствием.



Ох уж эти дети!

«Факты свидетельствуют, что все мы рождаемся грубиянами. Ни один из малышей еще не удосужился понять, насколько некстати этот его рев посреди ночи». — Юдифь Мартен (Мисс Хорошие Манеры).

Итак, напоминаем: успокойте малыша и, не дав ему задремать у вас на руках, переложите его в кроватку. Если он сразу же разразится плачем, выждите несколько минут, а затем вернитесь ненадолго, проверьте, все ли в порядке, быстро успокойте и вновь покиньте малыша. Если он продолжит плакать, возвращайтесь к нему каждые пять минут, чтобы он не чувствовал себя брошенным, но не затягивайте визит. Несколько ласковых слов и поглаживаний, и вы уже исчезли из детской. Вы должны довести до его сознания, что с ним все в порядке — нет причины для беспокойства. Каким бы тяжким ни казался этот плач, вы вскоре почувствуете, что им можно управлять. Если вы сохраните твердость и последовательность, то следующие ночи будут заметно тише.

Но если плач звучит еще громче и дольше, проявите гибкость и внимательно проверьте, все ли у малыша в порядке.

Навещая малыша, не вынимайте его из кроватки (исключение: истерика, в которой он может задохнуться, рвота или мокрые пеленки). Он должен научиться успокаиваться и засыпать самостоятельно.

Страшилище под кроваткой: как избавиться от ночных кошмаров

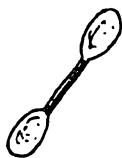
Для малыша, у которого слишком тонка грань между реальностью и фантазией, ночной кошмар может оказаться слишком сильным испытанием. Вы можете найти его сидящим в кроватке в слезах, застывшим от страха, или свернувшимся в жалкий всхлипывающий комочек.

Если вы обнаружите его в таком состоянии достаточно быстро и постараетесь ободрить несколькими ласковыми словами или поглаживаниями, он скорее всего успокоится через минуту, а на следующий день вообще все забудет вынужден искать опоры в самом себе, в лучшем случае ему потребуется минут 15 или 20, чтобы справиться со страхом.

Каждый из любителей Фрейда знает, что ночные кошмары чаще всего вызваны дневными стрессами. Поэтому постарайтесь узнать, что угнетает вашего малыша:

- он столкнулся с чем-то неожиданным накануне или недавно;
- возможно, он начал посещать детский сад, или вы изменили распорядок его дня;
- возможно, вы или ваш муж вернулись к работе и уделяете малышу меньше внимания;
- в вашей семье появился ли новый малыш. Возможно, вы дали понять вашему ребенку, что у него скоро появится брат или сестра;
- возможно, слишком обострилась борьба малыша за обретение независимости. Возможно, он не в состоянии примирить свою жажду самостоятельности с желанием получать поддержку от вас.

Вряд ли вы сможете изменить любое из этих обстоятельств в угоду вашему малышу. Но вы в состоянии смягчить болезненные моменты. Уделяйте ему больше внимания. Не предъявляйте к нему завышенных требований — возможно, малыш боится вашего презрения. Эти страхи могут быть источником его ночных кошмаров. Относитесь терпимее к вспышкам непослушания в эти трудные переходные месяцы. И кроме того, даже если ваш малыш еще еле лепечет на непонятном для вас языке (см. главу 1), попытайтесь разговорить его и понять, что его тревожит и пугает во сне. Не зная причины страха, вам будет трудно устранить ее.



Маленькие хитрости

Не надейтесь разогнать страхи малыша, доводя его до изнеможения дневными прогулками и играми или закармливая на ночь. Нервное перенапряжение или тяжелый желудок — слишком частые причины беспокойства и тревоги во сне.

Ночные блуждания

Прогулки по дому в полусонном или полусознательном состоянии — а их совершают многие малыши ночью в поисках родителей — могут быть очень опасными. Лучше всего предупре-

дить эти прогулки заранее, пока они еще не начались. Если вы не дадите малышу повода разгуливать ночью, он не станет этого делать. Итак, какой можно предложить способ, чтобы избежать их? Отправляйтесь к ребенку немедленно, если он разразился внезапным плачем посреди ночи. Это диктует здравый смысл: если вы приходите к малышу, ему незачем искать вас.

Постарайтесь предупредить вылезание малыша из постели. Если вы не услышали, как малыш выбрался из кровати, но уловили его шаги по коридору, постарайтесь подхватить его прежде, чем он достигнет вашей комнаты, и верните в постель.

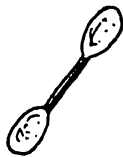
Если малыш все же оказался в вашей комнате, не развлекайте его, а сразу же отведите назад в детскую и уложите. Постарайтесь быстро успокоить его и покиньте детскую не позже, чем через минуту. Если вы позволите малышу забраться на свою постель, приготовьтесь к его частым ночным визитам в ближайшем будущем.

Наконец, если его полуночные блуждания выросли в серьезную проблему, попробуйте придумать для него вознаграждение за те ночи, когда он не навещает вашу спальню. Например, наградите его звездочкой. Когда у него накопится пять или десять звездочек, сделайте ему небольшой подарок или исполните какое-нибудь его заветное желание.

Семейная кровать: альтернативный обычай сна

Если у малыша сохраняется беспокойный сон и он регулярно наведывается в вашу спальню посреди ночи, однажды вы можете не устоять и уложить его рядом с собой. Но поступая так, не упускайте из виду, что теперь ваш малыш, возможно, не захочет спать где-либо еще, кроме вашей постели. В этом случае некоторые родители склоняются к оптимальному решению — купить просторную «семейную кровать», где можно с удобствами устроиться всем вместе. (Будет неплохо установить защитные перила с одного края, чтобы не укладывать малыша между родителями). Давая малышу дополнительные тепло и уверенность, «семейная кровать» одновременно помогает избежать:

- шишек и синяков, приобретенных в полуночных блужданиях по коридору;
- бессонных ночей для родителей, вынужденных вскакивать и нестись в детскую посреди ночи.



Маленькие хитрости

Если ваш малыш начинает выкарабкиваться из кровати, уберите из нее лишние матрасики, чтобы увеличить высоту и сделать его задачу невыполнимой или чересчур сложной. Это должно охладить его пыл. Ни в коем случае не запирайте дверь детской, чтобы не превратить ее в место заточения и не сделать невыносимой для малыша саму идею сна.

Разумеется, малыш может проснуться и находясь рядом с вами, но он быстро успокоится, потеснее прижавшись к вам и не разбудит вас окончательно. Погладить спинку малышу и сказать ему несколько ободряющих слов намного легче, чем подниматься и бежать в детскую, а вернувшись, ожидать нового взрыва плача.

Однако семейная кровать таит в себе и неприятные моменты. Теперь вам с мужем придется поискать другое место для супружеских объятий. Кроме того, вы можете испытать чувство, близкое к клаустрофобии: вам никуда не деться от малыша даже во сне.

Еще одна трудность заключается в том, что малыш, возможно, не захочет отвыкать от этой привычки, а она уместна лишь в дошкольные годы.

Хотя многие родители чувствуют себя очень уютно с семейной кроватью, вы должны тщательно взвесить все «за» и «против» прежде, чем перейти к ней. Если позже выяснится, что вы не в состоянии пережить невозможность уединения, вас ожидает утомительная война за независимость с собственным малышом.

Главное, что нужно запомнить

- *Чем тверже придерживаетесь вы режима сна, тем легче засыпает ваш малыш.*
- *Период перехода от двух промежутков дневного сна на один является очень трудным для малыша. Будьте готовы к его капризам, усталости и раздражительности. Внимательно наблюдайте за малышом, чтобы вовремя переключить его на умеренную активность. Не допускайте переутомления. Тихое спокойное занятие — превосходный выход из данной ситуации.*
- *Ночные беспокойства почти всегда имеют под собой какую-то причину. Постарайтесь докопаться до нее. Устранив причину, вы избавитесь от беспокойства.*
- *Чем вы быстрее подойдете к разрыдавшемуся посреди ночи малышу, тем скорее оба успокоитесь и заснете.*

Глава 5



НЕТ, НЕТ И НЕТ! ГРАНИЦЫ ДОЗВОЛЕННОГО

В этой главе

- *Границы дозволенного в поведении малыша.*
- *Работает ли наказание в этом возрасте?*
- *Хорошие манеры за столом: важны ли они в этом возрасте?*
- *Управление поведением малыша и положительное влияние на него.*

Ваш карапуз — это маленький искатель приключений и начинающий исследователь. Вы не должны подавлять его жажду поиска и открытий. Но в то же время вы не можете допускать все, что ни взбредет ему в голову. Если вы не установите запреты, он будет жевать банкноты, разрисует красками диван и польет мороженым ваш проигрыватель вместе с компакт-дисками.

На втором году вы можете установить пределы активности малыша, приучить его к некоторым правилам. К несчастью, он мало что сможет понять, за исключением категоричного: нет! Вы не можете рассчитывать на то, что до него дойдет смысл ваших правил, даже если вы будете очень тщательно объяснять ему их. «Я и не собираюсь вредить себе», — будет думать ваш малыш, весело раскачиваясь на спинке дивана.

С позиции малыша

Годовалый малыш не в состоянии понять смысл того, что вы называете «добром» и «злом», или плохого и хорошего в своем поведении. Почему хорошо — выливать воду из кружки в тазик, и плохо — поливать молоком пол в кухне? Почему кидаться мячиком — хорошо, а картошкой или игрушечными машинками — плохо? Хорошо тянуть тележку за веревочку, а кошку за хвост — плохо. Кто придумал все эти правила?

Вы легко забываете о том, что малыш не понимает этих различий; он кажется вам разумнее, чем на самом деле.

Малышу не хватает понимания, и он еще не в состоянии отвечать за свои поступки. Теперь, когда он самостоятельно разгуливает по дому, вам кажется, что от него можно ожидать большего, чем прежде. Но по сути, это все тот же чистый младенец. Ему еще слишком далеко до тех нравственных и социальных стандартов, которые применимы к дошкольнику. Он еще не знает, что выдергивать кому-то волосы плохо, а проходить вблизи летящих качелей опасно. Ему еще нужно приобрести много опыта, наряду с вашим руководством, чтобы развить в себе тонкое понимание связи между поступком и последствиями и научиться адекватному поведению.



Правдивая история

Основоположник методизма, Джон Весли, вспоминал, что его мать часто выговаривала ему в детстве за разные неблагоприятные поступки. Однажды его отец поинтересовался, как у нее хватает терпения по двадцать раз в день твердить тупоголовому мальчишке одно и то же. «Не глупи, Сэмюэль, — ответила Сюзанна Весли. — Я бы и после девятнадцати дух испустила».

Я это делаю не нарочно

Поскольку ваш малыш еще не понимает разницы между плохим и хорошим, было бы несправедливо и неблагоразумно предъявлять к нему требования как к серьезной личности. Если вы станете наказывать малыша или угрожать ему, его нарастающее сопротивление будет проистекать от его непонимания и желания утвердить свою независимость.

Если малыш не подчиняется вашим правилам, это не значит, что он с ними не согласен. Он не желает злить вас, не стремится быть проказливым или жестоким. Истина в том, что малыш не понимает или не запоминает ваших установок и требований, особенно в тот момент, когда ему что-то очень хочется сделать.

Годовалый малыш может вести себя «по-вашему» только в том случае, когда ему самому так хочется. Это не означает, что вы должны предоставить своему малышу полную свободу действий. Будьте достаточно хитры, чтобы направить поведение крохи в нужное русло. И не реагируйте слишком непосредственно на его шалости; не злитесь и не заводитесь, проявите достаточную гибкость. Сделайте так, чтобы он сам захотел стать хорошим. Поощряя его независимость, продолжайте терпеливо разъяснять малышу смысл хорошего и плохого поступка.

Проведите линию между дозволенным и недозволенным. Попробуйте систематизировать ваши правила по следующим направлениям:

- **безопасность вашего малыша**; не вырывать руку у взрослого, когда идешь с ним по улице, и не убегать от него;

не запрыгивать на кровать с разбега; не играть с мусором;

- **безопасность остальных**; нельзя бить или пинать кого-либо, рвать волосы или тыкать в глаз кому-то, нельзя кусаться;
- **защита собственности**; например, не ломать кресло-качалку; не жевать еду и не разбрасывать крошки в гостиной; не бросать хрупкие предметы;

Если ваши требования вписываются в одну из этих категорий, значит они разумны и необходимы.

Ваш малыш находится в трудной ситуации: он хочет нравиться вам, любить вас и быть любимым вами, но эти чувства вступают в конфликт с его просыпающимся стремлением к независимости. Он еще очень смутно представляет, какие его поступки должны быть приятны для вас. Кроме того, он уже не просто милый беспомощный младенец, но малыш, который гуляет сам по себе, со своими особенными вкусами и желаниями. Теперь он осознает себя отдельной персоной, а не вашим продолжением. Связывая его нравственными нормами и правилами, будьте готовы к бунту. Его воля будет ярко проявляться, а порой даже доминировать в ваших с ним отношениях в следующие лет семнадцать. И день сегодняшний — только начало.

Краткое «нет!» срывает далеко не всегда

Как установить границы дозволенного и недозволенного? Большинство родителей начинает со слова «нет!» Смысл этого слова малыш постигает через тон, которым оно произносится. Ваше недовольство вынуждает его прекратить свое занятие.

Но одного окрика «нет!» бывает достаточно не всегда. Часто вы должны успеть выхватить что-то у малыша или вырвать его самого из опасной ситуации.



Маленькие хитрости

Все ваши одергивания малыша должны быть своевременными, действенными и понятными. Если ваш малыш ударил другого ребенка, успокойте обиженного, а затем отведите своего ребенка в сторону и скажите ему: «Ты сделал больно Заку, видишь он плачет? Нельзя распускать руки». Если вы отложите наставление, малыш уже не воспримет связь между своим поступком и вашими словами. Он уже забыл, что ударил товарища по играм.

Успокоившись, объясните малышу, почему вы оттащили его от товарища по играм, которого он хотел побить или зачем вы отняли у него стеклянную бутылку, которой он был готов стукнуть по полу. Конечно, малыш не поймет значение всех ваших слов и вряд ли вспомнит их, когда ему вновь выпадет случай

подраться или поиграть с чем-нибудь опасным. Эти первые объяснения приготовят почву для формирования будущей модели поведения. Вы уже наметили грань между хорошим и дурным.

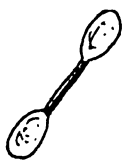
Не переусердствуйте с вашим «нет!»

Подобно всем остальным детям ваш малыш будет настойчиво исследовать окружающий его мир. Эти исследования означают его растущую независимость, уверенность в себе и отделение от вас. (Успокойтесь, он еще много лет не сможет обходиться без вас). Если вы хотите, чтобы малыш гармонично развивался, вам придется поощрять его экспериментаторский зуд.

Постоянным резким «нет!» вы можете расхолодить малыша в его начинаниях.

Кроме того, ожесточенность и внезапность одергивания с криком «нет!» может просто испугать его. Многие малыши заливаются слезами и начинают кататься по полу, заслышав родительское «нет!». Выше мы уже говорили, что малыш вовсе не желает делать что-либо огорчающее вас. Конфликт между растущей независимостью и устойчивой привязанностью к вам остается для него еще слишком болезненным. Он боится не понравиться вам, оказаться презируемым и отверженным.

Поэтому, не пытайтесь твердить «нет!» непрестанно. Но если вы все же успели произнести это слово достаточно резко, постарайтесь затем успокоить малыша. Объясните ему на конкретных примерах, почему то или иное вредно для него или окружающих. Кроме того, покажите малышу, что несмотря на разные одергивания, вы горячо любите его. Дети, с которыми чрезмерно строго и сухо обращались, часто вырастают жестокими.



Маленькие хитрости

Будьте последовательны. Родители часто забывают, что поведение малыша определяется не только его нежеланием огорчить вас, но и его стремлением нравиться. Вы привыкли обращать внимание только на негативные поступки малыша и выговаривать ему за них? Попробуйте заметить и похвалить его хорошее поведение. Ободренный малыш обязательно попробует еще раз угодить вам.

Работает ли наказание?

Что такое наказание для годовалого малыша? Попробуем рассмотреть два их вида, которые, впрочем, оба малодейственны:

- тайм-аут (выключение малыша из места и обстоятельств, в которых он совершал свои дурные поступки, с приказом сидеть спокойно на стуле). Эта мера действеннее со старшими детьми, а не с малышами. Вряд ли ваш малыш захочет сидеть на одном месте больше секунды. Итак, если вы решились применить это наказание, и если ваш ма-

лыш поднялся с места, ласково, но твердо верните его обратно. Или попробуйте игнорировать его приставания к вам. Занимайтесь как ни в чем не бывало своим делом, пока не кончится последняя минута наказания. (Считается, что эти минуты должны соответствовать возрасту ребенка). Когда время вышло, объясните малышу еще раз, за что он был наказан;

- бить ребенка за то, например, что он ударил кого-то, вообще неправильно. Попробуйте поставить себя на его место и проследить ход его мыслей: мне нельзя бить других, потому что им больно, а ты бьешь меня, хотя мне больно. Но ведь это неправильно. В этом нет ни капли смысла.

Если вы хотите направить поведение ребенка в иное русло и отучить его от дурного, старайтесь избегать и тайм-аутов, и шлепков. Истина в том, что любое наказание будет мало полезным для малыша. Он еще не понимает, что наказание наступает за неблагоприятный поступок. Он не улавливает связи между собственным действием и вашей реакцией.

Поскольку малыш еще только с трудом постигает связь между причиной и следствием, неразумно угрожать ему шлепками, лишением любимой игры или лакомства. Он не понимает, что наказание — это ваш ответ на его поступок, но зато он возмущен вашей несправедливостью и жестокостью. Такие методы бесполезны для годовалого малыша. В похожей ситуации он повторит неверный шаг, не помня о наказании.

С другой стороны, неправильно и подкупать малыша, устраивая с ним что-то вроде сделки о хорошем поведении. Он еще не понимает смысл обещания, и если и скажет «о'кей» на одно из ваших предложений, это еще не означает, что он сдержит слово. Он не знает, что такое держать слово или нарушать обещание.

Последнее нельзя рассматривать как моральный провал или нечестность у годовалого малыша. Соглашаясь на сделку, он вовсе не желал вас обмануть. Он лишь искренне возжелал получить то, чем вы поманили его.

Заслуживает ли малыш наказания?

Проступки, за которые вы наказываете старших детей, будет разумнее простить малышу, который очень любопытен к разным вещам и не может нормально развиваться, не изучая их и не экспериментируя с ними. Поэтому прежде чем наказать малыша хорошо подумайте, стоит ли это делать.

Ваш малыш разбил что-то или играет с чем-то опасным? Но кто оставил эти предметы на виду и доступными для малыша? Малыш потянул кого-то за волосы? Но это не связано с агрессией. Он продолжает свои исследования, другие люди интересуют его ничуть не меньше предметов. Увидев что-то новое, малыш

начинает изучать это со всех сторон: щупает, возит по полу, царапает, бьет, бросает и, конечно, кусает. Он не понимает, что может испортить что-то или повредить кому-то.

Пока малыш не поймет связь между причиной и следствием, действием и противодействием — наказывать его бесполезно и не гуманно. Он такой, как есть — неразумный карапуз, и несправедливо обижать его за это.



Ох уж эти дети!

«Благодарение Богу, быть малышом — никогда не начало быть хсрошим». — Лили Томлин.

Хорошие манеры и обед: всему свое время

Прием пищи — не лучшее время для обучения малыша хорошим манерам и дисциплине, хотя многие родители любят вступать в конфликт со своими детьми как раз за столом. Возможно, вы хотите, чтобы малыш съел все, что лежит у него на тарелке, а он отказывается. Или вы предпочитаете, чтобы он сначала съел овощи, а потом — десерт. А возможно, вы решили, что он должен начать пользоваться ложкой, а не пальцами.

Вы хотите, чтобы малыш хорошо ел и не портил семейную еду. Но баталии за столом не заставят его есть лучше. Вы можете умолять малыша, препираться с ним, предъявлять ему ультиматум; но чем больше вы будете стараться, тем сильнее станет малыш набивать себе цену. Видя такое внимание к себе, он будет не просто польщен, но вообразит себя необычайно важной персоной.

Вам очень хочется привить малышу хорошие манеры за столом, но поразмыслите, так ли уж они необходимы на этом этапе. С точки зрения малыша, в них нет никакого смысла.



Ох уж эти дети!

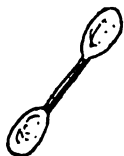
«Спрашивайте малыша, что он хочет на обед, только когда у него есть возможность выбирать». — Франя Лейбович.

Вот типичные ситуации, порождающие хаос за обеденным столом:

- Вы стремитесь к тому, чтобы у малыша было сбалансированное питание. Что ж, предложите ему щедрый ассортимент, а затем позвольте есть то, что он пожелает. Понаблюдав за ним первый день, вы можете прийти к заключению, что угодили малыша своим набором блюд. Но если продолжите наблюдение неделю или две следую-

щие недели, то заметите, что малыш не всегда отдает должное сбалансированной диете. Наступит день, когда он не захочет ничего, кроме хлеба, а в другие два дня станет есть один сыр или только фрукты. Исследования показали, что годовалые малыши, которым позволено свободно выбирать себе еду, предпочитают не смешивать все продукты в один день и час и растягивают свой сбалансированный обед на довольно долгий срок.

- Вы озабочены тем, что ваш малыш мало ест. Не волнуйтесь, он не собирается доводить себя до истощения. Если еды на столе достаточно, он съест, сколько ему необходимо, но необязательно все, что вы ему предлагаете. Если словом или жестом он дал вам понять, что уже сыт, то зачем требовать, чтобы он очистил всю свою тарелку?
- Вы хотите, чтобы малыш оставался за столом во время обеда, потому что это «семейное время». Но почему бы вам тогда не загнать ему бамбуковые щепки под ногти или не подвесить его на дыбу? Высиживание на одном месте — это пытка для малыша. Даже явно наслаждаясь едой, малыш, пристегнутый к своему высокому стульчику, вертится нещадно каждые несколько минут. Ему просто необходимо подвигаться, поэтому позвольте малышу побродить вокруг стола, жуя на ходу. Главное правило: он не должен бегать, чтобы не поперхнуться.
- Вы хотите, чтобы малыш вел себя воспитанно за столом. Забудьте об этом, по крайней мере сейчас. Он еще не может хорошо держать ложку, и ему трудно протыкать кусок вилкой. Он лишь очень приблизительно представляет, что можно делать с ножом. Так пусть отправляет пищу в рот, как ему удобнее. Его уверенность и независимость заметно возрастут, если вы перестанете кормить его с ложки. Пусть же он пользуется ложкой, пальцами или зарывается носом в тарелку, как поросенок в корытце.



Маленькие хитрости

Большинство малышей и дошкольников обладают не слишком изысканным вкусом и не умеют отдавать должное разным экзотическим кушаньям. Поэтому если вы с мужем любите деликатесы и пряности, не забудьте приготовить для малыша что-нибудь пресное и простое.



Ох уж эти дети!

«Человек узнаёт, что такое отвратительная рожа, когда начинает пичкать кашей своего малыша». — Мадлен Кох.

Еда есть еда (а не подкуп, не приз и не наказание)

Родители заставляют своих детей воспринимать сладости, десерт и другие лакомства как нечто особенное. Разумеется, дети испытывают тягу к сладостям. Но родители невероятно усиливают эту тягу, предлагая сладкое в качестве награды за примерное поведение. Шоколадная конфета или мороженое становятся символом родительской любви и одобрения. И малыш, естественное желание которого нравится вам, начинает усиленно желать сладкого. Не получив последнего, он чувствует себя нелюбимым и не оцененным самыми близкими людьми по достоинству. Поэтому не обещайте ему лакомств в награду за то, что он съест нелюбимые брокколи, уберет игрушки или будет класть штанишки на место. Не грозите ему также тем, что лишите его лакомства за плохое подведение.

Взгляните на ситуацию с позиции малыша. Вы говорите ему: «Никакого мороженого не будет, потому что ты сегодня убежал на улицу». Или: «Если уберешь свою грязную одежду в корзинку, получишь немного клубники». Но малыш плохо понимает связь между своим поведением, хорошим или плохим, и едой, которую вы хотите дать ему или отнять у него. Ему кажется, что поощрение или наказание — всего лишь произвол с вашей стороны. И если вы остановитесь и подумаете, то поймете, что малыш прав.

Попробуйте понять это. Еда и дисциплина, они, как растительное масло и вода, — никогда не смешиваются.

Сделайте так, чтобы малышу нравилось быть хорошим

Посулы и поощрения, наказания и угрозы не работают в этом возрасте. Поэтому, если вы хотите добиться от ребенка определенного поведения, вам придется прибегнуть к хитрости (хотя некоторые называют это воспитательными методами). Помните, ваш годовалый малыш будет вести себя хорошо, только если сам захочет этого. Сделайте так, чтобы он захотел.

Попробуйте внести в скучное дело элемент игры, как это делала Мэри Поппинс, когда хотела чтобы Джейн и Майкл Бэнкс убрали свою комнату, или как поступал Том Соьер, когда ему было нужно, чтобы другие мальчишки побелили вместо него забор. Вам нужно, чтобы малыш убрал игрушки? Если вы прикажете ему сделать это, то наверняка наткнетесь на сопротивление. Вы можете накричать на него, наказать его, притащить за руку к игрушкам и сунуть ему в пальчики одну из них; но он не начнет подбирать и складывать, пока не захочет.

Остановитесь и подумайте. Вы ведь умнее своего годовалого малыша. Найдите способ его заставить. Попробуйте включить веселую песенку на тему уборки с энергичными командами и поспорьте с малышом, что он не успеет убрать игрушки в ящик до конца мелодии.

Еще одна стратегия состоит в переключении внимания малыша на другое занятие, более приемлемое и безопасное. Допустим, он ухватил какой-то хрупкий предмет и приготовился швырнуть его. Остановите его и предложите побросать и половить мягкий мячик. Или малыш начинает карабкаться на фортепьяно. Предложите ему забраться на пластиковую горку, откуда он может потом с комфортом съехать вниз.

Третья стратегия предполагает отвлечение малыша от опасного или недостойного занятия. Если вы сумеете активно заинтересовать малыша чем-то совершенно новым и непохожим, он быстро забудет о своем предыдущем увлечении.



Ох уж эти дети!

«В каждой работе должно быть что-то забавное. Отыщите это что-то и превратите работу в игру». — Мэри Поппинс. (киносценаристы Билл Уолш и Дон Да Гради).

Вы обязаны защитить малыша от него же самого, а также других от его внезапных импульсов. Если он делает что-то небезопасное для себя или окружающих, ваш долг остановить его. Но это не значит, что вы должны быть грубы с малышом — в ответ он может закатить вам истерику, которую вам не скоро удастся прекратить. Возможно, он будет рыдать, вскрикивать и даже молотить кулачками. Но вы не должны доводить его до такого состояния. Объясняйте ему, урезонивайте его, быстро находите хитрый трюк, используйте переключение и отвлечение внимания. Найдите ему более приемлемое занятие, которое сможет увлечь его.



Здоровый малыш

Если ваш малыш заиклился на чем-то опасном, вы должны сделать этот предмет недоступным для него и одновременно увести его внимание в сторону. В главе 3 мы уже описывали, как должен быть подготовлен дом для малыша, который начинает гулять сам по себе. Забота о безопасности не кончается никогда, это процесс постоянный. Начав исследовать окружающий мир, малыш может наткнуться на опасность там, где вы о ней и не подозревали. Если вы не проявите осторожность и внимание, с малышом все время будет что-то случаться, и вам придется ходить за ним по пятам.

Тушите пламя, а не раздувайте его

Вы должны быть достаточно тактичны и мудры, чтобы избегать скандалов с годовалым малышом по поводу его дурного поведения. В ближайшие годы он научится понимать разницу между хорошим и плохим. Тогда он и решит, поступать ему по-ва-

шему или нет. Смягчая острые углы сегодня, вы в будущем столкнетесь с меньшими проблемами. Если же вы будете давить на ребенка, неуклонно добиваясь своего, он станет думать только о том, как отделаться от вас: теперь, перед школой, в младших классах и тинейджером.

Наткнувшись на ваше постоянное неодобрение, малыш вообще перестанет искать одобрения у вас. Постоянно испытывая на себе ваш гнет и гнев, малыш может решить, что вы перестали любить его. Сохранив впечатление о вашем произволе, нелюбви и несдержанности, он вряд ли захочет угождать вам и позже. Зачем? Если все, что он слышал от вас, это резкое «нет!» Если его наказывали за проступки, которые совершенно естественны для годовалого малыша? Если он не видит способа понравиться вам?

Если же вы, напротив, избежите ненужных баталий по разным пустякам, если покажете ему, что он достоин вашей любви и одобрения, малыш будет охотно упражняться в том, чтобы нравиться вам (хотя и не постоянно). Хорошего в поведении малыша будет все же больше, чем дурного.

Главное, что нужно запомнить

- Годовалый малыш не понимает разницы между хорошим и дурным, правильным и неправильным, а значит, у него еще нет морали.
- Наказывать вашего «безнравственного» малыша не имеет смысла. Получится, что вы наказываете малыша только за то, что он малыш.
- Годовалый малыш настолько спокоен, что даже не может усидеть за столом, поэтому не спешите обучать его хорошим манерам.
- Вы умнее своего малыша и поэтому должны придумать, как направить его поведение в доброе русло и добиться результата, желательного для вас.
- Постарайтесь, чтобы ваши домашние придерживались одинаковых с вами методов воспитания. Поделитесь с ними своими знаниями о детской психологии. Бабушки и дедушки, няни и просто друзья должны быть с вами заодно.



Глава 6

РАЗРЫВ ДАЕТСЯ ТЯЖЕЛО: ПОМОГИТЕ МАЛЫШУ ПРЕОДОЛЕТЬ ЧУВСТВО ТРЕВОГИ

В этой главе

- *Почему растущая независимость сопровождается растущей неуверенностью.*
- *Как малышу облегчить переход к самостоятельности.*
- *Подготовка малыша к встрече с няней или к детскому саду.*
- *Корректный уход.*

Теперь вы уже уверены, что имеете дело не с младенцем, однако перед вами еще и не вполне уверенный в себе ребенок. Он застрял где-то на полпути из младенчества в детство. В похожем состоянии бывает и подросток, когда переходит из детства в юношеские годы. Всем знакомы трудности подросткового возраста, но и переход из младенчества не всегда бывает гладким.

Подобно тинейджеру ваш малыш хочет больше, чем может. Он рвется к самостоятельности, но еще слишком во многом остается зависимым от вас. И эта зависимость унижает его и порой доводит до ярости. Поскольку оба этих перехода нелегки, неудивительно, что и малыши и тинейджеры испытывают состояния тревоги. (Но взгляните на дело с лучшей стороны — малышу, по крайней мере, не нужно беспокоиться о прыщах!)

Так чего же боится ваш малыш?

Страхи, связанные с отдалением от вас, усиливаются у малышей в промежутке от 9 до 18 месяцев, а впервые они возникают, когда малыш начинает ползать. Это не случайно. Обретая подвижность, малыш внезапно осознает, как надежно он чувствовал себя вблизи вас. Это знание превращает его в игрушку на веревочке — он никогда не удаляется от вас слишком далеко и часто возвращается назад к вам.

Чем более независимым становится малыш в своих движениях, речевой артикуляции и желаниях, тем острее он осознает свою зависимость. Он еще слишком нуждается в вас. Вы его надежный тыл на пути завоевания свободы.



Ох уж эти дети!

«Только на расстоянии понимаешь, как невыразимо дороги тебе твои близкие». — Анна Шоу

Танцующий малыш

Малыш стремится быть независимой, самостоятельной личностью, свободной от вашего контроля. Он желает, чтобы вы и впредь защищали его и заботились о нем. Он хочет быть большим и разумным и одновременно ему нравится, когда с ним нянчатся.

Притягиваемый свободой, он делает два смелых шага вперед и один осторожный шаг назад. Перед вами танцующий малыш: он удаляется от вас, а затем быстро возвращается и льнет к вам, чтобы тут же освободиться и побежать прочь. Время от времени раздаются его крики: «Я сам!» или «Помоги мне!» Иногда малыш абсолютно холоден и независим, но затем на несколько минут оттаивает. Он вдруг обхватывает ваши ноги и отказывается отпустить их. Или, если вы сидите, он взбирается к вам на колени и требует, чтобы вы его баюкали, ища надежности и комфорта.

Рост независимости сопровождается ростом неуверенности. Он не желает, чтобы перемены оказались чересчур болезненными. От отлично понимает, что без вас ему еще не обойтись. Поэтому, потеряв вас из поля зрения, он может залиться слезами и повалиться на землю или начать беспорядочно слоняться по дому и вокруг него, призывая вас к себе душераздирающими воплями. Оказавшись надолго без вас и поддавшись панике, малыш может потом целыми днями ходить за вами из комнаты в комнату, стараясь не потерять вас из виду ни на минуту.

Благодаря усилению тревоги и паники, малыш будет сползать назад, к тому времени, когда он был беспомощным спеленытым младенцем. Он перестанет разговаривать и будет только жалобно всхлипывать. Состояние тревоги может вырасти настолько, что он будет вскрикивать каждый раз, когда вы направляетесь к двери из комнаты.

Состояния тревоги у малыша имеют разнообразные и яркие проявления. Но главная примета в том, что он желает быть с вами, а не отдельно от вас. Для достижения этой цели он может:

- приклеиться к вам как липучка;
- сопровождать вас из комнаты в комнату;
- не отпускать вашу руку на прогулке;
- постоянно зарываться лицом вам в колени;
- примерно вести себя, чтобы завоевать ваше расположение;

- настороженно или застенчиво вести себя в присутствии других;
- лхнуть к вам в толпе или незнакомом месте;
- хныкать чаще, чем обычно;
- снова походить на младенца.

Разумные сомнения (и страхи)

Почему бы малыша и не забеспокоить, раз он потерял вас из поля зрения? Вы источник его благополучия и надежности, он не может чувствовать себя уверенно без вас. Страх отдаления от вас у него главный и первобытный. Он боится, что вы уже никогда не вернетесь.

Поймите, что память у малыша еще слишком короткая, и вероятно, он почти не понимает, что такое будущее. Ваш малыш живет всецело этим моментом. Его касается только то, что происходит именно сейчас. Тревога захлестывает его в тот момент, когда вы покинули его (или собираетесь покинуть). О, разумеется, рядом есть няня или кто-то из близких, но все они не в счет.

Возможно, малыш ощущает не только страх, но и гнев. Он не любит, когда вы отправляетесь куда-то без него. С обретением подвижности малыш начинает понимать, что вы и он не одно и то же существо. Иногда, это открытие веселит его. Он развлекается своей новой способностью покидать вас, когда захочет, и возвращаться к вам. Но когда вы удаляетесь от него, он негодует на то, что вам это удается так легко.

Сделайте расставание более легким — для малыша и для себя

Начнем с базового утверждения: вы не в состоянии сделать этот процесс совершенно безболезненным. Каждый малыш обязан пройти через отделение и обретение индивидуальности. Вы не можете оставаться с малышом ежеминутно и каждый день. Но даже если бы вы смогли, дело не только в вас. Тревога малыша проистекает из конфликта между его стремлением к независимости и желанием иметь надежную опору. Вам не по силам исключить этот конфликт, но вы можете сделать его не таким мучительным.

Прежде всего постарайтесь не слишком тяготиться хныканьем и прилипчивостью малыша. Напротив, воспринимайте это как проявление его любви к вам и гордитесь своими воспитательными способностями. Если бы вам не удалось наладить с ним теплые и дружественные отношения, он вряд ли стал бы так сожалеть о вашем уходе. С какой стати? Так что подавляйте слезы и вспышки гнева, когда малыш устраивает вам бурное шоу перед вашим уходом в театр или в гости.

Возможно лучшее, что вы можете сделать для малыша, это постоянно поддерживать баланс между свободой и безопасностью. Независимость обусловлена комбинацией этих двух состояний. Обретая подвижность и чувствуя за собой надежный тыл, малыш отправляется на поиски приключений.

Если вы увеличите свободу малыша в ущерб его чувству надежности, он преисполнится тревогой и неуверенности. Поэтому не оставляйте малыша наедине с самим собой надолго, в надежде, что за это время он научится быть независимым. Этого не произойдет.

С другой стороны, если вы станете держать малыша под стеклянным колпаком, он может вырасти чересчур робким и забитым или напротив, мятежным. Но каким бы он не стал в будущем, вы уже сейчас превратите его естественную и неизбежную борьбу за обретение независимости в жестокую войну.

Балансируя на грани

Поскольку одной свободы или одной безопасности еще недостаточно для обретения малышом независимости, вам придется научиться балансировать между тем и другим.

- Постарайтесь оказаться с малышом, когда ему это необходимо. Вы его надежный тыл. Он должен знать, что сможет получить защиту от вас в любой момент, когда ему это понадобится. Это знание сообщит ему смелость и охоту к передвижениям.
- Не забудьте обеспечить малышу безопасную среду для его приключений.
- Когда вы заметите, что тревога, связанная с отделением, стала для малыша особенно болезненной, приласкайте его и побалуйте. Это придаст ему чувство уверенности. Отнеситесь к нему как к заболевшему и окружите вниманием и заботой. Ваш ребенок захотел еще немного побыть совсем маленьким — что ж, это не продлится вечно. Малыш вырастает очень быстро, заставляя родителей ностальгически вздыхать о его младенческих днях.
- Тревожное состояние малыша может вылиться в ночные беспокойства и кошмары. Возможно, он потребует, чтобы вы оставались в детской, когда он засыпает, или даже баюкали его. Он может стучать и вскрикивать часами, если вы оставите его одного в кроватке. Если дело приняло такой оборот, вам придется пойти на компромисс и сидеть рядом с ним, пока он не заснет, в течение недели или около того. По мере того, как его тревога начнет испаряться, возвращайтесь понемногу к прежнему сонному обычаю, ориентируясь на тот раздел в главе 4, где описано укладывание детей, страдающих ночными страхами.



Здоровый малыш

На втором году малыша старайтесь избегать крупных изменений в образе его жизни. Если вы поставите его в новые обстоятельства, то очень осложните период отделения и связанные с ним страхи. Например: постарайтесь, по возможности, воздержаться от выхода на работу и передачи малыша на руки няням или в детское учреждение до его второго дня рождения.

Не относитесь легкомысленно к страхам малыша

Ваш малыш переживает свои страхи весьма интенсивно. Ему неважно, что они беспочвенны. Он не может знать заранее, что останется невредимым в ваше отсутствие и что вы вернетесь скоро. Страхи малыша можно считать вполне реальными по крайней мере до тех пор, пока он не научится запоминать, что вы обязательно возвращались в прошлом, и понимать смысл вашего обещания вернуться спустя какой-то промежуток времени в будущем. Поэтому не относитесь слишком беспечно к слезам или страхам малыша, вызванным расставанием с вами.

Чем легкомысленнее вы будете относиться к его страхам, тем более нервным будет становиться малыш. Усиление тревоги заставит его еще сильнее льнуть к вам, ища у вас понимания, защиты и поддержки.

Не забывайте, что совсем недавно он был еще младенцем и сейчас, несмотря на кажущуюся самостоятельность, он еще не в состоянии позаботиться о себе. Он не умеет управлять своими эмоциями, и они одерживают над ним верх. Поэтому если вы отрицаете значимость эмоций, переполняющих его, он еще более отчаянно начинает цепляться за вас, требуя вашей любви, заботы и внимания.

Не пытайтесь побороть страхи малыша с помощью взрослой логики. Страх — это совокупность разных ощущений, которые редко поддаются голосу разума. Прежде, чем анализировать страхи малыша, подумайте о собственных страхах. Случалось ли вас бояться чего-либо? Может быть, змей? Или высоты? Если случилось, то ответьте себе, имели ли эти страхи под собой логику и разум? Зная, что некоторые змеи безвредны или что перила не дадут вам свалиться вниз, переставали ли вы бояться? Разумеется, нет. Поэтому не считайте страхи малыша беспочвенными.

Не требуйте от малыша, чтобы он перестал бояться. Относитесь очень внимательно к проявлениям страха у малыша и старайтесь смягчить их воздействие.

Например:

- объясняйте малышу, что в действительности ему нечего бояться. («Ничего плохого не случится, пока я буду отсутствовать»).

- скажите, что вы видите и понимаете то, как он боится остаться один («Я вижу, что ты боишься остаться один»).
- и проявите снисходительность и отзывчивость. («Хорошо, я побуду с тобой еще несколько минут, чтобы ты успокоился»).

Теперь вы можете уходить. Малышу удастся извлечь некоторую долю утешения из того факта, что вы — его главный защитник — признаете его страхи, разговариваете с ним об этих страхах и пытаетесь смягчить их, хотя бы немного.

Не переусердствуйте в роли защитника

Когда тревожное состояние у ребенка усиливается, вам нужно немного понабраться с ним как с грудничком. Но если вы станете опекать его чрезмерно, то рискуете натолкнуться на вспышки его гнева, раздражения и неповиновения. Запомните: цель малыша обрести независимость. От вас требуется только подстраховка. Вы должны проявлять достаточную гибкость, постоянно балансируя на грани между дозволением и защитой.

Родители, которые привыкли непрестанно опекать своих чад, проявляют нерешительность, расставаясь с ними и передавая на руки няне или в садик. Малыш внимательно следит за вашими эмоциями. Если ему передадутся ваши тревога и неуверенность, он может решить, что его временный защитник недостаточно надежен. Держитесь спокойно, не тряситесь за малыша и не прощайтесь с ним по пять раз, не решаясь оставить его с чужими. Сделайте счастливое лицо и убедите малыша, что все идет отлично. Ребенку будет легче, если вам удастся выглядеть бодро и уверенно при расставании.

Вы можете сыграть на его стремлении быть смелым и независимым. Призовите его быть именно таким. Скажите, что вы понимаете все его страхи, но хотите видеть его смелым, тем более, что никакой опасности нет. Вернувшись, похвалите малыша за то, что он хорошо вел себя без вас. Поощряйте его за каждое маленькое проявление самостоятельности и рассудительности. Подчеркивайте, что с ним не случилось ничего плохого в ваше отсутствие.

Не поддавайтесь на капризы малыша и не идите у него на поводу. Например, не забирайте его из садика, пока он не начнет паниковать не только при расставании с вами, но и все время вашего отсутствия. Спрашивайте у воспитателей или у няни, как малыш вел себя без вас, каким показалось им его состояние.

Здоровый малыш

Если малыш стал паниковать так сильно, что вам пришлось забрать его из садика, имеет смысл проконсультироваться с педиатром или детским психологом по поводу его состояния.



Подарите малышу уверенность: готовьте его к вашим отлучкам заранее

Для преодоления детских страхов особенно важно ваше правильное поведение. Ваша уверенность сообщится ему. Ваш бодрый вид поможет ему сдержать слезы.

Но кроме создания вокруг него атмосферы уверенности, вы можете предпринять кое-что еще:

- поиграйте с малышом в прятки. Игры с исчезновения и появления помогут ему почувствовать закон постоянства и последовательности. Малыш убедится неоднократно в том, что хотя и вы и ушли, но должны непременно вернуться.
- покажите малышу, что вы любите его и скучаете в разлуке с ним. Возвратившись, похвалите малыша за проявленную им выдержку. Скажите, что вы гордитесь им и любите его.
- заметив в малыше признаки тревоги и напряжения, постарайтесь приласкать его и ободрить. (Хотя страх и останется, но ваши старания могут убавить его интенсивность и устойчивость).
- планируйте для няни специальные игры и занятия на то время, когда вы уходите из дома. Вернувшись, поинтересуйтесь, насколько увлекся ими малыш.
- попросите няню увести малыша в его любимый парк или место для игр еще до вашего ухода из дома. Малышу бывает легче, когда он покидает вас, а не вы его. (Однако вы должны оказаться дома к моменту прихода малыша из парка. Ему будет приятно узнать что пока он гулял, вы находились на месте. Ваше отсутствие будет для него неприятным сюрпризом.)
- воспользуйтесь электронной няней. Запишите на видео, как вы читаете любимую книжку малыша или поете песенки, которые ему нравятся. Вашей приходящей няне останется только нажать на кнопку в нужное время.
- если вы возвращаетесь не поздно, то запланируйте какую-нибудь игру на момент своего возвращения. Сообщите малышу о своих намерениях заранее. «Завтра после обеда мне придется уйти ненадолго, но зато когда я вернусь, мы поиграем во дворе в мяч».
- первые ваши отлучки должны быть короткими (не дольше часа). Если вы заметите, что ребенок приспособился к ним и не особенно нервничает, то постепенно вы можете сделать их более длительными.

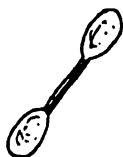
Обставьте свой уход как можно комфортнее для малыша

Будет легче вам, вашему малышу и няне. Кроме того, малыша надо познакомить с ней заблаговременно. Приход неизвестного человека может заставить ребенка запаниковать, и малыш не даст вам уйти из дома. Попросите няню навестить вас раз или два, чтобы познакомить их с малышом до того дня, когда им придется остаться вдвоем. Будет очень хорошо, если вы понаблюдаете за их совместными играми час или два перед тем, как уйти из дома. Теперь малыш будет чувствовать себя намного уютнее — ему будет казаться, что няня этой свой человек в доме.

Если вы решили устроить малыша в детский садик, то прежде просто наведайтесь туда с ним несколько раз ненадолго. Оставляя малыша на весь день впервые, побудьте с ним в садике часа три, пока он не освоится в непривычной обстановке и не познакомится с другими детьми.

Даже если первый час вдвоем с няней прошел благополучно, не спешите в следующий раз, сразу после ее прихода пулей выскакивать за дверь. Планируйте свое время так, чтобы полчаса побыть с ней и малышом (разумеется, не забыв оплатить лишнее время). Держитесь слегка в стороне, пусть малыш увлечется игрой и не заметит вашего ухода.

То же относится и к детскому садику. Приходите туда на десять минут раньше и попросите воспитателя увлечь малыша игрой, а потом исчезайте незаметно.



Маленькие хитрости

Если малыш паникует всякий раз, когда вы оставляете его в садике, испробуйте другой ход. Пусть ваш муж или кто-то из домашних попробует отвести его туда. Возможно, малышу будет легче самому уходить от вас, чем чувствовать себя покинутым вами.

Есть и другие способы сделать расставание менее болезненным:

- суньте малышу в руки его любимую мягкую игрушку, любимое одеяло и так далее перед тем, как уходить.
- разучите свой прощальный ритуал — комбинацию из объятий, поцелуев, помахиваний ручкой, воздушных поцелуев и слов «пока-пока». Возможно, сначала это мало поможет, но если эти нежности действительно превратятся в ритуал, у малыша осядет в памяти, что вы всегда возвращались к нему после таких прощаний.
- но не держитесь этого ритуала до бесконечности. Чем увереннее чувствует себя малыш, тем меньше старайтесь нежничать с ним. Если и повзрослев малыш не сможет обходиться без разных сюсюканий перед каждым вашим

уходом, это будет вредить его самостоятельности и выглядеть смешным.

- когда наступает час расставания, говорите «пока» или «до свидания» с бодрым, уверенным и счастливым видом. Ваш малыш хочет знать точно, что настроение у вас отличное. Если вы колеблетесь или встревожены, малыш тоже может заволноваться, преисполнившись разных сомнений.

Незаметный уход

Так насколько же надо увлечь ребенка, чтобы ваш уход прошел для него незамеченным? Удастся улизнуть или нет, вот в чем вопрос.

На первый взгляд может показаться, что легче улизнуть, пока малыш занят с няней или воспитателем в детском саду, чем выдерживать утомительный ритуал прощания. Однако малыш не так прост. Обычно он отвлекается от игры как раз в тот момент, когда вы уже у двери. И как он это должен понимать? Что вы безответственны, и он не может доверять вам? В следующий раз, когда вы станете искать шанс удрать незаметно, он будет следить за вами как молодой ястреб и провожать вас из комнаты в комнату.

Вам, малышу и няне станет намного легче, если вы будете заранее готовить малыша к своему уходу. Поделись с малышом, куда вам надо идти и зачем, и как это важно для вас, и не забудьте сказать, что вы скоро вернетесь к нему. Будьте любящим, но твердым. Вы лишь сообщаете малышу о своих планах, а не просите у него разрешения отлучиться. Вы не нуждаетесь в его разрешении. Возможно, ваша кристальная искренность вызовет слезы у малыша, но он будет предупрежден о вашем уходе и не почувствует себя обманутым.



Здоровый малыш

Страх малыша, приводящий к долгим слезливым прощаниям, вполне искренен. К своему второму дню рождения некоторые малыши выучиваются манипулировать родителями, играя на этих страхах. Если малыш видит, что вы готовы чуть ли ни на все на свете, лишь бы успокоить его, он начинает упиваться своей властью над вами. Он будет торгиваться у вас все больше и больше разных выгод для себя в обмен на мирное расставание, пока вы не устанете постоянно задабривать его и не скажете: «Это уже слишком. Все. С меня хватит!»

Когда вы наконец-то ушли

Теперь вам предстоит побороть собственную тревогу. Как там малыш? Что с ним? Вы не в состоянии не думать о нем. Не сопротивляйтесь желанию позвонить няне или воспитателю, хо-

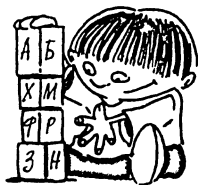
тя прошло лишь полчаса или около того. Если малыш успел расположиться к няне, он, вероятно, успокоится через несколько минут после вашего ухода. Теперь вы нуждаетесь в утешении. Вам необходимо знать, как обстоят дела с вашим отпрыском. Узнав, что он все еще взволнован, вы возможно решите отложить свои планы или изменить их (сразу вернетесь домой или немного раньше, чем рассчитывали).

Возвращайтесь домой, никогда не опаздывая, хотя малыш еще и не умеет считать время. Напоминайте ему, что каждый раз вы возвращаетесь вовремя из своих отлучек. Приучитесь объявлять ему с бодрым торжествующим видом: «Видишь, я говорила, что вернусь, вот я и здесь!»

Главное, что нужно запомнить

- *Малыш разрываясь между жаждой независимости и потребностью в вашей поддержке.*
- *Даже если опасности не существует, страх малыша вполне реален.*
- *Ваши чрезмерные опека и мнительность при расставании плохо действуют на малыша, который начинает сомневаться в своей безопасности в ваше отсутствие.*
- *Разговаривайте с малышом о том, что пугает его. Покажите ему, как вы любите его и как стремитесь понять все его опасения.*
- *Знакомьте малыша с няней заранее. Пригласите ее для начала просто зайти к вам раз или два и посмотреть на малыша, или сами загляните мимоходом с малышом к няне несколько раз. Только после предварительного знакомства малыша можно будет оставить с ней вдвоем. То же касается и детского садика.*
- *Придумайте несложный, но запоминающийся ритуал своего ухода и возвращения.*

Глава 7



ВРЕМЯ ИГР!

В этой главе

- Как строить игру с годовалым малышом.
- С чем интересней играть, с игрушками или взрослыми вещами?
- Игрушки и игры, которые помогают малышу развивать разные навыки, учиться думать и крепнуть физически.

Играть приятно и малышу и вам; но для малыша игра это чуть больше, чем просто забава. Играя, малыш исследует окружающий мир, знакомится с вещами, приобретает новые способности.

Игра это не пустое препровождение времени, а учеба для малыша. Играя, он познает и развивается. Для него все еще внове. Чем бы он не был занят, это для него учеба. Игра — это тоже учеба, но не навязанная, а та, которая доставляет удовольствие, нравится. Учиться с радостью и удовольствием, что может быть лучше для малыша? Папа и мама — самые первые и лучшие учителя малыша. А игрушки и разные предметы — их лучшие учебные пособия. Играя, малыш развивается не только умственно и физически, но и эмоционально. Он знакомится с миром природы и деятельностью человека в нем; узнает, как устроены и работают разные вещи, и приобретает умения и навыки, которые будут ему полезны всю его дальнейшую жизнь. Подбирая игры по возрасту малыша, вы делаете процесс учения живым и увлекательным. Если вам удастся сейчас привить малышу тягу к знаниям и творчеству, в дальнейшем у вас уже не возникнет проблем с его обучаемостью.

Правила игры с малышом

На втором году жизни малыша вы все еще остаетесь его любимой игрушкой. Он будет прыгать по вашей спине, взбираться на вас, требовать, чтобы вы кидали его вверх и ловили. Ему приятно танцевать с вами, догонять вас и убегать от вас. Он будет внимательно слушать, как вы говорите и поете, а потом пердразнивать вас и смеяться.

Выделите специальные часы для игры, но и помимо них старайтесь превращать в игру любое занятие с малышом. Меняя пе-

ленку, напевайте ему смешную песенку или суньте в руки игрушку. Натягивая ему рубашечку через голову, симпровизируйте маленькую игру в прятки. Готовя обед, позвольте малышу устроить музыкальное сопровождение из постукиваний по горшкам и кастрюлям. Стирая, дайте ему возможность поиграть в мини-баскетбол — закидывать белье в стиральную машину и заталкивать внутрь. Не беспокойтесь о количестве знаний, усвоенных малышом за день. Все попытки серьезно учить его в столь раннем возрасте несут в себе элемент смешного. Однако далеко не все смешно в ваших с ним занятиях. Малыш узнает, что вода мокрая, что катать можно только округлые предметы, что капли падают вниз, надувные игрушки плавают, пузыри поднимаются вверх, а затем опадают.



Ох уж эти дети!

«Ягнята резвятся и подсакивают, котята и шенки словно одержимы радостью жизни, и разумеется, маленькие дети тоже бегают, скачут, танцуют и кричат от избытка счастья, которое для детского сердца так же естественно, как для цветочного бутона, когда тот раскрывается навстречу солнцу. Подавление их природной веселости с одновременной установкой на благопристойность — ошибка многих родителей». — Сара Хосефа Хейл.

Предоставьте малышу возможность учиться через игру. Пусть у него будет достаточно времени и свободы для изучения игрушек и разных предметов. Вы можете играть вместе с ним. Но не спешите обрывать его опыты с новыми вещами, выказывая собственную осведомленность о них. Вы взрослый. Разумеется, вы знаете, что это такое и как с этим обращаться. Вам понятно, как соединить детали в Головоломке, и вы сделаете это быстрее своего малыша. Но пусть он помучается и решит эту задачу сам.

Но вышесказанное не означает, что вы должны полностью предоставить малыша самому себе. Есть несколько почетных ролей, выступая в которых вы будете способствовать его успеху.

- **Болельщик.** Аплодируйте малышу всякий раз, когда у него что-либо выходит правильно.
- **Товарищ по играм.** Для некоторых забав малышу будет необходим партнер, например, для «салочек» и так далее.
- **Ассистент.** Принесите малышу вещи, необходимые для его экспериментов.
- **Эксперт.** Поинтересуйтесь у малыша, каким ему видится решение задачки, или подскажите какую-нибудь мелочь, когда он застрянет в тупике, подтолкнув его тем самым к самостоятельному решению.

- **Психолог.** Помогите малышу справиться с сомнениями по поводу собственных способностей. Поговорите с ним, ободрите, утешьте и предложите помощь, если он готов ее принять.

Наблюдайте за тем, как малыш играет и что он вытворяет с игрушками. Если вы заметили, что он берет только один вариант игры, упуская остальные, дайте ему подсказку. В конце концов, ваше мнение ничуть не хуже идей малыша. Однако предоставьте ему самому решать, как играть и во что, а также принимать вашу помощь или нет.



Ох уж эти дети!

«Просчеты малыша неизбежны и естественны, но не стоит относиться к нему как к глупому надувному шару. Разве взрослым неизвестно, что шар рано или поздно взрывается?» — Марселин Кох.

Выбор игрушек и игр

В вашем доме живет годовалый исследователь. Ему все еще внове, и он неутомим. Он способен заинтересоваться всем, что бы вы ни предложили ему.

Самые простые игрушки — кубики, формочки для песка, шары — таят в себе множество вариантов игры. Например, из формочек малыш может не только сделать песочные куличики, но и выстроить башню или пирамидку, он может наливать в них воду или прятать под ними мелкие предметы и так далее.

У малыша должны быть разные игрушки, которые будут стимулировать все пять чувств: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Они должны отличаться по цвету, текстуре поверхности, форме и звучанию.

Что бы вы ни давали малышу, убедитесь прежде, что вещь безопасна. Избегайте игрушек и предметов:

- с острыми краями;
- с расшатанными деталями (например, глазки у мягких игрушек и кукол);
- с мелкими деталями, которые могут быть откручены и проглочены (чтобы ими нельзя было подавиться);
- игрушки на длинной веревочке (из-за риска удушья);
- с дырками, в которых могут застрять пальчики;
- из стекла;
- поломанных;
- токсичных; а также
- тяжелых, которые, свалившись, могут отдавить пальцы на ногах.

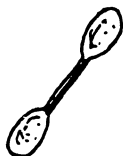


Ох уж эти дети!

«О, нежная детская душа, все радуется тебе, потому что все для тебя ново! О, юность, что за восхитительная пора!» — Сидни Оунсон Морган.

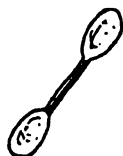
Старайтесь менять игрушки малыша каждую неделю или около того. Уберите те, которыми он играл в последнее время и извлеките забытые игрушки со дна коробки или с верхних полок в детской. Если вы позволите малышу постоянно играть одними и теми же игрушками, вы отнимите у него возможность познавать многообразие вещного мира.

Если малышу наскучила игра, подберите ему что-нибудь новое. Поощряйте его к игре, но не давите на него. Если он устал и утратил интерес, не стоит учить его строить башню из кубиков. Проявляйте гибкость. Пусть малыш сам ищет способы игры с разными предметами. (Вы сами сможете вдоволь натешиться его игрушками, когда он отправится в постель).



Маленькие хитрости

Не обязательно, чтобы все игрушки вашего малыша были куплены для него в детском магазине. В вашем доме есть немало предметов, которые таят самые разнообразные возможности для игры. Иногда родители замечают, что малыш высыпал игрушки на пол и играет с ящиком для них. Оглянитесь в кухне — фруктам и овощам, возможно, придется стать игрушками малыша; ему могут приглянуться деревянные и пластиковые ложки, ложки для измерения сыпучих продуктов, горшки, миски и крышки, дуршлаги, дымовая воронка, пластиковые бутылочки и кружки, чашки и тарелки. Картонный цилиндр с бумажным полотенцем и цилиндр с туалетной бумагой, картонные пакеты и пластиковые коробочки могут развлекать малыша часами.



Маленькие хитрости

Внимание вашего малыша все еще так же легко переключить или отвлечь, как это было в младенчестве. Поэтому если он играет с чем-то нужным вам — кухонной лопаточкой или разливной ложкой — предложите ему другую вещь взамен. Предлагая ее, просто положите перед ним новую игрушку, и скорее всего он очень быстро переключит на нее свое внимание.

Сноровка, приобретенная в игре

К своему второму дню рождения ваш малыш уже многому успеет научиться. Он перейдет от ползания к ходьбе и беготне. Он научится не лепетать, а болтать. Когда ему был только год,

он едва мог схватить предмет. К двум годам он уже легко схватывает предметы, подбрасывает их и ловит (хотя и не каждый раз), умеет складывать в кучу и ставить один на другой. И всему этому он научился в непринужденной игре, пробуя, ошибаясь, досадуя и радуясь удаче.

Равновесие, ходьба и карабканье наверх

Учась ходить, малыш может использовать разные игрушки и игры, чтобы развить мышцы ног и укрепить чувство равновесия:

- игрушки с колесами — машина с педальным управлением, велосипед, самокат, лошадки открывают перед малышом новые блестящие перспективы в освоении домашнего пространства и позволяют насладиться движением, когда он еще даже не выучился толком ходить;
- начав сносно ходить, малыш может затем усовершенствовать свое умение и укрепить равновесие благодаря разным игрушкам на колесах, которые нужно толкать и возить, и за которые можно держаться, если они достаточно устойчивы. Это магазинные и детские колясочки, садовые тележки, маленькие пылесосы и газонокосилки. Когда малыш станет чуть старше, они пригодятся ему, чтобы играть во взрослую жизнь. Выбирая эти игрушки, убедитесь, что центр тяжести у них находится внизу, иначе, они не будут устойчивы и не помогут малышу держать равновесие. Напротив, если тележка слишком легкая или у нее утяжелен верх, а не низ, она может опрокинуться и придавить малыша;
- равновесие можно развить и хождением по планке. Для начала подберите дощечку и просто уложите ее на полу. Если малыш будет держаться достаточно уверенно, подложите по несколько книг под каждый из краев. К двум годам дощечку можно постепенно приподнять на высоту стула;
- когда малыш укрепит равновесие при ходьбе, его можно начать учить поворачивать голову на ходу. Для этого дайте ему игрушку на веревочке, которую можно катить или волочить за собой, и которая будет при этом позванивать. Малыша это заставит обернуться. Можно также научить малыша брать машину на буксир, цепляя ее с помощью петли и крюка к другой машине. Это поможет ему развить ловкость рук;
- ближе к своему второму дню рождения малыш сможет получить наслаждение от игры в «футбол». Разумеется, он еще не готов к сильному удару, который загонит мяч

в ворота; но он будет с удовольствием пинать ножкой какой-нибудь мягкий мяч и радостно смеяться при его подсакивании;

- хороши игры в хороводе — «Баба сеяла горох, прыг-скок, прыг-скок!» Малыш учится приседать, подсакивать, поворачиваться в разные стороны при движении. Танцы под музыку тоже развивают равновесие и координацию;
- пластиковая горка или тренажер со ступеньками избавят вас от карабканий малыша на пианино, столы и скамейки и связанной с этим опасностью;
- когда малыш научился держать равновесие и менять направление при движении, можно придумать для него игру с препятствиями. Развесьте в комнате скатерти на веревочках, разложите на полу диванные подушки, картонные коробки и не забудьте про пластиковую горку. Малыш будет с удовольствием ползать, карабкаться и прогуливаться в этом искусственном пространстве.



Маленькие хитрости

Выбирая игрушки на колесах и другие, не поддавайтесь на стереотипы, связанные с полом. Нет такой разумной причины, по которой ваш сын не мог бы возиться с игрушечной магазинной колясочкой, а ваша дочь интересоваться машинами или газонокосилкой.



Здоровый малыш

Если вы подняли дощечку, на которой малыш отрабатывает равновесие, достаточно высоко, не забудьте подстелить мягкий матрасик внизу.

Координация рук и зрения

Малыша могут привести в восторг самые простые игрушки — кубики, формочки, шарики — когда он откроет, что его руки могут строить и разрушать, прятать один предмет в другой и так далее.

- К 15 месяцам малыш сможет выстроить башню из трех-четырёх кубиков или цепочку из пяти-шести. Приобретите кубики разных размеров, потому что они предоставляют больше возможностей для игры.
- Формочки, убирающиеся одна в другую, хорошо развивают ловкость рук. Но ничуть не хуже и формочки одинакового размера, из которых малыши строят башенки.

- Малыш может развлекать себя, заполняя и опустошая разные емкости: формочки, пластиковые бутылочки, чашечки, пакетики и так далее. Он будет экспериментировать с разными веществами — водой, песком, снегом — внимательно наблюдая, как они наливаются и выливаются, насыпаются и высыпаются. Он может задействовать под эти опыты ванную, детский бассейн, песочницу или облюбовать большую жестянку с сухим рисом.



Маленькие хитрости

Малыши особенно любят крупные кубики, которые позволяют выстроить большую башню. Вы можете порадовать воображение своего малыша, если приготовите для него кубики, необыкновенно огромные и одновременно почти невесомые, из старых картонных коробок из-под пеленок, набив из газетками и заклеив скотчем.

- Деревянные (или пластиковые) головоломки, из которых требуется составить единую картинку, чрезвычайно полезны для координации зрения и осязания. Прежде всего, выбирайте головоломки с пометками на каждом фрагменте, чтобы малышу было легче выбирать и соединять. Малыш не только разовьет ловкость рук, но и научится понимать и оценивать различия в форме.

Не отлучайтесь далеко, когда малыш трудится над головоломкой. Возможно, ему потребуются, чтобы вы объяснили сам принцип стыковки фрагментов, или вы захотите отсортировать нужные кусочки, ограничив тем самым выбор малыша и избавив его от непосильного напряжения и досады. Даже если малыш будет стремиться решить загадку сам, ему наверняка поможет ваше присутствие и ободрение.

- Ближе к своему второму дню рождения малыш уже в состоянии стыковать предметы, вставляя свободный конец в разъем. При этом помимо координации зрения и осязания он еще учится вращать запястьем.
- Малыш начал сортировать предметы по их признакам. Ничего, что он иногда ошибается, особенно с разной мелочью, на второй половине своего второго года. По крайней мере, он сумеет отделить все свои шарики от мягких игрушек, и даже всех коровок от свинок на своей игрушечной ферме.
- Хотя такой малыш вряд ли еще сумеет ловить, нельзя сказать, что у него полностью отсутствуют способности для игры в мяч. Получив от вас большой мягкий мяч (в пол-размера пляжного мяча или даже сам пляжный мяч), малыш начнет пинать его, катать, а если вы толкнете мяч

к нему, он попытается схватить его руками. Большой воздушный шарик тоже может сойти за мяч, тому же невесомый, который не отобьет ножки малыша. Он может долго держать его в воздухе, подсакивая и переступая на цыпочках, ударяя по шарику снизу вверх. Абсолютно безопасным мячом может стать картонная катушка от бумажных полотенец, с которой удобно играть как во дворе, так и дома.



Здоровый малыш

Непременно приглядывайте за малышом, когда он играет с воздушным шариком. Взорвавшись, он может напугать малыша, но главное, чтобы тот не успел затащить резинку в рот и не подавился.

Сила искусства

Даже годовалый малыш получает удовлетворение от занятий искусством и любования плодами своего труда. Вы можете поощрить артистические склонности малыша, купив ему необходимые принадлежности:

- Весь второй год малыш будет с радостью упражняться с цветными карандашами и мелками. В начале этого года ему удобнее обращаться с толстыми карандашами и мелками для тротуара. Но к концу года он уже приспособится к карандашам меньшего размера, мелкам для классной доски и пастели.
- Если ему дать акварель, малыш охотно будет рисовать пальцами, пренебрегая заботой о чистоте рук. Так ему легче ощутить свою причастность к искусству. Где-то в середине второго года вы можете вручить ему толстую кисть и ведро с водой, чтобы он попробовал «рисовать» на тротуаре. Это упражнение позволит его пальчикам почувствовать кисть и привыкнуть к ней.
- Лепка хорошо развивает осязательные способности. Вы можете найти для малыша природную глину или купить ему пластилин, он позволяет почувствовать не только форму, но и цвета.
- Если вы не хотите, чтобы малыш рисовал на полу, столах и стульях, предложите ему достаточно бумаги (можно дать ему листы, уже исписанные с одной стороны, или нарезать ему днища от картонных коробок). Пусть он составляет временные экспозиции на классной доске, на моющихся клеенках и асфальтовых дорожках в саду.



Здоровый малыш

Убедитесь в том, что все художественные принадлежности малыша не токсичны и легко отмываются.

Язык и музыка

Вы уже целый год напевае­те своему малышу: колыбельные на ночь, смешные и жизне­радостные песенки во время дневных игр. Теперь самое время запеть вам вдвоем.

Исполняя песенку, поощряйте малыша присоединяться к вам. Пусть он похлопывает, притопывает и повторяет припев. Большинство малышей узнают больше новых слов из песенок, чем из ежедневных бесед. Ваш малыш может даже начать играть на различных музыкальных инструментах. Используя вместо ударных горшки и кастрюли, малыш насладится восхитительными звуками, по крайней мере, на его вкус. Другими его любимыми инструментами могут стать: маленький ксилофон, игрушечное фортепьяно (механическое или электрическое).

К концу второго года он уже способен на большее, чем просто долбить по чему попало. Он будет более внимательно прислушиваться к звукам и пытаться составить из них что-то вроде мелодии. Не обязательно, чтобы вы ее узнали, все-таки это будет музыка для его детских ушей.

Продолжайте напевать ему куплеты игровых песенок и колыбельных; с ними малышу легче понимать язык и учиться говорить. Но есть еще разные игры, отвечающие той же цели:

- **Где это...?** Называя предметы или животных, просите малыша показать их в комнате или книжке.
- **Дотронься.** Попросите, чтобы малыш дотронулся до своих ушек, носа, глаз, рта, носков и так далее. Так он продемонстрирует вам свою способность понимать (а обычно и произносить), слова, обозначающие части его тела.

Время сказок

На втором году малыш будет с удовольствием слушать, как вы читаете ему разные небольшие истории. Книжки это, возможно, второе великолепное средство для развития речевых способностей (на первом месте ваши непринужденные беседы с самых первых дней жизни малыша). Чтение открывает массу возможностей. Из книг малыш будет узнавать о разных деталях окружающего мира.

Несмотря на свою знаменитую подвижность, малыш, возможно, усидит на месте больше двух минут, если вы будете развлекать его чтением. (Хотя если вы просто сунете ему в руки

книжку с картинками, его усидчивости хватит ненадолго). Спокойные промежутки для чтения помогут малышу отдохнуть от его непрерывной возни.

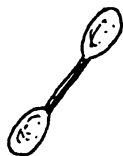
Если вы действительно хотите привить ребенку любовь к чтению, выделите для этого ежедневные часы в вашем расписании. Хорошо, если это будет время перед дневным или ночным сном. Хотя малыш еще и не может понять все, слово в слово, он с наслаждением слушает короткие простые истории. Проявляйте гибкость. Уходите от фанатичного стремления дочитать каждое слово на каждой странице. Заметив, что малышу наскучил текст, переверните лист и начтите со следующего. (Возможно, малыш сам станет отворачивать страницу и заглядывать на другую сторону с новой картинкой; оцените вовремя его намек).



Маленькие хитрости

Годовалым малышам нравятся книжки с простыми историями и хорошо понятными красочными иллюстрациями. Малыши любят повторения. Поэтому не удивляйтесь, если ваше дитя захочет слушать одну и ту же историю снова и снова. Не успеете вы закрыть последнюю страницу полюбившейся малышу книги, как он начнет упрашивать читать ее заново. Постарайтесь поддержать его энтузиазм и сохранить собственное чувство юмора, независимо от того, сколько раз будет вас упрашивать малыш перечитывать одно и то же.

Подарите малышу пластиковые книжки, нетонущие непромокаемые книжки для купания, из толстого картона и так далее. Хороши будут простые складные книжки с яркими и очень понятными иллюстрациями (рисунок или фото) на каждой странице, снабженные, желательно рифмованными, подписями. Давая их малышу рассматривать, можно не бояться, что он их сразу испортит. К 18 месяцам малыш уже достаточно ловок, чтобы листать книжки самостоятельно. (Пусть он переворачивает больше одной страницы за раз, все равно это прогресс).



Маленькие хитрости

Сделайте чтение регулярным — перед дневным сном или на ночь. Наговорите несколько любимых историй малыша на магнитофон. Немного почитав, скажите малышу «спокойной ночи» и включите магнитофон. Эти записи пригодятся вам также в длительных поездках в автомобиле или во время обеда, когда вы захотите, чтобы малыш посидел минут 10—15 спокойно.

Ставьте книжки так, чтобы малыш мог дотянуться до них. Многие родители, включая и воспитателей детского сада, убирают книжки подальше из опасения (отнюдь не беспочвенного),

что малыши порвут их, но этим они лишают малыша приятного общения с книгой.

Если малыш постоянно вырывает страницы из книг, тогда уберите их от него на время. Однако эта мера предосторожности не должна применяться вечно. Нельзя воздвигать барьер между ребенком и чтением.

Игра воображения

Не стоит недооценивать значение кукол и мягких игрушек. Они не просто улучшают настроение малыша и успокаивают его перед сном, но и поощряют к играм, для которых требуется воображение.

К концу второго года малыши начинают с интересом копировать разные ситуации из жизни взрослых. Девочки любят представлять себя мамочками и заботиться о своих куклах — кормить их, одевать, укладывать в постельку и даже выговаривать им за плохое поведение. Куклы и мягкие игрушки позволяют еще малышам выпускать агрессивные эмоции, которые вы не разрешаете им вымещать на других людях: желание бить, царапать, кусаться и так далее.

Имитируя ситуации из жизни взрослых, малыши повышают чувство самоуверенности и независимости. Детские кухонные наборы, чайные сервизы, садовые принадлежности, телефоны — все это дает шанс «побыть вами». Той же цели служат миниатюрные машины, кухонные домики, фермы с разнообразным инвентарем и так далее.

Плескания в воде

Купание в ванной или мелком бассейне приводит малыш в восторг. Игра с водой так увлекательна и так загадочна. Малыш видит ее, прикасается к ней, но не может удержать в ладошках больше секунды — она вся утекает сквозь пальцы. Знакомый не одному поколению резиновый утенок и другие плавающие игрушки будут бесконечно радовать малыша в воде. Впрочем, он с удовольствием будет играть со всем, что способно плавать. Попробуйте подбросить ему в воду следующие предметы:

- пластиковые чашечки и другие небьющиеся сосуды, которые можно наполнять водой, а затем опустошать;
- леечки, из которых малыш может устроить дождик;
- плавающие мячи, лодочки, непромокаемые книжечки, мягкие игрушки из пористой резины, которые малышам нравится пускать по воде, а потом ловить и сминать;
- игрушки, которые начинают крутиться на воде или свистеть, когда малыш поливает их водой;

— карандаши, не тонущие в воде, которые не могут не радовать сердце начинающего художника;

— пену для ванн, которая всем хорошо известна.

Не спешите тащить малыша из воды. Дайте ему немного поиграть нагишом. Разумеется, вы должны быть уверены, что в комнате или на улице — если малыш барахтается в бассейне — достаточно тепло. Игры нагишом позволяют малышам получить массу ни с чем не сравнимых ощущений: контраст между брызгами холодной воды и мягким теплом махрового полотенца, в которое вы закутаете его; ласковые лучи солнца на спинке; нежное прикосновение ветерка. Станет ли кто-нибудь отрицать пользу всех этих маленьких удовольствий для малыша?



Здоровый малыш

Никогда не оставляйте малыша одного в ванночке или детском бассейне — ни на одну секунду!

Большой мир за дверями дома

Малыш любит не только поплескаться в бассейне, но и как следует побегать, попрыгать и покарабкаться на просторе. Все эти упражнения позволяют малышу лучше почувствовать свое тельце и развить координацию движений.

В комнатах не особенно развернешься. Если у вашего дома нет благоустроенной площадки для игр, придется вам поискать ее поблизости. Выбирайте площадку для малышей, где можно не опасаться больших драчунов. Малыши любят качаться на подвесных качелях, а также на досках, скатываться с пластиковых горок, карабкаться по ступенькам и играть в песочнице.

Публичные игровые площадки хороши тем, что они дают вам и малышу возможность дополнительного общения. Пока ваш малыш копошится в коллективе, вы можете побеседовать с другими родителями, обменяться с ними идеями или даже подружиться.

Но не стоит пренебрегать естественными пространствами для игры. Парки, поля и лужайки достаточно безопасны для детских прыжков, кувырканий и беготни. Кроме того, малыш может изучать там разные цветочки, травинки и веточки, удовлетворяя свою жажду исследователя.



Здоровый малыш

Убедитесь в том, что оборудование на игровой площадке в хорошем состоянии. На тренажерах не должно быть заноз или острых капелек засохшей краски. Площадка должна быть посыпана песком или деревянной стружкой.

Главное, что нужно запомнить

- *Игра — это не пустое времяпрепровождение для малыша, через нее он познает окружающий мир.*
- *Не старайтесь заваливать малыша магазинными игрушками. Домашние предметы — обстановка и кухонная утварь — не менее интересны для маленького экспериментатора.*
- *Самые простые игрушки — кубики, формочки и тому подобное — содержат массу вариантов для игры и могут оказаться полезнее более сложной игрушки с одной-единственной функцией.*
- *Не пытайтесь указывать малышу, как надо играть, и во что. Его выбор важен не меньше вашего. Подавляйте в себе желание поучать и командовать.*

ЧАСТЬ 2

Этот ужасный возраст: 25—36 месяцев

Они похожи на пришельцев с других планет — чужие на чужой земле — эти двухгодовалые малыши в вашем доме. Они приходят, желая понять всех странных обитателей этого неизвестного им мира. Они страдают от своих невысказанных вопросов и желаний, от неумения объяснить их словами; и поэтому часто поступают самовольно, не спрашивая позволения старших.

Взрослые должны быть готовы к их выходкам. В конце концов, кто из нас не слышал об этом опасном возрасте? Но несмотря на свою отвратительную репутацию, двухгодовалые малыши могут быть очень забавными и очаровательными. Если вы наберетесь терпения и сохраните чувство юмора, вас и малыша ожидает приятное время.



Глава 8



Я ХОЧУ СДЕЛАТЬ ЭТО САМ! РАЗВИТИЕ МАЛЫША К ДВУМ ГОДАМ

В этой главе

- *Рождение гимнаста: физическое развитие к двум годам.*
- *Власть эмоций. Слишком много непонятого и пугающего.*
- *Расцвет речевых способностей.*
- *Скачок к независимости.*

Логика двухгодовалого малыша проста. Что ужасного в том, чтобы быть самим собой? Между вторым и третьим годом из милого крохи он превратится в независимого, самовольного сорвиголову и станет называться дошкольником.

Перед своим вторым днем рождения он только начинал свою затяжную борьбу за независимость. Но тогда он еще колебался и оглядывался назад; его эмоции были так натуральны и легко читаемы; его способности к самовыражению были так ограничены. Короче говоря, ваш малыш нуждался в вас больше, чем мог это выразить. Но не пугайтесь, вы еще понадобится своему малышу — и очень сильно — после его третьего дня рождения. Однако он станет столь самостоятельным, что примет не больше половины сегодняшней вашей поддержки. На третьем году его силы и физическая координация возрастут стремительно. Разовьется его менталитет и способность облекать мысль словом. Комбинация умственного и физического развития упрочит его чувство самоуверенности и независимости.

Разумеется, и вам и малышу придется нелегко. Его бесконечные вопросы заставят вас спросить себя, зачем вы вообще научили его этому слову «почему?» Еще одним его излюбленным словом станет лаконичное «нет!» Его самоуверенность часто будет становиться помехой вашему с ним взаимопониманию. Его эмоции будут клокотать и прорываться вспышками ярости. Но помните: без этих акций возмущения и неповиновения ему пришлось бы навсегда оставаться вашей тенью.

Видишь, что я могу? Физическое развитие

В течение всего этого года физическое развитие малыша будет расти крупными скачками. А ведь совсем недавно, устремившись к вам, он зарывался носом в пол, если вы, конечно, не успевали вовремя подхватить его. К своему второму дню рождения малыш стал держаться более твердо. А когда второй год миновал, его походка, которая была столь же напряженной, как у Франкенштейна, внезапно приобрела эластичность. На середине своего третьего года малыш уже хорошо сгибает колени и лодыжки при ходьбе и размахивает руками, а не вытягивает их беспомощно вперед и в стороны в поисках равновесия. Более того, теперь он умеет ходить на цыпочках, а возможно, и задом наперед почти так же хорошо, как вперед.

Расхаживая или бегая, малыш, несомненно, чувствует себя на ногах достаточно твердо. Вероятно, он уже может оглянуться на ходу, не потеряв равновесия и не приземлившись на пол. Он может остановиться на бегу и резко поменять направление своего движения, не зарываясь в пол (по крайней мере в большинстве раз). И на третьем году ваш малыш впервые начнет подпрыгивать!

Развив равновесие, малыш сможет какой-то промежуток времени выдерживать вес своего тела на одной ноге. А это означает, что он вскоре сможет далеко поддавать мяч ногами, а не просто катить его перед собой, слегка подталкивая.



Волшебные истории

На своем третьем году малыш будет с удовольствием упражняться в ходьбе задом наперед. Но берегитесь! Эта забава считалась дурным знаком в Англии середины XIX века. И дело тут не только в лишних шишках и садинах. Суеверные люди считали, что ходьба малыша задом наперед сулит неминуемую смерть его матери. Так что подумайте хорошенько, прежде чем поощрять новое умение малыша.



Здоровый малыш

Новая способность малыша вращать запястьем означает, что он теперь в состоянии повернуть ручку двери и выбраться на улицу, когда пожелает, или скатиться по ступенькам в подвал. Поэтому вам придется подумать о дополнительных замках или быть все время начеку, следя за каждым шагом ребенка.

Успехи ожидаются также в координации зрительной и двигательной функций. Малыш сможет лучше ловить большой мяч и правильно доносить ложку до рта, а кроме того, более ловко переворачивать страницы книги.

Но самым замечательным достижением станет поворачивание запястья. Это означает, что теперь малыш сможет снимать крышки с кастрюль и возвращать обратно. Более того, теперь

он сможет самостоятельно надевать ботиночки, если они не слишком тесные. Весь третий год малыш будет с удовольствием упражняться во вновь приобретенных навыках. Его будет распира-ть от гордости за свою ловкость и независимость.

Время игр

Чтобы лучше развить координацию зрения и осязания, предложите малышу повозиться с разным рабочим инструментом (преимущественно игрушечным). Ему нужно много практиковаться для приобретения необходимых навыков. (Полезную информацию об игрушках, которые развивают координацию рук и зрения, вы найдете в главе 13). Не давайте малышу слишком легких инструментов, чтобы не дать ему повода легкомысленно отнестись к заданию. Преодоление препятствий — это фундаментальный принцип любого развития и роста.

Убедитесь, что инструменты не слишком тяжелы для малыша и что он в состоянии сообразить, как им пользоваться. Непосильное задание может вызвать у него пораженческие настроения и расхолодить его страсть к обучению.

Опасная зона: под властью эмоций

Почему про них так говорят: «Эти ужасные двухлетки?» Возможно, это проистекает из их манеры выражать свои эмоции, которые слишком сильны и непосредственны в этом возрасте. Большинство малышей не стесняются в их проявлении. Когда им хорошо, они могут тереться о ваши руки, лгнуть к вам, улыбаться, хихикать и фыркать от смеха и даже произнести мелодичным голоском: «Я люблю тебя». Если же они чувствуют одиночество или печаль, их личики искажают болезненные гримасы, слезы льют из их глаз, и они отчаянно ищут вашего утешения и компании. Но стоит малышу ощутить гнев или усталость, он начинает громко вскрикивать, биться и колотиться, словно взбесившееся животное.



Ох уж эти дети!

«И почему они то печальные, то радостные, то злые? Я не знаю, как спросить об этом у их родителей». — Теодор Гизель (Д-р Зюсс).

И вы не единственный, кто будет страдать от диких вспышек вашего малыша. Весь третий год эмоции будут властвовать над ним и рваться из него. Малыш и сам смущен происходящим. У него еще не хватает слов, чтобы описать силу переполнивших его страхов и переживаний. Он понимает только одно: он не в состоянии сам управлять ими. Они накатывают на него сверху лавиной и захватывают все его существо.

Он может назвать основные состояния: печаль, радость, бешенство. Но ему не под силу выразить дополнительные оттенки чувств: испуг, стыд, виноватость, ревность, великодушие, осмотрительность, воодушевление, замешательство, сожаление, разочарование и оживление.

Где спасение от эмоций?

Малышу нужна ваша помощь, чтобы управлять собственными эмоциями. Прежде всего ему нужно найти слова, чтобы выразить свои переживания. Его состояния страха или уныния хорошо узнаваемы, и вы можете попытаться рассеять их шуткой, улыбкой или лакомством. Или предложите ему свое дружеское объятие и доброе слово, произнесенное нежным голосом. Постарайтесь быть внимательны к малышу весь этот год.

Не пытайтесь отрицать страхи малыша даже из самых лучших намерений, стараясь внушить ему храбрость или бодрость. Избегайте в своем словаре таких фраз, как:

- «Ты ведь не испугался этого голубя, не так ли?»
- «Перестань хмуриться!»
- «Тебе абсолютно незачем ревновать».
- «У тебя нет никаких причин быть сердитым».
- «Встряхнись, с тобой же ничего не случилось».

Двухгодовалый малыш постоянно размышляет над этими чувствами, стараясь понять, что они значат для него. Вы сделаете ему еще больнее, если станете отрицать их существование или говорить, что для них нет оснований. Детям знакомы печаль, ярость, ревность и обида. Подумайте о том, как реагируете на подобные чувства вы сами. Разве вам не знакомо состояние непонятной тревоги? Конечно, да. Тогда зачем отрицать способность малыша ощущать то же самое?

Самое страшное — это сам страх

Весь этот год воображение малыша будет оказывать ему плохую услугу, развиваясь в сторону драматизма. Увеличение способности к фантазированию может вызвать не просто отдельные вспышки эмоций, но и достаточно устойчивые состояния страха. Самыми распространенными у двухгодовалых малышей являются страхи:

- темноты;
- разлуки с вами (все еще очень существенные);
- шумов, в особенности грома;
- животных, особенно больших собак и насекомых;
- чудовищ (которые любят появляться во сне).

Расскажи мне о том, чего ты боишься

Если вы хотите помочь малышу справиться с его страхами, запомните главное правило: страх реален. Неважно, рациональный он, иррациональный или хорошо придуманный. Раз малыш ощущает этот страх, значит он реален. Поэтому спорить с малышом бесполезно. Никогда не преуменьшайте его страхов: ваш малыш не какой-нибудь трусишка или крикливый младенец.

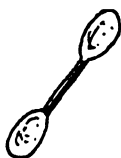
Запомните: избавление малыша от его страхов — задача не из легких. Попробуйте разговорить малыша. Помогите ему найти слова для его невысказанного вопроса. Но будьте очень осторожны. Не занимайтесь перечислением разных страхов, возможно, еще неизвестных малышу. Пусть он продолжает не знать их. Зачем усугублять ситуацию? Если вы спросите его, например, боится ли он темноты, он может начать бояться ее. Малыш может кивнуть в ответ на любое ваше предположение, и получится, что вы будете загонять страхи в его сознание. Вместо этого прибегайте к обобщенным формулировкам:

— «Ты напуган?»

— «Что напугало тебя?»

— «Ты боишься, что может случиться что-то неприятное?»

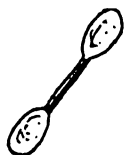
Пытаясь разговорить малыша, призовите на помощь собственный ранний опыт. Вспомните собственные детские страхи и то, как вы расправлялись с ними. Если вам это трудно, призовите на помощь родителей, пусть они расскажут своим внукам, что пугало их маму или папу, когда они были маленькими, и как они избавлялись от своих страхов. Малышу будет приятно узнать, что бояться может каждый, включая и вас.



Маленькие хитрости

Если малыш может нарисовать что-либо узнаваемое, а говорит с трудом, попросите его изобразить предмет своего страха. Затем вы можете поговорить об этом.

Если страх еще не полностью парализовал малыша, помогите ему начать борьбу с ним в спокойной надежной обстановке, малыш боится воды? Продемонстрируйте ему, как любит плавать и плескаться мама. Если ему это покажется забавным, предложите ему тоже повозиться в воде, пообещав, что будете очень крепко держать его, чтобы с ним ничего не случилось. Возможно, он боится темноты? Усадите его к себе на колени в темной комнате и прислушайтесь вместе к разным шорохам. Дождитесь того момента, когда глаза привыкнут к темноте и вы оба станете различать привычные предметы.



Маленькие хитрости

Поощряйте малыша в его стремлении иметь постоянное любимое одеяло, и дорогие его сердцу игрушки — все, что дает ему утешение и «магическую» защиту от страха, когда он засыпает.

Бум-бум! И большой злой волк

Некоторые страхи требуют особых решений. В конце концов, малыш не может избежать случайного раската грома, расставания с вами или наступления темноты ночью. Мы уже рассказывали, как справляться с ночными страхами малыша в главе 4, а о его страхах расставания с вами в главе 6.

Если малыш, например, боится грома, тут есть две возможности: отвлечь внимание от грома и сфокусировать внимание на нем:

- отвлечь малыша можно собственным громким пением или включив магнитофон;
- второй вариант — это включить гром в свои игры с малышом. Вы можете призывать гром и отвечать на него собственным грохотом. Или подгоняйте под него свои игровые раунды (например, успеть разгадать головоломку или допеть песенку до следующего раската грома).

Что касается разных чудовищ, то тут тоже действуют две стратегии.

- Некоторые родители отказываются признавать существование чудовищ. Они не предлагают малышу никакой защиты, поскольку предложить ее означало бы признать существование монстров не только в кино и сказках, но и где-то в реальности. Таким образом они прогоняют чудовищ в царство вымысла. Малышу остается только поверить, что бояться ему нечего.
- Еще одна возможность попробовать обратиться к магии, если вас это, конечно, не смущает. Предложите малышу амулет с магическим заклинанием. Можете также сказать, что отлично умеете справляться с монстрами и не позволите им приблизиться к малышу.

Помогая малышу в преодолении его страхов, внушайте ему, что это лишь уступка с вашей стороны. В действительно бояться ему нечего; однако вы видите, что он напуган, знаете, что это может случиться со всяким, и что это состояние далеко от смешного. Не давайте ему повода усомниться в вас, вы абсолютно недостижимы для страхов, терзающих вашего малыша.

Фобии — навязчивые страхи

Если ваш малыш и с вашей помощью не смог преодолеть своих страхов, они грозят перерасти в фобии — более могущественные и всепроникающие состояния. Фобии могут терзать малыша, даже когда предмет страха не находится в непосредственной близости. Реальный или воображаемый страх способен нагнетаться сам по себе в отсутствии предмета страха.

Фобии невозможно преодолеть доводами рассудка. Поставив малыша, боящегося змей, в ситуацию с безвредными змеями (ужами), его можно сломить окончательно.

Если у ребенка возникла фобия, вам предстоит докопаться до стресса, вызвавшего такое состояние. Внимательно следите за симптомами, которые снова будут проявляться в цеплянии за вас, застенчивости в незнакомой ситуации и раболепстве, связанном с боязнью обидеть вас своим плохим поведением. Если вам удалось выяснить источник предшествовавшей тревоги или стресса, постарайтесь его нейтрализовать. В некоторых ситуациях может оказаться, что малышу нужно лишь побольше вашего тепла и ласки, чтобы воспрянуть духом.



Здоровый малыш

Если фобии малыша настолько сильно проявляются, что нарушают его жизнь и мешают заниматься любимым делом или прогуливаться в привычном месте, проконсультируйтесь с педиатром или детским психологом.

Расцвет разума

В два года малыш начинает неплохо запоминать полученные уроки. Ему становится понятнее, что такое прошлое благодаря тому, что он уже может зафиксировать в уме какие-то действия или события. Он привыкает улавливать связь между действием и его последствиями.

Таким образом, совершая что-то, он уже способен отчасти предугадать результат. Он еще будет повторять одну и ту же ошибку больше, чем один раз, однако из каждого повторения он будет извлекать урок, становясь все более ловким и осмозрительным.

Малыш учится анализировать не только связь между причиной и следствием, но и предметы по их общим признакам или различиям. В месяцы, предшествовавшие его второму дню рождения, малыш, разумеется, мог отсортировать мягкие игрушки, кубики, еду, или обувь. Но теперь, на третьем году, он значительно продвинулся в понимании различий предметов.

Если в начале этого года малыш мог различать предметы по названиям или их основному предназначению — например, он знал, что мяч это не кусок торта, — то ближе к концу года он

уже различает их цвета, размеры, форму и более специфические функции. К своему третьему дню рождения малыш отмечает, красный это мяч или зеленый, большой он или маленький, предназначен он для баскетбола или пинг-понга.



Ох уж эти дети!

«Прогресс... определяется запоминающей способностью... Те, кто не способны запоминать прошлое, обречены на его повторение». — Джордж Сантайана.

Все любопытнее и любопытнее

Двухгодовалый малыш отличается своим любопытством и стремлением снова и снова применять однажды полученные знания. Он испытывает жажду к новым знаниям и повсюду сует свой нос. Он засыплет вас бесконечными вопросами, хотя на многие из них ответ будет очевиден: «Что это?» или «Где папа?» Другие вопросы могут потребовать больше знаний, чувства юмора и поспешной реакции: «Почему птички летают?» или «Почему у радуги столько цветов?» Теперь, когда малыш знает, как много на этом свете всяких вещей, он хочет еще и знать, как они работают.

Любознательность малыша, его стремление анализировать и пользоваться полученными знаниями определяются чисто эгоистическими соображениями. Он хочет знать, какое отношение имеют к нему разные вещи, и какую выгоду он может извлечь из них. Примерно так же малыш относится и к текущим событиям.

Разумеется, уровень мышления двухгодовалого ребенка все еще ограничен. Например, он может запомнить порядок цифр или букв в алфавите, но почти весь третий год он не будет понимать, как можно воспользоваться этими знаниями.

Смутным останётся и его представление о прошлом, настоящем и будущем. Возможно, только в три с половиной года он сможет более точно определять последовательность событий. Двухгодовалый человек понимает разницу между днем и ночью; знает, возможно, что такое осень, зима, весна и лето. Но когда он говорит: «Помнишь, как я упал вчера в магазине?» — то может подразумевать событие неопределенной давности, а отнюдь не вчерашнее. То же относится и к понятию «завтра». И хотя вы можете заставить малыша вы зубрить названия чисел и дней месяца и недели, вряд ли они будут что-то значить для него.

Игры во взрослых

На третьем году у малыша развивается также страсть к воображению и подражанию. Прежде были машинки и куклы. Теперь девочки могут примерять мамино платье и украшения, играть с миниатюрной кухонной утварью, столовыми и чайными сервиза-

ми, а мальчики возиться с игрушечными верстачками и копиями взрослых инструментов. К концу третьего года малыши даже могут иметь воображаемых друзей. Развлечение невидимых гостей — дело, требующее широкого полета фантазии, стартовой площадкой для которого были игры в кукол и с миниатюрными взрослыми аксессуарами.

Развитое воображение заставит малыша по-новому взглянуть на старые игрушки: катушка от туалетной бумаги станет рогом или телескопом, ваза или чашка превратятся в шляпу, а кольца для штор — в браслет. Все это говорит о возросшей творческой способности и сообразительности малыша.

Преодоление языкового барьера

Узнайте одну ужасную вещь о ваших двухгодовалых малышах: вам не удастся заставить их замолчать. Они будут тараторить непрестанно. Желая знать, насколько правильно и понятно он говорит, ребенок будет постоянно общаться с вами.

Словарь малыша вырастет очень заметно. Перед своим третьим днем рождения он будет знать уже не каких-то 200—300 слов, а более тысячи. Язык теперь будет находиться в фокусе его любопытства. Ему хочется так много знать! Он должен задать столько разных будоражащих вопросов и понять смысл ответа на них! Для этого ему необходимо постоянно заучивать новые слова.

В начале третьего года малыш относится к языку как к какому-нибудь материалу для игры. Язык для него словно глина или пластилин, из которых он лепит наобум разные формы, а потом гадает, что такое у него получилось. Он без конца произносит нараспев или вразтяжку какие-то слова или отдельные звуки. Ему очень нравится это занятие.

Перед своим вторым днем рождения малыш только пробовал складывать по два-три слова, пытаясь передать какую-нибудь простенькую мысль. Но миновав двухлетний рубеж, малыш очень скоро начнет складывать фразы из трех, четырех и даже пяти слов.



Здоровый малыш

Ранняя или преждевременная речь — это еще не обязательно признак высокого интеллекта ребенка. Сравнительно замедленное овладение языком не означает отсталого умственного развития. Вспомните, что Альберт Эйнштейн заговорил не слишком рано.

Как помочь своему говоруну

Лучший способ помочь малышу в овладении языком — постоянно говорить с ним и слушать его. Теперь, когда он научился передавать какие-то мысли и впечатления, у вас с ним может завя-

заться недурная беседа. Используйте при этом ту же методику, что и с годовалым малышом. Не одергивайте и не поправляйте его непрерывно, однако сами отвечайте ему всегда грамотными «взрослыми» словами (за исключением, пожалуй, горстки занятых неологизмов, изобретенных малышом).

Теперь ваши беседы с малышом гораздо важнее, чем когда ему был всего год. Прежде вам было нужно лишь познакомить его со звучанием речи и внушить ему какое-то представление о том, как люди общаются между собой. Но теперь, когда малышу два года, на первый план выступает ваше с ним взаимопонимание. На протяжении этого года вы будете постепенно переходить от простых слов к простым и сложным предложениям.



Маленькие хитрости

Если вы хотите донести свою мысль до малыша, смотрите прямо на него, когда говорите. Если глаза малыша начинают блуждать, это верный знак того, что вы потеряли его внимание.

В мире слов

Если вы хотите расширить словарь малыша и поощрить его к абстрактному мышлению, возьмите себе на заметку, что необходимо обсуждать особенности предметов. Раньше мы рекомендовали вам только называть предметы, используя имена существительные. Теперь пришло время активно вводить в лексикон малыша прилагательные: «красный свитер», «высокая башня», «медлительная черепаха». Говорите о форме предметов: апельсин круглый, но есть еще нарисованные круги, мячи, кольца для режущихся зубов, отверстия и так далее. Обсуждая предметы, открывайте малышу связь между ними и сравнивайте их между собой:

- по пространственным отношениям (над, под, впереди, сзади, внутри, снаружи);
- по размеру (больше, меньше, выше, короче, худее, толще);
- по очередности (до, после, первый, второй, третий, последний).



Маленькие хитрости

Складные картонные книжки с крупными яркими иллюстрациями — превосходное учебное пособие для запоминания предметов и их названий.

Играя на природном стремлении малыша расширить свой словарь и свое понимание внешнего мира, поощряйте его к анализу впечатлений, к сравнениям и выяснению взаимосвязей.

Самое главное, не превращайте обучение в нудную поденную работу. Внесите в уроки элемент забавного или смешного. Не стесняйтесь казаться смешным. Читая сказку, напевая песенку или показывая малышу красивые виды на прогулке, делайте глупые ошибки, чтобы посмотреть на реакцию малыша. Покажите на картинку с коровой и скажите: «Смотри, утенок!» Малыш с удовольствием поправит вас.

Читая любимую историю малыша или напевая его любимую песенку, делайте паузы, недоговаривая все слова, чтобы малыш мог сам восполнить пробел.

Когда малыш дополняет вас, не огорчайтесь, если он не воспроизведет текст слово в слово по книжке. Это даже лучше, если он сделает дополнение своими словами. Последнее говорит о том, что малыш умеет размышлять, а не просто заучивать слова как попугай. Поэтому, если дополнение малыша даже изменяет смысл текста, не одергивайте его менторским тоном, возвращая к скучной канве истории, но поаплодируйте его находчивости и изобретательности.

Продолжение борьбы за независимость

Двухгодовалые малыши упорно продолжают борьбу, начатую ими с того момента, как они начали ходить. Они хотят получить больше свободы, самостоятельности, независимости, наконец, стать индивидуальностью. И это по-прежнему означает, что вы обязаны с покорностью встречать их претензии на независимость и помогать им реализовать их, предлагая свою заботу, поддержку и ласку.

Малыш проявляет свою возросшую независимость по-разному: в еде, одежде, пользовании горшком, в новых играх, в рисунках и так далее. В одни дни он непременно стремится все делать сам, в другие — желает, чтобы вы все делали за него. По этой причине некоторые из каждодневных процедур — например, одевание или кормление — могут перерасти в свирепые баталии.



Ох уж эти дети!

«Правильно говорят о малышах: «Они заставляют вас почувствовать себя стариками». — Джин Кер.

Несмотря на то, что малышу уже несложно одеваться самому, и у него достаточно воображения, чтобы придумать для себя ин-

тересную игру, он может закапризничать, если вы захотите, чтобы он занимался этим сам. Его сопротивление в этом вопросе тоже будет одним из проявлений его возросшей независимости. Чтобы утвердить свою волю, ему надо будет побороть вашу. Поэтому и говорят: «Эти ужасные двухлетки!» Двухгодовалые малыши слишком часто своевольничают, а когда им не удается настоять на своем, закатывают бурные истерики.

Подобные истерики (см. главу 11) могут быть также следствием нервных перенапряжений и срывов. Несмотря на стремительное развитие малыша после его второго дня рождения, противоречие между его желаниями и возможностями сохраняется. Он по-прежнему хочет больше, чем позволяет его физическое и умственное развитие.

Хотя в это и верится с трудом, двухгодовалый малыш уже пытается контролировать себя. Несмотря на разные бурные проявления, ему удастся меньше уставать; у него все больше успехов, и он начинает верить в себя, спокойнее переживая временные неудачи. Ближе к третьему дню рождения возросшая уверенность малыша пробуждает в нем способность сочувствовать окружающим, и вы понемногу убеждаетесь, что из каждой тяжелой ситуации бывает выход.

Самостоятельность в одежде

Около двух с половиной лет малыш начинает проявлять интерес к самостоятельному одеванию и раздеванию. Всеми средствами старайтесь поощрять его к этому упражнению, развивающему координацию и уверенность. До трех лет ему, скорее всего, еще понадобится помощь в натягивании чулок, ботиночек и рукавичек. Ботиночки на шнурках не под силу двухлетке, но, вероятно, он справится с застежкой на липучке. К своему третьему дню рождения малыш сможет уже полностью облачиться в какой-нибудь несложный костюмчик. Главное, сохраняйте спокойствие, предоставьте ребенку достаточно времени. Предоставьте ему выбирать одежду по собственному вкусу, не считаясь с вашим мнением. Никому хуже не станет, если он натянет полосатые штанишки и клетчатую рубашку. Если он полюбит какую-то одежду и будет натягивать ее каждый день, от этого также никому не будет вреда.

Старайтесь по возможности избегать одежды с пуговицами и молниями. То же касается и кнопок. Лучше купите ему штанишки с широким и не тугим эластичным поясом. Если никак не удастся избежать пуговиц, молний и кнопок, выбирайте ту одежду, где они крупнее, чтобы детским пальчикам было легче расправляться с ними. Хорошо, если вы дадите малышу попрактиковаться на кукольных застежках — молниях, кнопках, пуговицах и липучках.



Маленькие хитрости

Есть занятный трюк для малышей. Разложите на полу пальтишко малыша. Поставьте его у воротника или капюшона и предложите перекувырнуться вверх-гормашками. Затем подскажите ему вставить ручки в рукава, застегнуться и встать. После такого трюка многим малышам кажется, что они внезапно стали совсем большими.

Опекайте, но не слишком

Предоставляйте малышу свободу, но держитесь поблизости, чтобы прийти на помощь, если она действительно понадобится. Правила таковы:

- Сохраняйте спокойствие! Пожалуй, это самое главное правило для родителей двухлеток. Ваш малыш не в состоянии выполнить «простую» задачу так же быстро, как вы. Но если вы дадите ему достаточно времени, чтобы поучиться на пробах и ошибках — возможно, с некоторыми вашими подсказками — он вскоре станет достаточно умелым и поверит в свои силы.
- Оставляйте малышу достаточно времени для его упражнений в одевании. Если вы хотите, чтобы он имел возможность попрактиковаться и стать в итоге независимым, нельзя торопить его. Итак, дайте ему про запас десять или пятнадцать минут — полчаса или час — когда собираетесь выйти с ним куда-нибудь.
- Если времени мало, предложите ему компромисс: «Ты надеваешь носки, а я — ботиночки». Или возможно так: «Ты надеваешь один башмак, а я — второй». Или: «Ты надеваешь пальто, а я застегиваю его».
- Постоянно ободряйте малыша. Старайтесь укрепить его чувство уверенности в себе. Отмечайте его возросшие ловкость, силу, умение, даже превосходство. Например, предоставьте ему самому решать, где повесить свою последнюю художественную работу. (Этим вы воспитаете в нем чувство гордости и достоинства). Или предложите ему сдвинуть стулья кругом, чтобы внутри образовалась уютная игровая площадка. (Так он сможет ощутить свою силу).
- Старайтесь не командовать и не принуждать малыша. Пусть сам выбирает, чем заняться сначала, и чем — потом. (Если все, что вы предлагаете малышу, одинаково нравится ему и вам, то какое значение имеет последовательность?)
- Если малыш научился чему-то, пусть продолжает делать это сам, даже если у него это получается не слишком лов-

ко. Достичь совершенства можно только с помощью постоянной практики. Поэтому, если малыш однажды надел жакетик, пусть надевает и дальше. Дело не только в том, что с каждым разом эта операция будет даваться ему все легче, но и в том, что вы сможете несколько разгрузить себя.

- Вмешивайтесь только тогда, когда видите, что малыш изнемог и взывает о помощи. Не поддавайтесь на искушение вмешаться по той причине, что малыш возится слишком долго. Если он продолжает попытки причесать себя, не выдрал все свои волосы и достаточно бодр, пусть доведет дело до конца. Если, утратив терпение, вы вмешаетесь и сделаете ему прическу сами, он может упасть духом, решив, что самому ему с этим делом никогда не справиться.
- Помните, что вашему малышу только два года. Хотя он и стал увереннее, но не приобрел полной самостоятельности. Будьте готовы к повторению приступов отчаяния, когда он снова начнет цепляться за вас и подмазываться к вам, хотя и не так часто, как раньше. Итак, будьте внимательны и помогите малышу, если он этого хочет. Уважающий себя двухгодовалый малыш ни за что не станет просить помощи, если может обойтись без нее.
- Не забудьте похвалить малыша за его усилия. Ему совсем не легко даются все его достижения. Похвалите его, даже если он не совсем справился с задачей — например, застегнув пальто, пропустил одну из пуговиц. Промахи неизбежны, пока он еще только учится.
- Не жмите на малыша. Если вы станете ворчать на него или подгонять его, он проявит нерадивость наперекор вам — это один из способов проявления его независимости.



Ох уж эти дети!

«Если малыши остались живы к концу дня, я считаю, что выполнила мою работу» — Розанна.

Главное, что нужно запомнить

- *Ваш двухлетка строптивый, да. Но он отнюдь не «ужасный».*
- *Волнения и страхи вашего малыша весьма интенсивны и порой становятся слишком мучительны для вас обоих. Не*

отрицайте волнений и страхов и не преуменьшайте их значения.

- *Ваш двухлетка все еще знает и понимает больше, чем может выразить словами.*
- *Ни один из шагов к независимости не дается легко, за каждый из них малыш ведет строжайшую борьбу с самим собой и с вами.*



ОСВОБОЖДАЯСЬ ОТ ПЕЛенок

В этой главе

- *Когда и как начинать приучать ребенка проситься в туалет*
- *Как надо и как не надо приучать малыша*
- *Как избежать случайностей, и как вести себя, если они все же бывают*
- *Когда малыш бывает готов оставаться сухим всю ночь (большинство ночей)*

Подумайте о привыкании к туалету с позиции малыша. Зачем ему это, в сущности, надо? Когда он учился есть самостоятельно, эффект ощущался мгновенно — освобождение от голода и удовольствие. Учась ходить, он обретал подвижность и удовлетворял свою тягу к приключениям. Умение говорить позволяет ему сообщать вам о своих затруднениях и желаниях. Но какие выгоды сулит ему привычка к аккуратности? Малыш будет продолжать мочиться под себя, даже если его уже научили пользоваться горшком.

Для малыша проще оставаться в его пеленках и памперсах. С ними он может освободиться от лишнего груза мгновенно, не утруждая себя поисками туалета. Ему не надо чиститься и мыть ручки — вы сделаете это за него.

У вас масса стимулов приучать малыша к аккуратности, у него эти стимулы отсутствуют, за редким исключением. Такими исключениями смогут быть ситуации:

- когда он хочет казаться больше, чем есть (возможно, это самый сильный стимул);
- чтобы угодить вам — мотив, который приобретает важность со временем;
- ваш малыш не выносит грязных или мокрых пеленок (хотя многие дети чувствуют себя в них весьма неплохо).

Если вы хотите приучить двухгодовалого малыша к аккуратности, играйте на его желании скорее стать большим, хотя до середины третьего года ему будет трудно уловить связь между тем и другим. В конце концов, благодаря вам ему не придется

долго мучиться с испачканными пеленками. Вы должны мягко убеждать малыша, говоря ему, что большие дети так не делают. Но ни в коем случае не давите на малыша и не наказывайте его, чтобы не превратить борьбу за аккуратность в затяжную войну, которая грозит вам разочарованием в собственных силах, утратой авторитета и испорченными нервами. А малыш станет пачкать пеленки именно из желания быть взрослым и проявлять независимость наперекор вам.

Когда начинать «туалетный тренинг»

Хотите верьте, хотите нет, но ваш малыш сам даст вам знать, когда он будет готов сесть на горшок. До этого момента усаживать его насильно бесполезно. И не только из опасения разбудить в нем дух противоречия; если малыш еще не способен контролировать себя, у него может возникнуть чувство тревоги из-за того, что он не оправдает ваших ожиданий. Кроме того, не лишено смысла предоставить малышу самому решать, когда он готов пользоваться горшком. Готовность же зависит от его способности контролировать сокращения мочевого пузыря и кишечника.



Здоровый малыш

Малыш должен избавиться от внезапных мочеиспусканий и дефекаций, научившись контролировать сокращения мочевого пузыря и кишечника. И не только. Он должен еще уметь рассчитать время, необходимое, чтобы добраться до горшка.

Разумеется, умение контролировать еще не означает желаниа пользоваться этим умением. Большинство малышей начинают проситься на горшок между вторым и третьим годом. Бывают редкие сознательные дети, которые делают это еще раньше. Некоторые же считают, что раньше трех лет им можно не беспокоиться.



Правдивая история

Дети часто признают разумность доводов в пользу освобождения от пеленок и памперсов, но они следуют своему внутреннему расписанию. Меган перешла на нижнее белье в год и девять месяцев, когда родился ее брат. Она убедила себя, что только младенцам прилично находиться в пеленках. Ян, ее младший брат, не переставал пачкать пеленки до трех лет и трех месяцев. Он установил для себя собственный срок — пятилетие сестры — и до этого не желал поддаваться никаким уговорам.

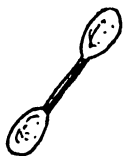
В целом, девочки начинают раньше контролировать сокращения мочевого пузыря и кишечника, чем мальчики. Если ребенок познакомился с горшком и пользуется им, «случайности» неизбежны до его третьего дня рождения. У тех детей, кто сел на горшок позже, «случайностей» меньше, поскольку они начали

менять привычки более взрослыми и более осознанно. Так стоит ли торопиться с усаживанием малыша на горшок?

Ключ к определению готовности малыша для высаживания на горшок скрыт в нем самом. Бесполезно воспитывать его, если он понимает, что с ним, лишь когда струйка сбегает по его ногам вниз.

Дождитесь следующих признаков в поведении малыша, чтобы начать его обучение:

- пеленка малыша часто остается сухой в течение двух часов после того, как ее сменили;
- малыш обнаруживает понимание несложных требований и инструкций;
- малыш демонстрирует способность подражания взрослым;
- способность малыша объяснить словами, что ему пора в туалет;
- неприязнь к мокрым и грязным пеленкам;
- нетерпение и беспокойство в лице малыша могут говорить о том, что ему пора опорожнить кишечник. Или он может стать напряженным и неподвижным как статуя, что говорит о том же. Кроме того, он может показывать в сторону туалета или ванной комнаты.



Маленькие хитрости

Не начинайте приучение малыша к горшку, когда в семье ожидается прибавление новорожденного; когда он только начал посещать детский садик; когда болен кто-то из членов семьи или при других значительных переменах в доме. Малышу не вынести более одной перемены одновременно.



Правдивая история

В течение месяца или около того Молли внезапно замирала как статуя посреди любой игры или занятия перед тем, как наложить в пеленки. Одновременно она прикрикивала на родителей: «Мама, папа, не приставайте ко мне!» (В переводе это означало: «Я собираюсь какать, дайте мне сосредоточиться»). Наконец, родители догадались использовать эти слова как сигнал для усаживания Молли на горшок.

Что лучше — горшок или детское сиденье?

Прежде всего малыш должен познакомиться с горшком или специальным сиденьем, которое устанавливают на обычный унитаз. (Имеется также комбинированный вариант — сиденье, которое крепится на горшок, а затем вместе с ним уста-

навливается на унитаз.) Рассмотрим преимущества каждого из вариантов.

Пользование горшком:

- горшок не пугает малыша своими размерами и более удобен для него;
- сидя на горшке, малыш не боится, что его смочит внутри (некоторым детям знакомы подобные страхи);
- горшок удобен тем, что его можно быстро предложить малышу, который не всегда успевает добежать до туалетной комнаты.

Установка детского сиденья на унитазе:

- отпадает необходимость мыть горшок, достаточно спустить воду;
- складывающееся вчетверо сиденье удобно брать в дорогу, так как оно почти не занимает места; его можно положить в сумку с памперсами и пеленками;
- быстро установить на унитаз при первой необходимости.

Если вы выбрали детское сиденье, не забудьте поставить прочный стульчик перед унитазом, чтобы малыш мог на него забраться самостоятельно. Если вы решили остановиться на горшке, то пусть он будет достаточно тяжелым и устойчивым, чтобы не перевернуться, когда малыш будет ерзать на нем, дожидаясь результата.

Присматривание к горшку

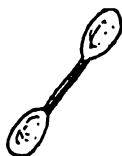
Если вы остановились на горшке, познакомьте с ним малыша задолго до того, как он сможет пользоваться им. Не стоит полагаться на то, что малыш и сам мгновенно сообразит, что это такое, и что с этим делать. Горшок совсем не похож на туалет, которым пользуются мамочка и папочка. Поэтому вы должны объяснить малышу, зачем ему может понадобиться горшок, не принуждая пользоваться им.

Не торопитесь. Скажите своему малышу, что когда детям надоест разгуливать в пеленках, к их услугам всегда есть горшок. Затем дайте ему привыкнуть к виду горшка и к самой идее пользоваться им. Если он станет играть с горшком — усаживать на него кукол, мягкие игрушки или садиться сам, с пеленками или без них, — все идет прекрасно. Скажите малышу, что он может не стесняться, используя горшок по назначению. Но имейте в виду: если ваш ребенок однажды помочился в горшок, это еще не означает, что он готов пользоваться им постоянно (хотя с некоторыми детьми так и бывает).

Наблюдение и подражание очень помогает в этот переходный период. Ваш двухгодовалый малыш, скорее всего, знает, зачем ему дали горшок, он, несомненно, уже имел хоть одну воз-

можно подсмотреть за вами в туалете. Если вам хочется лучше проинструктировать малыша, приобретите для него книжки на соответствующую тему. Не упускайте из виду, что какими бы учебными пособиями вы ни завалили своего малыша, если он не готов расстаться с пеленками, все будет бесполезно.

Даже если малыш проявил интерес к вашему инструктажу, не спешите усиливать свой нажим на него. Предоставьте ему лидирующую партию, пусть он перестраивается без нервотрепки, спокойно. Объясняйте, поощряйте, но не давите.



Маленькие хитрости

Еще до того как малыш перешел на нижнее белье, попробуйте примерить ему что-либо. Пусть он сам выберет цвет, фактуру и рисунок. Красивая новая одежда может подвигнуть его на пользование горшком.

Усаживаясь на горшок

И вы, и малыш, возможно, достигнете бóльшего успеха, если начнете ходить в горшок «по большой нужде». Разумеется, малыш чаще бывает мокрым, чем грязным, но зато сокращения кишечника более предсказуемы. Малыш какает раз или два в день и почти всегда по расписанию. И его готовность опорожнить кишечник более заметна. Вам не нужно караулить его весь день как ястреб, чтобы предотвратить «инцидент». Достаточно потратить час или два в день, на которые приходится извержения кишечника малыша.



Здоровый малыш

Не используйте слабительное с целью научиться управлять сокращениями кишечника у малыша — нет никакого извинения родителям, нарушающим процесс естественной релаксации.



Здоровый малыш

Когда пища попадает в желудок, пищеварительный рефлекс задевает и прямую кишку, которая начинает сокращаться. Поэтому можно попробовать сажать малыша на горшок вскоре после еды.

Мочиспускания контролировать труднее. Не успеет малыш сказать «хочу пи-пи», как струйка уже побежала по его ножкам вниз. Малыши писают часто, и случайности тут неизбежны.

Однако после того, как вам с малышом удалось достичь некоторого успеха — не совершенства, а лишь весьма относитель-

ного успеха — в контроле за работой кишечника, можно начинать контроль за мочеиспусканиями.

Подходящий момент для старта связан с дневным отдыхом малыша. Если малыш регулярно просыпается сухим, пора подумать об освобождении от пеленок на это время. Просите малыша садиться на горшок перед дневным сном и сразу после него. Если вам не приходится тратить время на замену простыней, можно предложить ребенку и дальше, вплоть до ночного сна, обходиться без пеленки. Затем он, вероятно, сможет прожить без нее и весь день. (Однако не советуем вам рисковать в ночное время.)

Обучение малыша по полной программе

Если малыш, сообщает вам, что ему нужен горшок, или отплевывается за ним сам, считайте, что вам крупно повезло. Скорее всего, вам уже недолго осталось выручать его с этой проблемой.

В первые недели освобождения от пеленок ходите за малышом по пятам как заботливая наседка. Вы легко догадаетесь о трудностях малыша по следующим признакам:

- сжимание ножек и топтание на месте;
- прижимание руками паха;
- характерное выражение лица; или
- нетерпеливые подпрыгивания вверх-вниз.

Если вам кажется, что малыш готов, подведите его прямо к горшку или туалетной комнате — или, еще лучше, спросите, не пора ли ему воспользоваться горшком. Пусть ему не кажется, что его принуждают. Вы можете намекнуть малышу, как вы догадались о его затруднениях: «Сирил, ты не слишком крепко сжимаешь ножки? Не пора ли тебе навеститься в туалет?»

Терпение и настойчивость — это ваш ключ к успеху. Раз в час или два раза напоминайте малышу, чтобы он присел на горшок. Подсказки должны начинаться с момента утреннего пробуждения. Даже если малыш поднимается утром в пеленках, он должен усвоить, что день надо начинать с посещения ванной комнаты. В конце концов мочевой пузырь малыша не может быть абсолютно пустым, и вы не можете знать, когда он мочился в последний раз. Другие подсказки следует приурочить к моментам до и после дневного сна. Последнее особенно важно, если малыш уже спит днем без пеленок.

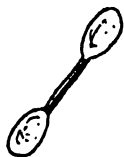
Усадив малыша на горшок, попробуйте сами присесть на стульчике неподалеку и почитать книжку или спеть песенку, чтобы ему было легче расслабиться. Можно повернуть кран в ванной, чтобы звук журчащей воды тоже побудил малыша к определенному результату. Если малыш не хочет сидеть и

вскакивает, говоря «все, хватит», не стоит его больше принуждать. Однако держите горшок наготове.

Если малышу удалось высидеть на горшке или детском сиденье на унитазе больше минуты, поаплодируйте его стараниям независимо от того, увенчались они результатом или нет. Но не переусердствуйте со своими похвалами в случае успеха малыша. Малыш может занервничать, боясь не оправдать однажды вашей высокой оценки, а ведь он не застрахован от «случайностей» в столь юном возрасте. Не нужно его захваливать, чтобы он не жил в постоянном страхе разочаровать вас.

Не будьте ребенком сами, избегайте ненужных шуточек. Вычищая горшок, не говорите «какая бяка», «как много бяки» или «фу, как пахнет!» Воздержитесь от подобных комментариев. Возможно, малышу они вовсе не кажутся такой уж бякой. Возможно, его даже восхищает эта странная кучка, возникшая в результате его усилий. Если даже вы позволите себе лишь такое невинное замечание, что он «сделал слишком много», малыш может решить, что вы отвергаете его усилия, и перестанете стараться или будет мучительно стесняться своих естественных отпращиваний.

Спустя первые несколько недель, можно несколько ослабить нажим на малыша, когда тот слегка привыкнет к новшеству с горшком. Вы должны научиться балансировать на очень тонкой грани между напоминанием и принуждением. Теперь малыш уже знает, что нужно делать с горшком, и понукания по двадцать раз в день будут лишь раздражать его. Необходимо, чтобы малыш принял осознанный контроль над этой проблемой.



Маленькие хитрости

Ведите ежедневный журнал «успеваемости» малыша, привыкающего пользоваться горшком. Повесьте его на стене в туалетной комнате или там, где малыш обычно садится на горшок. Дни, в которые малыш успел сделать все, как надо, отмечайте, например, палочками. Можно вознаграждать его сразу или подождать, когда наберется определенное количество палочек — и вовсе не обязательно, чтобы все они шли подряд. Зачем ужесточать и без того сложную жизнь малыша?

Случайности неизбежны

Когда малыш еще только учится контролировать свой кишечник или мочевой пузырь, вы должны быть готовы к тому, что «случайности» на этом этапе неизбежны. Любое учение состоит из серии проб и ошибок. Так было и когда малыш учился самостоятельно есть, ходить или бегать. Одни дети привыкают пользоваться горшком довольно быстро, для других этот процесс более сложен, но «случайности» уготованы для них всех.

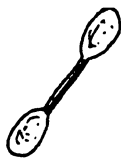
Умение пользоваться туалетом не приходит внезапно и само по себе. Малыш уже знает о сокращениях своего кишечника и мочевого пузыря, но еще долго не умеет контролировать их. Но даже после того, как малыш продемонстрировал свою способность к контролю, он не в состоянии быть полностью непогрешимым. Нужно еще несколько месяцев, чтобы малыш достиг некоторого совершенства в этом вопросе, но и тогда случайности неизбежны в течение года или даже двух лет после освобождения от пеленок. Так что держите под рукой швабру и тряпку.

Как бы не мешали вам эти случайности, они не должны стать поводом для пристыживания малыша, окриков, нагоняев и подзатыльников. Умение проситься в туалет не имеет отношения к морали, его нельзя связывать с понятием плохого или хорошего поведения. Если малыш сделал лужицу на полу, не надо его конфузить. Он и без того расстроен тем, что не смог угодить вам. Не думайте, что эти случайности он подстраивает для вас намеренно и со злым умыслом. Верьте, что малышу очень хочется выглядеть хорошим, и он старается, как может.

Воспринимайте случайности спокойно, предлагая малышу сочувствие, а не выговор. «О, опять здесь лужица. Ладно, ее не так уж сложно убрать». После уборки спокойно напомните малышу, чтобы в следующий раз он постарался воспользоваться горшком.

Прислушивайтесь внимательно к своему малышу. Если он просится в туалетную комнату, отведите его туда немедленно. И воспринимайте серьезно, когда малыш говорит: «Я не могу ждать!» Он стремится передать вам всю срочность момента. Мало хорошего в том, чтобы вынуждать малыша сдерживаться больше минуты. Это ему просто не под силу.

Не слишком удачно и заставлять малыша усаживаться на горшок перед прогулкой или поездкой в машине. Большинство детей не умеют мочиться по команде, по крайней мере, до четвертого или пятого года. Имеет смысл спросить малыша, не желает ли он посидеть на горшке перед выходом из дома. Если он ответит «нет», настаивать не стоит.



Маленькие хитрости

Бесполезно просить малыша, чтобы он потерпел, когда ему приспичило. Он еще не умеет контролировать работу своего кишечника или мочевого пузыря; поэтому не заставляйте его переживать из-за того, что он не смог удовлетворить вашу просьбу. Даже если вы отреагируете легко и быстро избавитесь от неприятной лужицы, малыш будет мучиться тем, что огорчил вас.

Избегайте резких окриков типа «быстро, марш на горшок!» Многие родители любят отдавать такие команды перед самым выходом из дома. Но ребенок может воспринять эти слова и как приказ к сдерживанию или запрет на «случайность». Результат

может получиться обратным. Малыш не сможет расслабиться и освободиться от лишнего груза, создав вам позже трудности в дороге. Ребенок может оказаться настолько запуган, что вообще перестанет понимать, что от него хотят, когда ему нужно сдерживаться, и когда расслабляться. Запомните: малыш не в состоянии расслабиться и нормально помочиться или покакать, когда на него кричат.



Маленькие хитрости

Не забудьте положить горшок в багажник машины, отправляясь в путешествие с малышом. Хотя, если дорога предстоит длинная, имеет смысл вернуться к памперсам и пеленкам, чтобы избежать частых остановок в пути. Если малыш возражает, объясните ему, что это только временная мера. Если же детское сиденье моется легко, можно не унижать его превращением в младенца. Только не забудьте прихватить несколько штанишек на смену.

Лужицы и кучки: проблемная ситуация

Если ваш малыш, хотя и с переменным успехом, стал добираться до горшка, вам грезится, что вы скоро сможете насовсем распрощаться с грязными пеленками. Вам еще придется время от времени возвращаться к ним.

Снова памперсы

Вероятно, они еще понадобятся вам при следующих обстоятельствах:

- вам предстоит быть в дороге более часа, и вы предпочитаете ехать без остановок;
- вы должны быть на свадьбе, похоронах, на концерте, где вам ни к чему краснеть за своего малыша;
- когда вы укладываете двух- или трехгодовалого малыша на ночь, или днем, если он продолжает писаться во время дневного сна, а также
- если случайности бывают слишком часто.

Последнее требует пояснений. Дело в том, что привычка пользоваться горшком или туалетом не всегда закрепляется сразу. Если малыша слишком часто преследуют неудачи, возможно, имеет смысл отложить обучение на какое-то время. Нет правила, которое бы называло точную дату начала «тренинга» и его успешного завершения. Возможно, вам придется прерваться на несколько недель, а возможно — на несколько месяцев.

Запомните: ребенок не должен воспринять возврат к пеленкам как наказание. Ни в коем случае нельзя стыдить или порицать малыша. Исключите такие фразы, как: «Если не перестанешь делать лужи, будем носить памперсы, а их носят только

груднички». Постарайтесь понять, что малыш не виноват в своем провале, который говорит лишь о том, что старт был взят слишком рано. Малыш еще не готов контролировать свой кишечник и мочевой пузырь.

Если вы решили приостановить обучение малыша, научитесь игнорировать родственников и друзей, настойчиво советующих высаживать малыша на горшок. Ваш малыш непременно добьется совершенства. Но если он еще не готов, то как можно научить его сейчас?

Прицелился, так не промахнись!

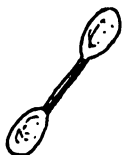
Согласитесь, что до начала этого обучения малышу еще не приходилось попадать в цель. Он умел преспокойно налить или наложить под себя. Поэтому не ждите от него удачных попаданий с первых же попыток.

Двух- и трехгодовалые девочки не всегда могут хорошо сидеть на горшке, их тянет не вперед, а назад; поэтому струйка, отскакивая дугой, может залить пол или подгузнички малышки.

У мальчиков еще большие проблемы с попаданием, поскольку их пенис позволяет свободно менять направление. Киньте в горшок или унитаз бумажную лодочку или фантик, которые потом легко смойются водой, и предложите малышу попасть в них. Можете также сообщить ему, что мальчикам, как и девочкам, позволено писать сидя. Пусть он сам решает, как ему удобнее.

Гигиена после туалета

Вы не можете рассчитывать на то, что ваш малыш сможет вытираться самостоятельно, по крайней мере, до четырех или пяти лет. Поэтому вам придется взять это на себя, хотя бы вначале. Но даже если малыш решил вытираться самостоятельно, просите его, чтобы он разрешал вам проверять, насколько хорошо это ему удалось после каждого освобождения кишечника. Иначе вместо пеленок вам придется постоянно застирывать его трусики.



Маленькие хитрости

Держите легко отстирывающееся полотенце там, где малыш привык пользоваться горшком. Пописав, малыш предпочитает вытереться им, а не бумагой. К тому же вам не надо будет беспокоиться, что он разматает и испортит весь рулон туалетной бумаги, пытаясь промокнуть несколько капель мочи.

Всегда подтирайте малыша спереди назад, особенно если это девочка, чтобы не занести кишечную инфекцию. Приведя в порядок малыша, почистите его горшок с помощью дезинфицирующего средства. Не забудьте вымыть руки малышу и себе.

Горшок будет легче мыть, если оставить в нем немного воды или застелить его дно кусочками туалетной бумаги. Но никогда не оставляйте в горшке хлорку! Она ядовита не только при вдыхании, проглатывании или касании — соединение хлорки с аммиаком, содержащимся в моче, вызывает опаснейшую химическую реакцию.

Поставьте прочный стульчик в ванной, чтобы малыш мог с легкостью добраться до раковины и помыть ручки. Не забудьте показать ему заранее, из какого крана идет холодная и горячая вода, и объясните ему, чтобы он был осторожен с горячей водой.



Правдивая история

Ник не желал вытирать свою попку уже несколько месяцев после того, как научился пользоваться горшком. Постепенно выяснилось, что он не столько боялся испачкать руки, как ленился их мыть. Тогда родители настояли на том, чтобы он мыл руки всякий раз перед тем, как выйти из ванной, независимо от того, вытирался он, или нет. В течение следующих двух недель Ник решил, что лучше уж он будет вытираться, раз все равно приходится мыть руки.

Игры с испражнениями

Каким бы отвратительным это ни казалось, но некоторые дети не прочь поиграть с собственными какашками. Постарайтесь сдерживать свое негодование, если и с вашим малышом случится такое. Малыша вполне могут удивлять и даже восхищать эти продукты его жизнедеятельности.

Если малыш начал развлекаться с собственными экскрементами, спокойно остановите его. Можете объяснить ему, что в них много вредных микробов. Но избегайте обвинений в недостойном поведении. Просто отведите малыша в сторону и вымойте ему руки с мылом.

Страх быть смытым водой

Даже если ваш малыш привык постоянно пользоваться горшком, вам придется объяснить ему, как делать то же самое на унитазе.

Мысль о пользовании унитазом часто пугает малышей. Это вам известно, что их не смоеет водой и не унесет вниз, малыш в этом не уверен. Кроме того, он может упасть с унитаза и больно удариться о пол. Детское сиденье, сужающее отверстие, может уменьшить детские страхи. Легче будет малышу и от сознания того, что вы находитесь рядом, подстраховывая его. Некоторые двух- и трехгодовалые мальчики и девочки предпочитают усаживаться на унитаз задом наперед. Можно подсказать им также придерживаться за края для сохранения равновесия. Не забудьте

поставить рядом устойчивый стульчик, чтобы малышу было не сложно забраться на унитаз.

Шум воды в унитазе тоже может напугать малыша. Поэтому предложите ему свою помощь — спускать воду после того, как малыш покинет ванную комнату.

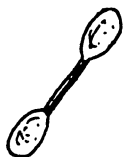
Без случайностей всю ночь

Контролировать себя ночью для малыша намного трудней, чем в дневное время. Дайте ему немного отдохнуть. В конце концов, он едва научился успевать на горшок днем в состоянии бодрствования. Должно пройти какое-то время прежде чем он сможет контролировать себя и в бессознательном состоянии. (Ночные мочеиспускания случаются при самых глубоких стадиях сна.)

Мокрая постелька — это неприятность, от которой вы пока не можете избавиться совсем, но зато ее можно сделать достаточно редкой.

Оставляйте малыша в пеленках и памперсах еще долгое время после того, как он приучился успевать на горшок днем. Но каждый вечер перед отправкой в постель предлагайте ему пописать. Только после того, как малыш будет просыпаться сухим несколько ночей подряд, можно будет попробовать освободить его от пеленок на ночь. Но вряд ли это получится, пока ребенок не будет трех или даже четырех лет. (См. главу 18 с детальным обсуждением ночных случайностей у дошкольников.)

Освобождаясь от пеленок, вы должны помнить, что случайности еще возможны. Поэтому, подложите снизу резиновый матрасик и под обычную простыню подстелите что-нибудь непромокаемое.



Маленькие хитрости

Если малыш писается часто, не забудьте подложить вниз резиновый матрасик и клеенку. Тогда вам придется менять только верх, а не всю постельку.

Главное, что нужно запомнить

- Не принуждайте малыша к туалетному тренингу. Если он еще не готов контролировать себя, вас ожидает неизбежный провал. Подсказывайте, объясняйте; но пусть малыш сам решает, на что он способен в данный момент.
- Научитесь определять по некоторым ужимкам малыша, когда он близок к тому, чтобы освободиться от лишнего

груза. Потом вы можете объяснить малышу, что когда он, например, сжимает ножки и топчется на месте, это означает, что ему пора проситься или самому спешить ан горшок.

- *Будьте готовы к случайностям и возвратам к прошлому и никогда не выговаривайте малышу за них.*
- *Сохраняйте спокойствие и выдержку. Контроль над кишечником и мочевым пузырем — процесс постепенный. В итоге малыш непременно добьется совершенства.*



ПЛЮСЫ В ПОВЕДЕНИИ

В этой главе

- *Воспитание коллективных навыков*
- *Поощрение к обдуманным действиям: осторожность, выбор решения, угадывание последствий и так далее*
- *Прививка хороших манер, «магические слова» спасибо, извини, пожалуйста*
- *Почему вы снова должны отложить воспитание хороших манер за столом*

В первые два года своей жизни малыш имеет еще не слишком развитую память и живет от момента к моменту, не извлекая уроков из прошедшего и не умея задуматься о будущем. Связь между поступком и последствиями еще ускользает от его понимания. Поэтому воспитательное воздействие с помощью угроз или подкупа невозможно. Таким образом, до двух лет дисциплинирующие методы сводились к следующему:

- устанавливались пределы дозволенного;
- произносилось слово «нет!» в критический момент;
- использовались разные хитрости, игровые моменты с целью добиться от малыша определенного поведения в нужный вам момент (см. главу 5).

Все эти методы отвлечения от дурного и поощрения к хорошему остаются действующими — и весьма эффективными и после второго дня рождения — на третьем году жизни ребенка. Однако теперь малыш начинает улавливать связь между причиной и следствием, поступком и результатом. Теперь малыш запоминает прошедшие события — и некоторые из них очень ярко — и даже умеет извлекать из них опыт (хотя ему нужно больше одного урока для усвоения). А запоминая прошедшее событие, малыш получает возможность угадать его последствия в будущем, пусть даже очень схематично.

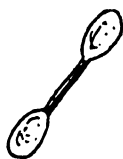
Умственное развитие малыша на третьем году, включая его пробуждающуюся способность внимать доводам разума, делает его обучаемым. Теперь он в состоянии понять, что такое хорошее поведение и приличные манеры.

Особенно со второй половины этого года вы можете перемещать акцент в воспитании с отдельных замечаний и одергиваний на выработку главных правил поведения. Ребенок в состоянии и сам вывести простейшие правила из его минувших проб и ошибок, например, он в курсе, что ножи острые, а плита горячая, и что они могут причинить ему боль. Поэтому он постарается держаться подальше от них до поры до времени. Или он знает, что для того, чтобы надеть рубашку, он должен просунуть руки в рукава, а голову — в ворот. Поэтому вам не нужно поднимать ему руки всякий раз, сменяя ему рубашку.

Вежливость

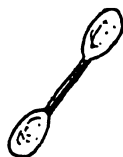
Если малыш способен учиться на своих пробах и ошибках и выстраивать правила поведения на их основе, он уже наверняка понимает, что такие слова, как «пожалуйста» и «спасибо», позволяют ему с большей легкостью получить желаемое. Знает он, вероятно, и то, что когда вы говорите по телефону, вам нужно сказать «мама, извини», чтобы вы охотнее прервали ради него свой разговор. И хотите верить, хотите нет, но возможно он ожидает, что и к нему станут обращаться с теми же знаками уважения.

Разумеется, вам следует ждать от него повторения еще многих промахов. Возможно, он забудет поднять руки, когда вы будете надевать на него рубашку, или начнет играть с острыми предметами, хотя это ему запрещено. Вероятно, не всегда будет одаривать он вас и такими волшебными словами, как «спасибо» и «пожалуйста».



Маленькие хитрости

На третьем году малыша полезно познакомить с другими детьми, чтобы он мог развивать свой язык в общении с ними, узнавать о жизни в других семьях и просто наслаждаться компанией. Выделите специальное время для этого; однако ни к чему, чтобы малыш сразу пытался вписаться в шумную ватагу. Пусть хотя бы для начала каждый раз это будет встреча с каким-нибудь одним малышом.



Маленькие хитрости

Если вы имеете возможность выбирать, то два с половиной года это идеальный возраст для того, чтобы малыш начал посещать детский садик или подготовительный лицей для дошкольников. Там он сможет узнавать других детей, играть с ними и делиться общими интересами.

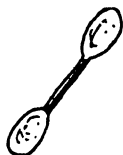
Поведение малыша при игре

Под вашим руководством (иногда это руководство заметно утомит вас) ваш малыш сможет значительно развить свою способность общаться с другими детьми на протяжении этого года. Хотя поначалу вам сможет показаться, что это не совсем так.

Малыш будет играть рядом с другими детьми, оставаясь сам по себе.

Может показаться, что ваш малыш никак не взаимодействует со всеми этими детьми, копошащимися возле него. Каждый из этих детей кажется погруженным в свой собственный маленький мир, замкнутый на себе и едва замечающим других детей. Однако на протяжении года ваш малыш постепенно приобретет навыки общения и даже сумеет научиться кое-чему у своих маленьких соседей.

Вы уже давно наблюдаете, как малыш копирует взрослых, играя то в доктора, то в пожарника. Точно также может он перенимать поведение сверстников и их игры.



Маленькие хитрости

Научите малыша говорить о его чувствах. Задавайте ему вопросы типа: «Что ты почувствовал, когда Дженет отняла твоего мишку?» Научившись выражать свои чувства, малыш начнет понемногу понимать и уважать чувства других детей.

К своему третьему дню рождения малыш начнет вступать в совместные игры со сверстниками, у него даже могут возникать скороспелые и преходящие дружеские связи в коллективе. На этом этапе ему станет доступным чувство сопереживания, которое является ключом к воспитанию вежливости и достойного поведения. Помогите малышу понять, как его поступки могут отражаться на настроении других людей.

Свое и чужое

Словарный запас малыша развивается быстрее умения сопереживать и дружить. В возрасте два с половиной года речь становится для ребенка все более важным средством общения. Малыш чаще встречается со сверстниками и развивает язык в естественных игровых ситуациях, не ограничиваясь вашими уроками.

Общение с другими детьми начинается с определения границ. Защищая свою индивидуальность, малыш должен определиться в окружающей среде, выделить в ней то, что принадлежит непосредственно ему (по крайней мере, в его воображении): его игрушки, постелька, дом, мамочка и папочка.

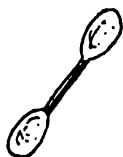
Защищая свою территорию, ваш малыш кричит: «Мое!» Другой малыш кричит в ответ: «Убирайся!» Вам предстоит быть посредником в этих душераздирающих спорах: «мое» или «твое». Выяснение этой проблемы может заглухнуть на несколько месяцев, но от нее уже никуда не деться. Сейчас вы наблюдаете только первые всходы в сознании малыша, перед которым открывается широкая перспектива отстаивания своих интересов.

На протяжении этого года малыш, вероятно, научится дружить и станет терпимее, однако за самыми загадочными двух-

летними друзьями нужен глаз да глаз, чтобы они не поколотили друг друга из-за любимых игрушек.

Необходимость делиться и компромиссы

Мальши не станут щедрыми без напоминаний. Это естественное поведение эгоистичного, погруженного в себя двухлетки. Поэтому если вы хотите, чтобы малыш стал делиться с вами, вам придется научить его этому. Подводите его постепенно к этой необходимости и будьте терпеливы, когда он будет то забывать, то снова нехотя вспоминать ваши уроки.



Маленькие хитрости

Ваш малыш станет более охотно делиться с новоиспеченными друзьями, если вы позволите ему припрятать самые дорогие его сердцу игрушки. Так ему легче будет научиться великодушию и щедрости.

Если вы с малышом принимаете гостей у себя, скажите ему, что он должен будет поделиться игрушками с другим ребенком. Особо подчеркните, что это нужно только на время игры. Когда гости уйдут, все его игрушки останутся на месте. Малышу станет легче, если вы заранее поможете ему припрятать какие-нибудь бьющиеся или невыразимо дорогие его сердцу игрушки.

Интересно, что улаживая поллюбовно споры малышей, вы одновременно помогаете им постичь разницу между обладанием и пользованием. Пока идет совместная игра, неважно, кому принадлежит игрушка, на первом плане находится возможность забавляться с ней. Однако гость не может унести понравившуюся ему игрушку с собой, а ваш малыш не вправе оставить у себя приглянувшуюся игрушку гостя.



Ох уж эти дети!

«Тяни и хватай — это главная заповедь детства». — Антуанет Браун Блекуэл.

Если ваш малыш выхватил у другого игрушку или лакомство, вы обязаны немедленно вмешаться. Быстро твердо, но без гнева (если это возможно) верните вещь тому малышу, который взял ее первым, а своему прикажите: «Не хватать!». Затем напомните ему, что если он захотел взять то, с чем уже играет другой малыш, то должен:

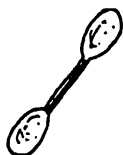
- дождаться своей очереди;
- вежливо спросить у другого малыша разрешения взять приглянувшуюся игрушку;

- попросить вас, чтобы вы уладили этот вопрос;
- предложить другому малышу поменяться с ним игрушкой.

Если другой ребенок не расположен поделиться игрушкой, а ваш — не желает дожидаться своей очереди, вам придется тушить пламя. Хотя двухлетнего малыша не так легко отвлечь или переключить на что-то другое, как годовалого, вы можете попытаться. Займите закапризничавшего малыша другой игрушкой или игрой, а если это необходимо, отведите его в сторону.

Если какая-то игрушка сделалась предметом целого скандала, то у вас остается немного вариантов:

- унести игрушку из комнаты;
- принести другую такую же или похожую игрушку;
- положить конец игре.



Маленькие хитрости

Не затягивайте совместные игры малышей. Даже если другие родители согласны продлить свой визит, вы должны помнить, что час или два вместе — это предел для двухгодовалых друзей, по крайней мере, поначалу.

Хорошие манеры

Если малыш научится хорошим манерам, играя с другими детьми, они пригодятся ему и в общении со взрослыми. Постарайтесь с самого начала привить ему правила вежливости и хорошего тона, чтобы они остались с ним и когда он вырастет. Это неотъемлемая часть личности взрослого человека.

Вы уже прививали малышу необходимые навыки — чистить зубы дважды в день, мыть руки после туалета. Вежливость будет ему не менее полезна в повседневной жизни.



Ох уж эти дети!

«Не позволяйте малышу называть вас просто по имени — Лена или Марина — он еще недостаточно долго с вами знаком». — Фрэнк Лейбович.

Магические слова

Вежливое поведение немислимо без таких общепринятых формул вежливости, как «пожалуйста», «извините», «спасибо». Вы можете усилить мотивацию использования этих слов, сообщив малышу об их тайном могуществе. Малышам нравится представлять себя всемогущими. Поэтому, если вы скажете ему,

что с помощью некоторых волшебных слов он сможет получить какую-то власть над людьми, он охотно вызубрит их. Произнесенные малышом или дошкольником, эти слова заставят улыбнуться взрослых, однако отрицать их «магическую силу» невозможно:

- «Пожалуйста» — благодаря этому слову малышу охотнее дадут то, что он просит.
- «Спасибо» — покажет, что малыш умеет быть благодарным, и в будущем, когда он захочет обратиться с новой просьбой, ему это зачтется.
- «Извините» — позволит малышу привлечь внимание взрослых, занятых беседой или каким-то делом. Кроме того, с помощью этого слова малыш может проложить себе путь среди толпящихся взрослых или получить снисхождение от человека, на которого он случайно наткнется.
- «Я виноват» — возможно, это самые магические из всех слов, поскольку они свидетельствуют о том, что малыш приобрел способность сопереживания и понимания того, что он может причинить кому-то вред своим неправильным поведением.

Магические, но не всемогущие

Если вы хотите, чтобы вежливость вошла у малыша в привычку, вам придется оправдывать его ожидания, когда он произносит нужные слова с нужной интонацией. Разумеется, это не означает, что вы должны исполнить любое его желание, услышав слово «пожалуйста». Малыш должен понимать, что слова эти, хотя и магические, но не всемогущие. И поскольку они не всегда открывают зеленый свет, он должен разумно соизмерять свои желания и просьбы.

Вы не в состоянии дать малышу все, что ему взбредет в голову, но вы можете отплатить ему такой же вежливостью. Внимательно выслушайте его и поздравьте с тем, что он научился так хорошо общаться. Старайтесь как можно чаще вознаграждать ожидания малыша, но если вам приходится отказывать, делайте это твердо, но вежливо.



Маленькие хитрости

В большинстве случаев вы можете заменить резкое «нет» более приятным для уха «да, попозже» или «хорошо, попозже». например: «Хорошо, ты сможешь посмотреть телевизор после обеда». Или: «Да, я с удовольствием прочитаю тебе эту книжку, как только закончу говорить по телефону».

Модель поведения

Лучший способ привить малышу хорошие манеры это самому служить для него примером. Достаточно ли вы сами вежливы и уважительны с людьми — неважно, речь идет о взрослых или детях? Если нет, то наблюдательный малыш или дошкольник, припомнит вам когда-нибудь позже вашу неискренность и заставит пожалеть о ней.



Ох уж эти дети!

«Совсем неплохо, когда находчивый малыш умеет при случае вежливо поставить родителей на место». — Колегга.

Если вы хотите, чтобы малыш вел себя прилично, вам придется стать для него образцом благовоспитанности. Он должен видеть, как вежливо вы обходитесь с другими детьми или взрослыми. Вы не должны покрикивать в доме, как сержант на учениях: «Надень пальто!», «Подбери кубики!», «Оставь в покое книжки!» «Марш на горшок!» Если вы станете вести себя так, малыш отплатит вам той же монетой впоследствии.

Поэтому, если вы хотите, чтобы малыш сделал то, что вам нужно, обратитесь к нему со словом «пожалуйста», а когда он исполнит вашу просьбу, не забудьте сказать ему «спасибо». (Разумеется, если вы успели повторить свою просьбу два раза, а малыш и не думает сдвинуться с места, пора начинать командовать.) Никто из нас не совершенен. Но если вы постараетесь вести себя в каждодневной жизни в соответствии с общепринятыми правилами хорошего тона, малыш поневоле станет брать с вас пример.



Ох уж эти дети!

Не требуйте к себе уважения только за то, что вы являетесь родителем. Добивайтесь воспитанности, вежливости и искренности. Личное уважение надо уметь заслужить как у детей, так и у взрослых.

Хорошие манеры за столом: стоит ли о них беспокоиться?

Соседство за столом с малышом может лишить вас аппетита. Несомненно, он ест руками (и не постеснялся бы делать это ногами, если бы только мог), играет со своей едой, делает из нее немислимые сочетания и поглощает их. Он также размазывает пищу по лицу и вытирает руки об одежду. Если ему не понравится какое-то блюдо, он может так отшвырнуть его, что еда окажется на стенах или на полу.

И все же, не считая бросаний едой и стучания ложкой, вы можете постараться не замечать неряшливости малыша за столом. Утешайтесь тем, что он уже ест сам, и ваши руки свободны. Не стоит огорчаться из-за того, что двухлетний малыш ест как поросенок или мартышка.



Ох уж эти дети!

«Малыш должен всегда быть правдивым и говорить только когда его спрашивают старшие, и вести себя прилично за столом — по крайней мере, настолько, насколько он на это способен». — Роберт Льюис Стивенсон.

Итак, ваш двухгодовалый малыш не умеет прилично вести себя за столом. Конечно, вы должны пресекать его попытки швыряться едой или стучать ложкой по тарелке. В остальном, по крайней мере на этом отрезке времени, предоставьте ему возможность наслаждаться процессом еды, как он сам пожелает.

Сидя рядом с вами, малыш имеет возможность наблюдать за вашим поведением за столом и учиться на вашем примере. На это может уйти год или два, но имея перед глазами достойный пример для подражания, малыш непременно научится вести себя воспитанно.



Маленькие хитрости

Чтобы соблюсти чистоту, постелите на пол клеенку перед стульчиком малыша и повяжите ему на шею салфетку или наденьте нагрудничек. Поставьте перед ним еду на подносе и спокойно наслаждайтесь, наблюдая, с каким аппетитом он ее уплетает.

Главное, что нужно запомнить

- *Воспитание хороших манер — долгий процесс, полный проб и ошибок. Будьте готовы к постоянным промахам малыша и не придавайте им большого значения.*
- *Способность делиться не рождается вместе с малышом. Чтобы он мог приобрести ее, его нужно постоянно подталкивать, поощрять и вознаграждать.*
- *Приличные манеры и правила хорошего тона это общественная необходимость.*
- *Даже у двухгодовалого малыша можно отбить охоту к еде постоянными одергиваниями и взываниями к благопристойности. Пресекайте только опасные повадки малыша за столом, а в остальном пусть он насыщается, как ему заблагорассудится.*



МИНУСЫ ПОВЕДЕНИЯ

В этой главе

- *Корни плохого поведения малыша*
- *Разумная дисциплина*
- *Когда нужны тайм-ауты*
- *Научитесь контролировать собственный гнев перед тем, как дисциплинировать малыша.*

«Все дети, по существу, преступники». — Дени Дидро.

Двухгодовалые малыши, несомненно, весьма тяготеют к дурному поведению. Но, несмотря на эту цитату из Дидро, французского философа XVIII века, хотим предупредить (на случай, если вы приготовились уже выступить в роли жесткого судьи), что малыши отнюдь не социопаты — не антиобщественные личности. В основном их непослушание вызвано одной из двух причин:

- неумением контролировать или понимать собственные эмоции и импульсы; а также
- стремлением утвердить свою независимость.

Двухгодовалый малыш начинает испытывать на себе власть всевозможных настроений и эмоций, накатывающих неизвестно откуда. Но знакомство с этими эмоциями означает и первый шаг к контролю над ними. Пройдет немного времени, и под вашим чутким руководством малыш научится выражать свои чувства — в особенности неприязнь и досаду — без ненужной ярости. Но пока он этого еще не умеет.

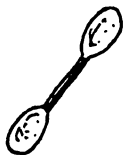
Чтобы утвердить свою независимость, малыш должен подчеркнуть свое отделение от вас. Чаще всего непослушание малышей объясняется тем, что они стремятся продемонстрировать свой выход из-под вашего контроля. Одновременно они намечают границы собственной территории. Он не может подойти и сказать вам прямо: «Ты не смеешь приказывать мне.» Но зато он может не слушаться вас.

Неуправляемое буйство и расчетливый вызов

Комбинация двух факторов — отсутствие контроля за голыми импульсами и утверждение собственной индивидуальности — создают известные проблемы с поведением двухлеток. К ним относятся:

- битье, кусание, порча вещей и другие насильственные действия;
- вспышка ярости;
- упрямство;
- уклонение и отказ от сотрудничества;
- крики, скандалы;
- набрасывания, хватания.

Начиная дисциплинировать своего малыша, помните, что он никакой не плохой, каким бы плохим не было его поведение. Напротив, своеволие и непослушание — это главные двигатели развития малыша. Они позволяют ему почувствовать себя отдельной от вас личностью.



Маленькие хитрости

«Было время, когда мы считали, что послушание — это как раз то, чего мы вправе ожидать от наших детей. В настоящем все наоборот — теперь мы ожидаем от них все, что угодно, кроме послушания». — Анатолий Бруайар.

«Что более всего впечатляет в Америке, это то, как стараются родители подчинить своих детей». — Король Англии Эдвард VIII, (герцог Виндзорский).

Вы почти видите какие-то колесики в головке малыша, когда он смотрит вам прямо в глаза и отрицает вас. Кажется, он ясно слышал: «Никаких головоломок на сегодня, хватит, пора спать». Но он спокойно, как ни в чем ни бывало, движется к полке с головоломками, глядя на вас, чтобы знать вашу реакцию. Он может озорно усмехнуться, заметив, что вас это задевает. Если вы не остановите его, он переберет все головоломки на полке, одну за другой, невзирая на ваш запрет.

Почему малыш так свободно, если не нагло, отрицает вас? Потому что этот его опыт отвечает двум важным задачам:

- он хочет доказать самому себе, что волен поступать, как ему заблагорассудится, независимо от ваших желаний. Он открывает, что может сам управлять событиями, что он не просто ваше продолжение;
- он также хочет знать, как вы отреагируете. Ему необходимо точно выяснить, до каких пределов простирается его свобода, какие границы вы определили для него, и простых слов «никакого телевизора после девяти» для

него явно недостаточно. А если он все же останется у экрана дольше? Какой будет ваша реакция в этом случае?

Постарайтесь не ужесточать дисциплинарных мер в ответ на каждый из таких выпадов малыша, потому что это может сломить его дух. Ищите добровольного согласия, старайтесь расположить его к себе. Пока малыш не причиняет большого вреда своими словами или поступками не наказывайте его за каждую из акций неповиновения, без которых немислимо его развитие. Это необходимо ему, чтобы утвердить себя как отдельную личность.

Устанавливая правила

Раньше вы не устанавливали твердых правил поведения, важнейшей задачей было немедленно прекратить какие-либо опасные действия. Сегодня, когда малышу уже два года, он в состоянии воспринять разницу между плохим и хорошим поведением, хотя это и не всегда легко. Как говорил доктор Зюсс, трудно определить «кто есть кто и что есть что».

Поэтому очень важно, чтобы с этого возраста вы начали объяснять ему разницу между хорошим и дурным. Малышу необходимо знать ваше отношение к разным вещам и поступкам. Вы можете предупредить опасный поступок малыша, рассказав ему о неизбежных последствиях, и вы можете наказать его, если он намеренно причинил вред. Малыш не может постоянно действовать наперекор вам. Это противно его природе.

Лаконичное «нет!»

Воспитывая малыша, размышляйте о состоятельности и логичности своих предписаний. Если вы устанавливаете абсолютные правила, они и должны быть такими. «Нет» означает полный запрет, иначе употребляйте другую формулировку.

Вышеизложенное правило одинаково применимо и к недопустимому поведению малыша, и к его просьбам, которые вы готовы отринуть. Если вы считаете, что просьба малыша осуществима при определенных условиях, но не сразу же, добавьте к слову «нет», означающему абсолютный запрет, дополнительные слова: «Нет, не теперь». Или еще более позитивно: «Хорошо, но не теперь». Итак, слово «нет» — это абсолютный запрет. Употребляйте его только по отношению к тем действиям, которые исключены; например, «нет, нельзя бить», «нет, нельзя захватывать чужое» и так далее.

Если вы произносите «нет», а потом отменяете свое решение или не обращаете внимания, когда малыш позже сам нарушает ваш запрет, вы неблагоприятно даете малышу понять, что у слова «нет» есть несколько оттенков и значений. Отсюда следует,

что при определенных обстоятельствах малыш может решить, что слово «нет» означает на деле «да». Неужели этого хотели вы добиться своими уроками?

Главные правила

Хотя часть правил поведения вполне подлежит обсуждению с малышом (сколько можно смотреть телевизор или читать книгу на ночь и так далее), есть и такие, что подлежат беспрекословному исполнению, например:

- соблюдение безопасности самого малыша;
- безопасность остальных людей;
- запрет на насилие (битье, пинки, кусания, хватания, выталкивания, опрокидывания мебели, порча предметов и так далее);
- уважение к чужим чувствам, мыслям, правам и собственности; а также
- честность — единственно приемлемая линия поведения.

Чем более требовательны будете вы к исполнению этих правил, тем с большей ответственностью будет малыш воздерживаться от их нарушения. На усвоение запретов, возможно, уйдет пара месяцев, даже не месяцев, а лет. Малышу только два года, и от него можно ожидать еще немало разных промахов. Но в итоге ребенок впитает эти правила, и ему будет казаться, что они родились вместе с ним.



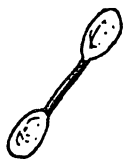
Ох уж эти дети!

«Эта голая правда их дурного характера, как она кидается в глаза! Мы, взрослые, научились маскировать худшие из наших свойств и побуждений, но дети... они как гротескный набросок с нас самих. Хорошо бы научиться прятать их вместе с их дикими выходками, чтобы никто не мог видеть, слышать и вытворять то же самое». — Гор Видал.

Наказание вытекает из проступка

Непрестанное усиление дисциплинарного воздействия особенно важно теперь, когда малышу два года и он способен извлекать уроки на будущее из своих поступков. Если вы будете достаточно последовательны, он усвоит, что каждый из его дурных поступков будет иметь определенные последствия. Например, если он дерется, его ожидает одинокое сидение на стуле без движения. И так происходит каждый раз, без осечки. Если же вы проявили непоследовательность и за то, что он дрался, накричали на него вчера утром, в обед нашлепали, а сегодня утром заставили сидеть неподвижно на стуле, он не будет знать, что ему ожидать от вас назавтра.

Осведомленность о последствиях не всегда удерживает малыша от дурного поступка. В одном случае, мысль о наказании может сдерживать его, в другом — нет. Иногда соблазн пошалить может оказаться сильнее. И все же если вы хотите, чтобы наказание имело сдерживающий эффект, вам необходимо соблюдать последовательность.



Маленькие хитрости

Поскольку последовательность в выборе наказания очень важна для эффекта сдерживания, познакомьте няню или воспитателей в детском саду с вашим списком наказаний за определенные проступки.

Преступления и проступки

Если дурное действие малыша не причинило вреда ему самому, окружающим или чьей-то собственности, это можно считать проступком.

Чтобы положить конец таким проступкам, попытайтесь завладеть его вниманием и переключить на что-нибудь другое. Или просто скажите малышу, что он не должен этого делать. Четко доведите до его сознания, что последует, если он будет упорствовать.

Если малыш предпочитает проигнорировать раз или два ваши увещания, вмешайтесь в ситуацию, сделав то, что вы обещали и должны сделать. Держите в голове, какое наказание вы применили за тот же самый проступок в прошлый раз, и примените его. Даже в два года малыши быстро схватывают, что такое пустая угроза. Поэтому двух предупреждений более чем достаточно. Если ребенок проявил сознательность и отказался от своей выходки, похвалите его за это.

Пообещайте малышу, что чем дольше он не будет подчиняться, тем неприятнее в итоге окажется для него наказание.

Чтобы привлечь внимание малыша, когда он разошелся во всю, попытайтесь произнести предупреждение громким шепотом, который иногда действует сильнее крика.

Вы не сможете ничему научить малыша, просто сказав ему: «Плохой мальчик, посмотри, что ты сделал!» Что следует из этого «посмотри»? Возможно, малыш даже гордится делами рук своих. К тому же, это ваше высказывание будет неточно. Мы уже говорили, что плохое поведение, еще не означает плохого малыша. Гораздо больше пользы малыш почерпнет, если вы прикажете ему: «Не смей рисовать на стенах!» Не сработает и такая усеченная фраза: «Не рисовать!» Малыш будет смущен, ведь он знает, что ему позволено, например, рисовать на бумаге.

Чем больше деталей, тем больше информации, как не надо вести себя, которая может быть полезной и в дальнейшем. (Захо-

чет ли малыш вспомнить ее и воспользоваться ею, это уже другой вопрос.)



Маленькие хитрости

Если шалости малыша не выходят за рамки главных правил хорошего поведения, предоставьте ему некоторое время для самоконтроля. Запустите песочные часы, таймер или секундную стрелку на часах, предложив малышу успокоиться через определенный промежуток времени. Предупредите малыша, что если он продолжит шалить и после того, как выйдет указанное время, ему придется познакомиться с наказанием, которое полагается за такое поведение. Будьте последовательны, ваше обещание не должно оказаться пустым.

Отправляйся в «заточение»: тайм-ауты

За наиболее серьезные проступки вы можете на время лишить малыша свободы. Отстраните его от людей, которых он терроризирует, или вещей, которые он пытается испортить. В деле воспитания такие приемы называют тайм-аутами.

Подберите какой-нибудь стул (желательно, чтобы он не использовался по-другому назначению) и сажайте на него малыша, выключенного из игры. Это следует делать, когда он совершает какие-то насильственные действия или упорствует, не желая подчиняться вашим указаниям.

Тайм-ауты обычно бывают очень действенны в воспитательном отношении. Они отвечают двум целям:

- выключение малыша из ситуации, чреватой осложнением;
- предоставление малышу возможности овладеть собой и поразмыслить над своим поведением.

Тайм-ауты особенно эффективны в случаях грубого насильственного поведения малыша. Он выключается из опасной ситуации и получает возможность охладить свой пыл. Кроме того, он узнает не в теории, а на практике, что нельзя причинять вред другим детям или взрослым. Иначе ему просто не позволят играть с ними, и он останется наедине с собственными амбициями (зависть, ненависть, досада, раздражение, гнев и так далее).

Нравоучения

Когда малыш отсидел положенное время на стуле, попытайтесь успокоить его, если он недостаточно спокоен. Пока он еще на стуле, поинтересуйтесь у него, понятно ли ему теперь, что он сделал не так и почему был наказан. Хотя это и не всегда сраба-

тывает на практике, но в идеале тайм-ауты придуманы не только для наказания, но и для поучения.



Маленькие хитрости

Если какая-то ситуация постоянно провоцирует дурное поведение, постарайтесь избегать такой ситуации.



Маленькие хитрости

Вероятно, после десятка первых тайм-аутов, малыш с удивлением будет спрашивать: «За что?» Вы можете предложить ему подумать и вспомнить самому, за что он был наказан, или дать ему готовое объяснение. Ближе к третьему году малыш уже достаточно разовьет свою способность запоминать, и вам будет легче достучаться до его сознательности.

Завершив наказание и нравоучение, постарайтесь напомнить малышу, что вы по-прежнему любите его, особенно если он выглядит подавленным. У самого малыша гнев бывает настолько силен, что перекрывает все остальные эмоции. Поэтому испытан на себе ваше раздражение, он имеет основания сомневаться в вашей любви к нему, которую он считает самой главной и ценной своей собственностью. Утешьте малыша, пусть он узнает, что ваша любовь по-прежнему принадлежит ему.



Маленькие хитрости

Имея дело с двухгодовалым малышом, не всегда верьте ему на слово. Например, свалившись с дивана, он, скорее всего, не захочет приписать это собственной неуклюжести или шалости, а попытается переложить на того, кто находился с ним рядом. Поэтому, если он кричит: «Мэтью сбросил меня!» — не верьте. Кидая свое обвинение, малыш, вероятно, верит, что так оно все и было. Однако если Мэтью отрицает свою вину, а вы отсутствовали в критический момент, займите лучше нейтральную позицию.

После того как малыш отбыл свое наказание, вы можете поощрить его к тому, чтобы он извинился перед своей жертвой (включая и вас, если вы заняли место жертвы).

Затем быстро переключите внимание малыша на какое-нибудь новое занятие. Не позволяйте ему сразу вернуться к тому, на чем он остутился только что, если не желаете повторения выходовки, за которую вы едва успели наказать его. Даже если до него дошло, что он вел себя неправильно, это не означает, что он уже научился контролировать свои эмоции.



Правдивая история

В свои два года, Дени, судя по некоторым отзывам, заработал репутацию драчуна и задиры. Старший брат, четырехлетний Дж. Дж., очень скоро сообразил, как можно сыграть на подобном положении вещей. Однажды бабушка подсмотрела за Дж. Дж., кусающим собственную руку. Не прошло и минуты, как Дж. Дж. ворвался в комнату, громко вопя и обвиняя Дени в том, что тот укусил его.

Бить или не бить?

Чему, собственно, рассчитываете вы научить малыша, когда шлепаете его за какую-то выходку или непослушание? Допустим, он побил кого-то, и его отшлепали. Так неужели он должен понять это как запрет на драку? Или, возможно, он должен усвоить, что нельзя поднимать руку на того, кто сильнее? Нет ли здесь противоречия, когда вы, запрещая малышу распускать руки, сами шлепаете его? Какой моральный урок должен он извлечь?

Прежде чем отшлепать малыша или дошкольника, остановитесь и вспомните, что именно вы являетесь для него лучшим образцом примерного поведения. Получается, что вы не подавляете, а раздуваете в нем агрессию. Будет намного полезнее, если вы проявите сочувствие к пострадавшему, и одновременно продемонстрируете неодобрение собственному малышу, распускающему руки. Заставьте его стыдиться своего поведения, хотя этого и нелегко добиться сразу.



Ох уж эти дети!

«Никогда не поднимайте руку на малыша — в этот момент средняя часть вашего тела остается незащищенной». — Роберт Орбен.

Останавливая насилие

Вспышки насилия у детей требуют немедленного отпора. Никогда не оставляйте без внимания подобное поведение своего малыша, и его друзей по играм. В противном случае малыш будет думать, что все так и надо. Реагируйте быстро и недвусмысленно, когда он кусается, царапается, молотит кулачками, больно дергает за волосы, опрокидывает и расшвыривает вещи.

Если ваш малыш обидел другого малыша, прежде чем назначать наказание постарайтесь успокоить пострадавшего. Вы должны продемонстрировать своему ребенку, что кроме жестокости в мире есть сострадание и любовь к ближнему. Одними карательными мерами невозможно взрастить доброту и отзывчивость.

Утешая пострадавшего ребенка, ясно дайте понять драчуна, как отвратительно его поведение. Покажите ему царапины и синяки, которые он оставил на коже своего приятеля и обратите его внимание на слезы жертвы. Наконец, произнесите твердо и членораздельно: «Нельзя бить, нельзя обижать других. Это запрещено. Не смей никогда больше поступать так».

Хотя малыш может и не понять каждое из ваших слов, но по вашему тону и выражению лица он должен догадаться, как вас расстроила его выходка, и что вы запрещаете ему повторять ее впредь. Говорите резко и твердо, но не отпускайтесь до крика, которым вы можете испугать не только драчуна, но и обиженного им ребенка. Кроме того, крик может блокировать все остальные чувства малыша, не считая гнева и страха. Поэтому смысл вашего послания может не дойти до его ушей.



Ох уж эти дети!

«Если вы никогда не были ненавидимы собственным малышом, вы никогда не были родителем». — Бетти Дэвис.

Если ваш малыш кусает вас или молотит кулачками в то время, как вы пытаетесь вразумить его, прекратите разглагольствования и немедленно, вежливо, но твердо, отправьте его в тайм-аут. (Как бы вы не были рассержены, не швыряйте его на стул.) Усадив малыша, прикажите ему: «Не смей драться!» и начните отсчет времени наказания. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой, отложите наказание на пару минут и отойдите в сторону, чтобы взять себя в руки.

Самоконтроль

Умение контролировать собственный гнев — очень важный элемент в деле воспитания ребенка. Если вы назначаете наказание в порыве раздражения, оно может оказаться несправедливым. Ни в коем случае не поддавайтесь мстительному или злому чувству. Сосчитайте до пяти или десяти прежде, чем назначить дисциплинарное взыскание.

Помните, одна из главных целей воспитания состоит в том, чтобы научить малыша контролировать свои эмоции, и здесь, как и во всем, вы должны служить для него примером.



Здоровый малыш

Если вы не в состоянии быстро унять свой гнев, попробуйте своего мужа заняться воспитанием малыша, а сами остыньте хорошенько.

Главное, что нужно запомнить

- *Каким бы плохим не было поведение малыша, это еще не означает, что он сам плохой.*
- *Некоторые поступки малыша требуют жесткого ответа, например, когда он причиняет вред другим или себе, демонстрирует неуважение, неискренность, прибегает к насилию.*
- *Тайм-ауты — достаточно эффективное средство в случае, когда требуется прекратить насильственную вспышку малыша или дошкольника и выключить его из опасной ситуации. Кроме того, они заставляют малыша задуматься над своим поведением.*
- *Если ваш малыш атаковал кого-то, продемонстрируйте свое сострадание жертве и неодобрение драчуну.*
- *Не назначайте наказания, находясь под властью гнева; вам необходимо успокоиться и лишь затем продолжать воспитание.*



ПОДАВЛЕНИЕ ВСПЫШЕК ГНЕВА

В этой главе

- Как предупредить припадок еще до его начала
- Умение контролировать собственные эмоции в момент подавления припадков у малыша
- Сдерживание ситуации: вспышки на публике
- Научите малыша выражать свое неудовольствие без грубых и насильственных вспышек

Внезапные припадки — весьма распространенное явление у двухлеток. Они случаются чуть ли не у каждого малыша. У большинства из них отмечают по одной яростной вспышке в день. Возможно, к ним склонны самые активные и одаренные из малышей, которые уже в два года ставят себе определенные цели. Когда они не добиваются желаемого — в силу собственной неспособности или из-за внешних препон — наступает момент нервного срыва.

Итак, у вас есть все шансы познакомиться с одной или парой сотен припадков у своего малыша до его третьего дня рождения. Каждый имеет представление о подобных припадках, хотя они не всегда одинаковы. Малыш может кидаться на пол, биться, вскрикивать и корчиться, как одержимый. Или он может нести через комнаты, крича и натыкаясь на мебель, все и всех на своем пути опрокидывая, разбиваясь и падая. Малыш может кричать так сильно, что весь покроется красными пятнами или посинеет и потеряет сознание. Выдержав несколько его припадков, вы уже с меньшим ужасом будете следить за тем, как ходит его голова из стороны в сторону, когда он колотится на постели.



Здоровый малыш

Как бы не пугали вас подобные припадки, но потеря сознания не означает серьезного повреждения здоровья малыша. Напротив, обморок помогает ему восстановить нормальное дыхание.

Что известно о детских припадках

Припадки малышей начинаются с всплеска эмоций и недовольства. Возможно, ваш малыш чрезмерно требователен и амбициозен. И одновременно у него низкий защитный барьер от эмоций. Эта взрывная комбинация и ведет к припадкам. Когда малыш не может делать то, что хочет, или когда вы отрицаете то, что ему кажется самым важным, малыш чувствует разочарование и даже поражение.

К тому же двухлеткам не хватает слов, чтобы объяснить, выразить обуревающие их эмоции. Не находя словесного выражения такое состояние часто проявляется физически — через насильственные действия и припадки.

Родители должны помнить одну вещь, когда сталкиваются с такими припадками: «Это не плохое поведение, двухлетний малыш не способен приводить себя в такое состояние нарочно». Дети постарше часто используют припадки с целью настоять на своем, добиться какой-то выгоды. Но двух- и трехлетние малыши еще не умеют манипулировать вами таким образом. Когда эмоции вырастают до определенного уровня, малыш теряет над собой контроль. Представьте себе обычную пароварку: давление все возрастает и возрастает, пока не наступает черед взрыва. Примерно то же самое происходит и с малышом.

Если вам страшно видеть своего малыша, словно одержимого демонами, то вообразите, каково ему самому находиться в подобном состоянии. Это далеко не приятная вещь — быть захлестнутым стихией эмоций. Припадки — вместе с неконтролируемой внутренней яростью, воспаляющей их, — пугают прежде всего самого малыша.

Возможно ли предотвратить припадок?

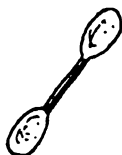
Самое лучшее — это не допускать таких припадков, уметь тушить их в самом начале. Для этого вы должны внимательно следить за признаками эмоционального срыва. Чтобы поведение малыша оставалось управляемым, вы должны действовать подобно клапану у скороварки, выпускающему излишек пара.

Но это не означает, что вы должны принимать все меры к тому, чтобы малыш вообще никогда не испытал сильные эмоции. Решать задачи через преодоление эмоций — самый творческий путь обучения, позволяющий лучше узнать себя и свои возможности. Что касается вашего вмешательства, то оно должно быть очень осторожным, чтобы не стать для малыша дополнительным источником недовольства.

Итак, вы не можете уберечь малыша от всплеска эмоций, но вы должны попытаться смягчить их и не допустить того, чтобы поведение малыша сделалось неуправляемым. Внимательно наблюдайте за чрезмерными проявлениями чувств у малыша и в критических ситуациях попытайтесь предпринять следующее:

- предложите малышу помощь, если вам кажется, что он уже близок к срыву. Однако если он откажется от вашей помощи, отступите. Помните, что вы можете усугубить ситуацию своим вмешательством;
- попытайтесь соблазнить малыша отдыхом и добавьте, что со свежими силами ему будет легче решить задачу;
- отвлеките внимание малыша новой игрушкой, лакомством, книжкой или видео. Переключившись на более тихое занятие, он избавится от напряжения;
- постоянно учите малыша словам, с помощью которых он сможет выразить свой гнев или досаду. Неспособность объяснить свои эмоции увеличивает риск нервного срыва.

Следующий проблемный момент — те ограничения, которые вы устанавливаете для малыша. Они также могут стать источником срыва. Вы не можете приказать малышу никогда не ходить задом наперед, не обидев своего ангелочка. В главе 11 мы уже говорили, что главные запреты должны обеспечивать безопасное поведение малыша, способствовать его социальной адаптации. Если вы временно отказываете в чем-то малышу, избегайте абсолютных формулировок, типа «нет, нельзя!» — «да, но позже» звучит намного приятнее.



Маленькие хитрости

Усталость снижает способность малыша правильно понимать и сопротивляться неприятной ситуации. Отсюда готовая формула нервного срыва.

Заклиная демонов

Когда малыш начинает вскрикивать, биться или приобретает синюшный оттенок, постарайтесь оставаться спокойным. Ребенок уже утратил контроль над собой, теперь ему особенно важно, чтобы вы сохраняли самообладание. В этой ситуации действуют несколько следующих правил:

- не кричать, даже если вы испытываете сильное искушение ответить криком на крик малыша. Видеть, что вы можете поддаваться тому же состоянию гнева, что терзает его, для малыша уже слишком в такой момент. Ваш крик может лишь продлить его припадок;
- не пытайтесь стыдить или порицать малыша, когда у него припадок. Это бесполезно;
- если малыш не вредит себе или окружающим, вы вполне можете игнорировать его припадок, дожидаясь, пока он не закончится сам по себе. Если ваше присутствие усугубит ситуацию, вы можете выйти из комнаты.

губляет гнев малыша, или вы сами с трудом сдерживаетесь, покиньте на время комнату;

- избегайте долгих выматывающих сцен, в которых вы умоляете, подкупаете малыша или приказываете ему взять себя в руки. Не позволяйте припадку превратиться в большое представление — оно может растянуться до бесконечности. Если вы станете суетиться, то не только затянете припадок, но и вызовете его повтор в ближайшем будущем. Если же вы, напротив, проявите выдержку или покинете комнату, малыш успокоится так быстро, как только сможет;
- позже, когда состояние малыша улучшится, и он станет восприимчивее к окружающему, постарайтесь объяснить ему, что вам было очень неприятно его поведение. Скажите, что вы очень расстроены, и только любовь к нему заставила вас наблюдать эту отвратительную сцену. (Малыш должен знать, что вы по-прежнему, несмотря ни на что, любите его.)



Здоровый малыш

Если вы оставили малыша одного, ни в коем случае не запирайте за собой дверь. Разлука с вами может усилить его отчаяние, и он окажется лишенным возможности прибежать к вам и извиниться за свое поведение.



Маленькие хитрости

Если вы хотите быстро прекратить припадок, попробуйте сказать что-либо смешное малышу или состройте смешную рожицу. Возможно ваш сорвиголова и не захочет отреагировать на трюк, но это будет ему нелегко. Ведь он слишком упрям, чтобы сразу забыть про свой гнев, а смеяться и плакать одновременно он не умеет.

Как нельзя останавливать припадок

Никогда не обещайте подарков за прекращение припадка! Держитесь. Даже если вам будет казаться, что вы слишком безжалостны, постарайтесь удержаться от увещеваний и дождаться окончания припадка. Позже, когда малыш успокоится, вы всегда можете приласкать его и объяснить, что очень сожалеете о том, что все так вышло.

Никогда не наказывайте за припадок! Он не должен иметь последствий, позитивных или негативных. Он случился и закончился. Жизнь продолжается.

Относиться к припадкам нужно как к какому-нибудь наезду на мелкое препятствие. На какой-то миг вы сбрасывает ско-

рость, а потом быстро подаете назад. Это не может задеть вас надолго.

Что касается наказаний, то их неуместность очевидна. Раз малыш потерял контроль, он его потерял. Разве такое состояние наказуемо? Вероятно, нет. Сам припадок — достаточное наказание для малыша. Другого не требуется.

Осторожно! Удерживать нужно с нежностью

Когда припадки становятся насильственными и опасными, вы должны уметь предотвратить вред, который малыш способен причинить себе, другим или каким-то предметам. Вы защитник и руководитель малыша. Если вы допускаете его насильственные атаки, страдает его уверенность в вас. Он не умеет бороться с собственными эмоциями и контролировать себя, но, оказывается, и вы неспособны контролировать его. В итоге малыш может слишком много вообразить о себе: он сродни злему демону и всесилен, его нельзя остановить.

Если малыш начинает крушить вещи на своем пути, постарайтесь удержать его твердо, но нежно, и успокоить у себя на руках. Если это лишь раздражает его и усиливает припадок, отпустите его, но быстро уберите вещи, о которые он может разбиться и которые он может разбить или поломать. Следуйте за ним и будьте готовы вмешаться, когда опасность грозит другим или ему самому. Обхватите его в критический момент и снова постарайтесь успокоить у себя на руках. Вероятно, это случится не сразу, но рано или поздно «жуткое чудовище» обмякнет и превратится в несчастного всхлипывающего ребенка.

Вытаскивая грязное белье наружу

Родители двух- и трехлетних малышей приходят в наибольшее замешательство, когда припадок случается на людях: в гастрономе, в парке или — самое ужасное — в такой святыне, как публичная библиотека. Хотя на самом деле неразумно приходить в замешательство, если двухлетний малыш ведет себя соответственно возрасту. Ведь с каждым малышом случается такое. Поэтому если вам кажется, что все головы повернуты в вашу сторону и каждый думает про себя о вас, какой вы ужасный родитель, просто пожмите плечами и скажите: «такой уж возраст, два года».

Родителям труднее всего принять следующий совет: игнорируйте гневную вспышку малыша на людях точно так же, как вы это делаете дома — ждите, пока она не пройдет сама собой. К припадкам малыша нельзя подходить по-иному лишь из-за того, что они на публике. Никаких посулов, подкупов или угроз наказания. Нельзя распускаться и кричать вслед за своим малышом. Только

если малыш начинает вытворять что-либо опасное, прижмите его к себе и постарайтесь успокоить.

Если малыш поймет, что вас пугают его вспышки на публике, он попытается этим воспользоваться. Поэтому ведите себя как обычно, как дома, не боясь услышать разные нелестные замечания, типа тех, что вы «плохой родитель» и что ваш ребенок «отбилась от рук».

Мужайтесь. Это всего лишь возрастной порог, через который проходят все дети. Если вы проявите понимание и выдержку, ваш малыш постепенно избавится от припадков или значительно сократит их количество.



Ох уж эти дети!

«Секрет взаимопонимания с малышом состоит в том, чтобы не быть его родителем». — Мел Лазарус.



Ох уж эти дети!

«Я люблю детей, особенно когда они плачут, потому что тогда их кто-то забирает». — Нэнси Митфорд.

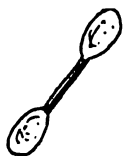
Научите малыша «выпускать пар»

Припадки малыша отчасти связаны с тем, что у него не хватает слов для того, чтобы выразить свои чувства. Поэтому помогите ему и запомните главное правило: игнорируйте припадок, но не самого малыша.

Что пытается донести до вас малыш своим припадком? Гнев? Раздражение? Усталость? Досаду? Спросите малыша, что у него не так и скажите, что вы сможете понять его, лишь когда он успокоится и начнет пользоваться словами вместо всхлипов и вскриков.

Однако постоянное подавление эмоций, в том числе и гнева, может иметь еще более взрывные последствия. Поэтому учите малыша управлять своими эмоциями. Прежде всего он должен уметь выражать их безопасным и ненасильственным образом, например:

- словами;
- колотя подушку или матрас;
- разминая глину или пластилин на доске;
- стуча в барабан;
- бегая вокруг дома;
- танцуя, покрикивая и напевая.



Маленькие хитрости

Если вы поддразниваете малыша, сказав ему вдруг «не смейся!» в тот момент, когда он заливается слезами и воплями, есть шанс, что его гнев перельется в раскаты хохота. Трюк этот срабатывает довольно часто. В любом случае, даже если малыш не расхохочется, гнев его отчасти смягчится. После того как он придет в себя, не забудьте разговорить его, чтобы выяснить причину истерики.

Главное, что нужно запомнить

- Припадок можно предотвратить, следя за признаками приближения эмоционального всплеска у малыша и не давая им развиваться.
- Во время припадка малыша вы сами ни в коем случае не должны утратить контроль. Вы обязаны хранить спокойствие.
- Двух- или трехлетний малыш не умеет устраивать припадки нарочно. Поэтому никогда не наказывайте его за них.
- На истерику малыша на публике старайтесь реагировать так же, как и дома. Вам нечего стыдиться: припадки бывают у всех малышей.
- Научите малыша выражать свои гнев и досаду более приличным и безопасным образом, не опускаясь до истерики.



ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, СВОБОДНЫХ ОТ ПРЕДРАССУДКОВ

В этой главе

- *Различия и предубеждения*
- *Как отвечать малышу на его вопросы о расах, полах, национальностях, этнических группах и правах в обществе*
- *Сопоставление стереотипов мышления*
- *Создание атмосферы, которая помогает сопротивляться предубеждениям и отвергать их*

Прислушайтесь к разговорам малышей, играющих во дворе. Вероятно, вас застигнут врасплох некоторые их высказывания, типа:

— Девочки не могут быть докторами. Ты будешь санитаркой.

— Я не хочу играть с ней. Я буду играть с детьми, у которых такая же розовая кожа, как у меня.

Большинство из нас предпочли бы не знать, что двух- и трехлетние малыши способны произносить такое. Однако мы слышим фразы, типа этих, от собственных малышей. Как это ни прискорбно, но дети впитывают стереотипы, касающиеся мальчиков и девочек, мужчин и женщин, людей разных национальностей, инвалидов, недееспособных и пожилых, в самом раннем возрасте.

Плата за предрассудки

Часть стереотипов негативны: женщины слабые; азиаты жестоки и непредсказуемы. Но есть и позитивные: женщины умеют хорошо воспитывать и ухаживать; азиаты хорошие математики. Однако и позитивные стереотипы могут иметь ограничительный характер. Compliment женщинам как хорошим воспитательницам наводит на следующие мысли:

- мужчины не способны воспитывать детей;
- женщины должны быть только нянями или педагогами за неимением других талантов.

Вред могут причинять как негативные, так и позитивные стереотипы. Все стереотипы говорят о пренебрежении к следующим вещам:

- общности всех людей, несмотря на различия в поле, этническом происхождении, возрасте, а также к
- индивидуальным различиям между людьми в этнических и других группах.

Никто из нас не хочет, чтобы наших детей урезали в правах и исключали из какого-то вида активности по причине их пола, цвета кожи или происхождения. Однако именно это мы и получаем в итоге, позволяя работать стереотипам.



Ох уж эти дети!

«Как это трудно, уберечь себя от чужого влияния в начале жизни, противостоять дурным урокам в первые десять лет, вырвать все те сорняки, которые успели посеять в детской душе. Взрослые должны побороть свое дурное наследие, все свои предрассудки, чтобы избавиться от них своих детей». — Лукреция Пибоди Хейл.

Семена дискриминации

Возможно, вам покажется, что слишком рано объяснять двухлетним детям, что такое предрассудки и дискриминация, но если вы затянете с этим, предрассудки пустят слишком сильные корни в детской душе, и избавиться от них впоследствии будет гораздо труднее. Вы должны учить двухлетнего малыша терпимости и умению критически относиться к предрассудкам, потому что как раз в этом возрасте дети начинают замечать различия в поле, цвете кожи и других физических признаках.

В два года малыш начинает замечать сходства и различия вещей и сортировать их соответственно. Таким образом, они уже имеют дело со стереотипами. Они приходят к обобщенным заключениям о людях и вещах, базируясь на своих наблюдениях и опытах. К своему третьему дню рождения, например, ваш малыш уже знает, что:

- шары круглые;
- крекеры это еда, но коробка от крекеров не является едой;
- девочки и женщины имеют вагины, а мальчики и мужчины — пенисы.

Все эти знания состоят из стереотипов, и все они содержат полезную информацию. Такое мышление помогает малышу делать обобщения и подразделять вещи по категориям, а следовательно, — и постигать некий смысл в сложном устройстве окру-

жающего мира. Не все стереотипы искажают действительность, но если они искажают ее, значит, они нуждаются в корректировке.

Различиями люди обладают от природы, это естественный процесс, но предубеждения к этим различиям являются искусственными.

На третьем году малыш начинает не только узнавать различия, но и определять их ценности. Малыш, а позже дошкольник ежедневно сталкиваются с массой стереотипов, как позитивных, так и негативных: в отношении рас, полов, национальностей, прав и дееспособности. Он набирается их из разных источников — от папы и мамы, это само собой, затем в детском садике, от нянь, гостей, из книг и телевидения.

Но имеет ли вся эта разноречивая информация влияние на ребенка? Разумеется, да. Исследования показали, что в два года малыш понимает разницу в поле и цвете кожи. (К трем или четырем годам дошкольники различают даже национальности и узнают о правах и дееспособности.) К трем годам расположенность к иррациональным стереотипам возрастает, а к четырем или пяти годам малыши начинают руководствоваться ими в своем поведении. Раса или пол другого ребенка становятся основанием для того, чтобы играть или не играть с ним.

Малыш может отвергать другого малыша не обязательно в силу своей агрессивности, но просто из-за боязни. Малыши и дошкольники слишком замкнуты на себе, и окружающие интересуют их в зависимости от отношения к их особе. Малыш может отказаться играть с другим малышом не потому, что у того кожа темная, но потому, что у него самого она светлая.

Если родители и учителя не вмешаются вовремя, расположенность к предрассудкам может усилиться и впоследствии принять весьма опасные формы.



Правдивая история

Меган еще не исполнилось трех лет, когда ее родители пригласили к себе на собеседование новую няню Мио — жизнерадостную и воспитанную 16-летнюю девушку — превосходную подругу для Меган, как показалось ее родителям. Но когда они познакомили Меган с Мио и сказали, что она будет оставаться с ней днем на пару часов, их дочка заявила: «Нет, я не хочу оставаться с ней». На дальнейшие расспросы родителей она отвечала без всякой агрессивности, просто констатируя факт: «У нее темная кожа. Я хочу кого-нибудь со светлой кожей, как у меня».

Мио покорно приняла этот отказ как нечто само собой разумеющееся. Но родители Меган были ошеломлены. Они напомнили Меган, что у ее лучшей подруги Сэчень (японки) кожа также несколько иного оттенка, что не мешает им с удовольствием играть вместе. Они также заставили Меган признать, что ее

очень развеселил визит Мио, и что они отлично играли вдвоем. Меган согласилась попробовать, и вскоре они с Мио стали лучшими подружками.

Простые ответы на жесткие вопросы

Как бы ни стремились мы отгородиться от предубеждений, связанных с цветом кожи, полом, возрастом и так далее, они все равно будут витать вокруг нас. Поэтому не надо делать вид, что вы не замечаете их. Вы должны научить малыша сопротивляться разным необоснованным, иррациональным чувствам. Пусть он растет свободным от предрассудков.

Лучший способ развеять предубеждения — обсудить их с малышом. Слушайте вопросы малыша и его комментарии по поводу чужих суждений и отвечайте на них с той прямоотой, на которую вы только способны. И разумеется, ваше объяснение должно быть умным, находчивым, логичным и понятным ребенку.

Итак, если вы открываете свободную дискуссию с малышом на разные острые темы, пусть вас не застигнут врасплох следующие его вопросы:

- Почему Нана всегда в инвалидном кресле?
- Почему моя кожа слишком темная?
- Если она примет ванну, ее кожа станет такой же розовой, как моя?
- Почему я зовусь белым? Ведь моя кожа розовая.
- Почему я зовусь черным? Моя кожа коричневая.
- Почему Адриана так смешно говорит?
- Почему у меня нет пениса?

Ниже мы даем несколько рекомендаций к ответам на подобные вопросы:

- внимательно слушайте вопрос малыша, стараясь уловить не только его смысл, но и отношение к нему малыша, а также понять, что он надеется услышать от вас;
- отвечайте коротко, ясно и по существу;
- если вы затрудняетесь ответить (потому что не знаете, что сказать по этому поводу или из-за того, что смущены вопросом), скажите малышу, что вам нужно подумать. Однако не забудьте позже вернуться к этой теме и обсудить ее с малышом;
- не игнорируйте вопрос, не убегайте от него, не уклоняйтесь в сторону и не меняйте тему разговора;

- не стыдите малыша за его вопрос, даже если он кажется вам неприличным и приводит вас в замешательство. Не пытайтесь уйти от проблемы;
- любую дискуссию по поводу расовых, половых и иных различий нужно начинать с их признания. Малыш видит, что у людей бывает разный цвет кожи, что мальчики отличаются от девочек, что есть инвалиды и так далее. Поэтому, вы не можете отрицать эти различия, ваша задача заключается в том, чтобы указать малышу и на похожесть людей, то общее, что их объясняет. Ее кожа отличается от твоей, но зато вы одного возраста, оба любите качаться на качелях и кушать бутерброды с арахисовым маслом и желе. Кроме того, у каждого из вас есть по младшему братишке. Скажите малышу, что когда у людей общие интересы, цвет кожи не так важен, как о нем говорят некоторые.



Маленькие хитрости

Прививая ребенку терпимость и уважение к разным людям, избегайте ярлыков, которые наклеивают взрослые: выходец из Африки, латино и так далее. Малыш этого не понимает. Начните с обсуждения разницы в полах, цвете кожи. Да, он правильно заметил, настоящий цвет кожи не черный и не белый, а коричневый, бронзовый, бежевый и розовый. Затем можно обсудить разрез глаз, текстуру волос и другие различия.

Старайтесь отвечать малышу в простой и корректной форме, ниже мы приводим несколько примеров таких ответов:

- Нана нуждается в кресле, потому что ее ноги недостаточно сильные, и она не может ходить сама. Кресло помогает ей передвигаться.
- Твоя кожа темная, потому что у твоих мамочки и папочки она тоже темная.
- Нет, цвет кожи не изменится. Цвет, это не грязь, он не смывается. Цвет кожи примерно то же, что и цвет твоих рубашек. Когда я стираю твою красную или голубую рубашку, они остаются такими же.
- Люди называются черными и белыми, хотя на самом деле существует несколько оттенков кожи. Но ты правильно подметил — трудно встретить совсем белый или совсем черный цвет кожи.
- Адриана говорит не смешно, а просто немного иначе. Ты можешь обидеть ее, если станешь смеяться над ее произношением.

- У тебя нет пениса, потому что он тебе не нужен. У тебя есть вагина. У всех девочек и женщин вагины. У мальчиков и мужчин пенисы.

Оправдывая различия

Малыши славятся своей бестактностью. Своими вопросами они иногда ставят родителей в неловкое положение. Нужно помнить, что малыши делают это не нарочно, они не хотят смутить ваши чувства или окружающих. Они искренно хотят знать, почему устроено так, а не иначе.

Малыши заслуживают искренности, не пытайтесь отделаться от них ответами, лишёнными информации. Постарайтесь исключить следующие тактические приемы:

- Пристыживание: «Тсс-ссс, об этом некрасиво говорить».
- Убегание: «Я объясню тебе это в другой раз».
- Игнорирование: когда вы притворяетесь, что не расслышали вопроса.
- Перемена темы разговора: «Цвет кожи не имеет значения. Все мы под Богом ходим». Возможно, это превосходная сентенция, которую малышу еще предстоит осмыслить. Но она не проясняет его вопроса о различиях в цвете кожи и расовых ярлыках, которыми пользуются взрослые.
- Высмеивание: «Ты говоришь смешные вещи».
- Принятие стереотипа: «Да, Адриана все никак не научится правильно говорить». (Это фраза подтверждает, что ее произношение заслуживает насмешки.)

Идея замалчивания существующих в мире различий несовместима с искренним ответом. Вместо этого попытайтесь убедить малыша в том, что хотя различия и существуют, они не должны влиять на наше отношение к людям. Различия обогащают мир, делая нашу жизнь более интересной. Если вы хотите вырастить своего ребенка свободным от предубеждений, дайте ему усвоить фундаментальную идею о том, что каждый человек по-своему уникален, каждый является индивидуальностью и должен оцениваться по своим делам и интересам, а не исходя из пола, цвета кожи, физического облика или страны, откуда он родом. (Позже вы сможете добавить к этому списку религию и сексуальную ориентацию.)

Многие родители полагают, что оказывают ребенку хорошую услугу, защищая его от знания о том, что в мире существуют предубеждения и несправедливость. Разумеется, это естественный человеческий инстинкт, — защищать малыша не только от зла, но и от знания о нем. Однако незнание и неподготовленность никогда никому не помогали. Вы добьетесь лишь того,

что сделаете своего ребенка более ранимым при столкновении с разными негативными проявлениями. Намного полезнее вести ежедневные спокойные беседы с малышом на тему различий и предубеждений, чем объяснять ему, что это такое в лихорадочной атмосфере, когда он становится свидетелем вспышки расизма или женской дискриминации.

Разумеется, вы можете «не забивать голову ребенку», как любят выражаться некоторые родители; но тогда это сделают за вас другие. Лучше привить ему отвращение к предубеждениям, чем оставлять его открытым для разных иррациональных влияний.

Беда от телевизора

Телевидение таит много очарования для малышей. Оно открывает перед ними новые захватывающие миры. Хотя, возможно, малышу было бы лучше отказаться от знакомства с этими мирами.

Даже сегодня большинство телевизионных программ — в особенности на коммерческих каналах — тяготеют к созданию стереотипов в отношении к мужчинам и женщинам, а также к различным этническим группам. Телевидение не только упрощает представление о людях, но и как бы отказывает каждому из их представителей в индивидуальности.

Я уникален

Начните борьбу со стереотипами массового сознания, объяснив малышу ценность существующих в мире различий. С этой целью научите его, прежде всего, ценить собственную уникальность.



Маленькие хитрости

Начать разговор о различиях вы можете с собственной семьи. Вероятно, у ее членов разный цвет волос (черный, рыжий, белый, русый)? Разная текстура волос (вьющиеся, прямые, плотные, тонкие)? Разный цвет глаз (карие, голубые, зеленые)? Подчеркивая разнообразие физических признаков членов вашей семьи и восхищаясь им, вы помогаете малышу постигать и оценивать разнообразие мира за пределами его дома.

Что представляет собой ваш малыш. Ему два года. У него определенный цвет кожи, глаз и волос. У его предков свое культурное наследие. (Знание преданий о разных людях — членах семьи, исторических фигурах или современниках из вашей этнической группы, которыми вы можете гордиться, поможет и малышу оценить свое культурное наследие.) Возможно, и имя вашего малыша повторяет имя кого-нибудь из достойных членов семьи или исторических персонажей.

Наблюдайте за тем, в какой области малыш проявляет лучшие способности и хвалите его за них. Объясняйте ему его преимущества, малыши очень любят говорить и слушать о себе. Говоря с малышом о его личных качествах и культурном наследии, вы помогаете ему выстроить свой позитивный образ, проникнуться чувством собственного достоинства. А научившись ценить себя и свои отличия, он скорее научится уважать чужие.

Никаких дразнилок и оскорблений

Если вы хотите искоренить предрассудки в зародыше, не позволяйте малышу никогда никого оскорблять, дразнить или отвергать из-за расовой, этнической принадлежности или пола. Сделайте это семейным правилом, которого вам придется придерживаться вместе с малышом: нельзя дразнить, оскорблять или отвергать других людей, кто бы они не были. Агрессия в отношении любого другого лица недопустима.

Если вы слышите, что ваш малыш оскорбляет или дразнит кого-то из-за его пола или расы (или если вы слышите, как другой малыш оскорбляет и дразнит вашего), вмешайтесь немедленно. Замалчивание позволяет вашему (или другому малышу) и дальше продолжать в том же духе. Если ваш малыш причинил боль другому малышу, немедленно приласкайте и успокойте обиженного (см. главу 11). Одновременно продемонстрируйте драчуну свое неодобрение, а затем наложите на него то же дисциплинарное взыскание, что и за обычные выходки.

Однако на этом ваша задача не закончена; попытайтесь докопаться до причины, лежащей за этим оскорблением или побоями. Полагаем, что это не слишком сложно. Вполне вероятно, что иррациональные эмоции возобладали в тот момент, когда малыши не смогли поделить что-то между собой. Помогите своему малышу понять, что цвет кожи или разрез глаз тут не при чем, такая же стычка у него могла произойти с другим малышом, у которого одинаковый с ним цвет кожи и похож разрез глаз. Затем постарайтесь расширить круг общения малыша с детьми другой расовой или этнической принадлежности и другим культурным наследием. Пусть он привыкает считать их своими друзьями и избавится от предрассудков к ним.

В поисках различий

Постарайтесь познакомиться с разными людьми, живущими вокруг вас. Пусть они будут другой расы, религии и культурного наследия. Затем познакомьте своего малыша с их детьми. В конце концов, вы не можете рассчитывать на то, что малыш обретет друзей из других рас, национальностей и этнических групп.

Если среда вокруг вас достаточно однородна, начинайте знакомить малыша с другими расами и культурами через книги, видео, игрушки и плакаты или фото. Это поможет малышу расширить свое представление о людях и оценить их сходства и различия.

Всем малышам приятно видеть на экране таких же малышей, как они сами, и ваш ребенок тоже не исключение. Из телепрограмм малыш, разумеется, может узнавать и о различиях, существующих между людьми. Однако к выбору их надо подходить с достаточной осторожностью, чтобы не натолкнуться на все те же расхожие стереотипы.



Маленькие хитрости

В своей районной библиотеке для детей вам, возможно, повезет найти хорошую подборку книг с многонациональной тематикой.

Занятие для другого пола

Вы можете помочь малышу бороться со стереотипами, связанными с полом, предложив ему попробовать занятие для другого пола. Эти стереотипы начинают воздействовать на детей уже через игрушки, попытайтесь нарушить традиционный подход к их покупке. Когда ваш малыш учился ходить и ему надо было за что-то держаться, вы покупали игрушечную магазинную колясочку или миниатюрный пылесос для девочки и грузовую платформу или газонокосилку для мальчика, то теперь почему бы не поступить по-другому? Мальчики тоже любят выбирать продукты в супермаркете, а девочки не прочь повозиться с газонокосилкой на лужайке возле дома.

И конечно, мальчики, как и девочки, могут учиться заботиться о «детях» (куклах), готовить еду в игрушечных кастрюльках и так далее. Что касается девочек, то им тоже неплохо было бы познакомиться с набором игрушечных инструментов для дома, тем более, что когда-нибудь им придется самим закрутить какую-нибудь гайку, не дожидаясь мужской помощи. Дайте малышу возможность познакомиться со всем, что может оказаться ему полезным во взрослой жизни. Помните, что ваши дети это будущие папы и мамы. Так неужели вы не хотите, чтобы ваш сын оказался таким же хорошим воспитателем, как и его будущая избранница? Став старше, и мальчики и девочки должны уметь приготовить еду для себя. И почему бы вашей дочке не научиться чинить велосипед, раз она любит гонять на нем? Вы сейчас в состоянии пробудить в детях интерес к этим занятиям, если откажетесь от стереотипов, связанных с полом, при покупке игрушек.

Предрассудки не должны сопровождать малыша во взрослую жизнь

Если вы хотите вырастить ребенка, свободного от предрассудков, то одного лишь знакомства с разными культурными традициями будет недостаточно. Вы должны научиться противо-

стоять стереотипам массового сознания, которые то и дело всплывают вокруг вас. Не стойте в стороне, молчаливо одобряя как скрытые, проявляющиеся незаметно, так и самые грубые и откровенные предрассудки нашего общества. Малыш может воспринять молчание как одобрение. Поэтому выводите на чистую воду любые предрассудки при столкновении с ними.

Нелегко снять негативные ярлыки, приклеенные к разным людям и национальностям, но можно попробовать начать с выявления присущих им положительных черт. Именно поэтому мы предлагаем вам знакомить малыша с книгами, фильмами, музыкой и, конечно, людьми, представляющими многонациональную культуру.

Не пытайтесь не замечать предрассудков в надежде, что к тому времени, когда малыш станет взрослым, они рассеются сами собой. Хотя в нашей культуре и появляется сегодня немало тенденций к терпимости, взаимопониманию и умению дорожить существующими различиями, мир наш еще слишком полон предрассудков и расхожих клише.

Стереотип в качестве отрицательного примера

Наиболее яркие стереотипы в характере могут стать хорошим наглядным материалом в ваших уроках по борьбе с предрассудками. Даже если вашему малышу всего два или три года, вы можете использовать книги, видео, кинофильмы и телешоу как повод для открытия дискуссии об увиденном — разных героях и их поведении в определенных ситуациях.

Для начала поделитесь с малышом своим мнением об увиденном. Сражаясь со стереотипами в печати, на телевидении или в жизни, вы приучаете и своего малыша делать то же самое. Благодаря вашему руководству малыш научится распознавать стереотипы и нечестные карикатуры. Если вы предпочитаете целеустремленную, активную, умную и отважную Беллу из диснеевского фильма «Красавица и чудовище» пассивной, немой, как дерево, Белоснежке (или возлюбленной Аладдина Ямин, которая настолько несамостоятельна, что воспринимается, скорее, как неодушевленный приз в борьбе между Аладдином и Джафаром), скажите об этом малышу и объясните, почему вы воспринимаете эти образы именно так. Даже в два или три года малыш способен воспринять эти отличия, и ваш пример поощрит его относиться критически ко всему, что он читает или видит.



Ох уж эти дети!

«Бывают ли маленькие девочки такими же хорошими, как эта?» — спросила Лаура. И ма сказала: «Им было бы нелегко стать такими же хорошими. Потому что захоти они этого, им бы пришлось вести себя как маленьким леди постоянно, а не только по воскресеньям. И они бы уже не могли скатываться с горки, как мальчишки. Маленьким девочкам пришлось бы сидеть дома и вышивать гладью по трафарету». — Лора Ингз Уайлдер, «Домик в прериях».

Операция по смене пола книжным героям

Мир в детских книжках все еще по преимуществу мужской. И герои у большинства классиков детской литературы мужские. Однако по одной лишь этой причине не стоит отвергать написанные ими замечательные истории. Но вам ничто не мешает заменить пол их героям, читая книжку своей дочке. За редким исключением «операции по смене пола» пройдут совершенно незаметно. Гарольд с его красным карандашом вполне сойдет за девочку, и то же можно сказать о Максе, правителе Диких Вещей.

Читая «Книгу джунглей» Киплинга, попробуйте превратить в девочку Маугли. Его друг Балу тоже может стать не медведем, а медведицей. Не дайте и врагам Маугли убежать от этой «операции». Пусть сменят свой пол на женский змей Каа и тигр Шер Хан. Или попробуйте просто игнорировать пол, говоря вместо «он, Балу», «это, Балу».

Переписывая сказку заново

Поощряйте малыша к придумыванию другого развития сюжета, особенно если вы замечаете, что в него вкрались стереотипы массового сознания. Например, когда вы смотрите «Король лев» вместе с трех- или четырехгодовалым малышом, поинтересуйтесь у него, как ему кажется, не могли бы события разворачиваться по-иному после того, как решившийся на изгнание Симба покинул землю у Львиных скал. Спросите малыша, почему матери Налы и Симбы, а также другие львицы в стае позволили злому Скару оставаться их повелителем даже после того, как он показал им себя в своем истинном черном цвете.

Подскажите малышу альтернативное развитие сюжета или приведите ему в пример книжку или фильм, где женщины и равные меньшинства умеют поступать наперекор сложившимся о них стереотипам. Например, почему бы львицам не сбросить Скара и не восстановить самим свою страну, видя, как стремительно превращается она в руины? Далее, когда Симба вернулся к Львиным скалам, стая могла бы принять его, пусть и не обязательно в качестве предводителя. Если в вас есть искра воображения и склонность к такому творчеству, вы могли бы пересказать малышу немало старинных историй в соответствии с вашими представлениями о жизненных ценностях.

То, что малыш усвоит сейчас, когда ему два, три или четыре года, окажет огромное влияние на его дальнейшее отношение к жизни. Поэтому не позволяйте предрассудкам пустить корни в душе вашего малыша. Объясните ему, что вовсе не обязательно бояться тех, кто не похож на тебя, и отказываться от сотрудничества с ними. Напротив, если малыш откроет свое сердце для других людей, жизнь его станет намного богаче.

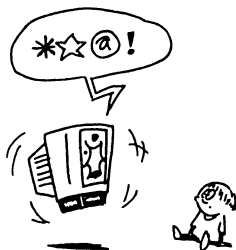


Ох уж эти дети!

«Какими вырастут дети, таким будет и общество». —
Сюзанна Лафойет

Главное, что нужно запомнить

- *Различия заложены в природе: малыши замечают различия в расе, цвете кожи и поле точно так же, как они замечают их в форме носа и других чертах лица.*
- *Предвззудки (или оценку различий) малыши приобретают в жизни — от родителей, сверстников и из средств массовой информации.*
- *Ваше молчание, когда вы сталкиваетесь с предвззудками малыши может воспринять как их одобрение.*
- *Помогите малышу понять и оценить собственную индивидуальность, это сделает его более терпимым к индивидуальности других, тех, кто отличен от него.*
- *Не уставайте повторять, что различия обогащают этот мир.*



ВООБРАЖАЕМЫЙ МИР: ТЕЛЕВИДЕНИЕ, ЧТЕНИЕ, ИГРЫ

В этой главе

- *Что телевидение дает вашему малышу, и что оно делает с ним*
- *Как можно контролировать привычку малыша смотреть телевизор*
- *Приобщение к чтению и любимые книжки*
- *Подходящие игрушки и игры для двухгодовалого малыша*

Физическое и умственное развитие малыша делает большой скачок вперед на протяжении этого года. Для малыша открылся новый мир. Поначалу он, вероятно, проявлял небольшой интерес к телевизору, а теперь готов смотреть его часами. Всего год назад вы читали малышу лишь коротенькие подписи к разным картинкам. Теперь малыш с ненасытной жадностью слушает вас, желая знать, какой очередной поворот примет история. Год назад он с трудом затыкал крышку коробки с детским питанием. Теперь он мастер по головоломкам и отлично умеет зашнуровывать собственные ботинки. Ваш малыш стремительно становится личностью. Его новые знания, наблюдения и умения помогают ему на этом пути.

Эта дурацкая трубка

Телевидение — венец из болячек современного общества, включая и ту, что связана с детским воспитанием, или уютная кровать для них. В конце концов задумайтесь над тем, что оно делает с нами. Оно превращает нас в нацию с ватными головами, утонувшими в мягких подушках, и то же самое ожидает наших детей. Дистанционное управление и скачущий стиль телевизионных программ способны загнать и блоху. Загипнотизированные идиотским ящиком, мы забрасываем любое чтение, не считая телепрограммы.

Система нашего образования — когда-то одна из самых совершенных — буквально загнана в трубу. Телевидение совраща-

ет наших детей с малолетства, делая их свидетелями сцен, для которых они еще слишком незрелы. Оно врывается в наши дома с вихрем насилия: реального — с мест происшествия, и мнимого — из разных художественных триллеров, и оставляет нас запуганными, воображающими мир еще более страшным, чем он есть в реальности.

Поэтому нам бы следовало распахнуть наши окна и закричать: «Я уже обезумел, как черт в аду, и не желаю выносить это дальше!» А затем вышвырнуть свои телевизоры на мостовую, верно? Да, но не совсем. Если вы способны на такой жест, желаем вам удачи. К тому же, вы ведь не хотите выплеснуть из ванночки ребенка вместе с грязной водой? Телевидение может быть и полезным. Если им увлекаться в умеренных дозах, оно помогает развитию языка, а значит, и дальнейшему обучению.



Ох уж эти дети!

«Когда-то я думал, что самый умный поступок по отношению к телевизору — это выключить его или выбросить. Однако телевизор может обучать, информировать и даже вдохновлять, точно также, как и отвлекать, искажать и упрощать. Отказываясь от него, мы отбрасываем хорошее вместе с дурным». — Билл Майерс.

Телевизор часто незаменим, когда вам нужно приготовить обед, заняться уборкой или принять душ. Большинство родителей используют телевизор в качестве «няни», хотя бы и ненадолго, но каждый день. И это вполне понятно: вам необходимо сделать что-то по хозяйству или несколько телефонных звонков. Телевизор или видео могут занять малыша на это время.

Телевизор вошел в нашу жизнь, и большинство из нас не желает расставаться с ним. Поэтому вместо того, чтобы крушить его, лучше научиться пользоваться им в меру и к тому же приучить наших малышей.

Хорошее, плохое и отвратительное

Слово «телевидение» еще не означает неизбежного зла для нас или наших детей, хотя в основном оно все же отнимает у нас время впустую. Но из него можно извлечь и пользу, поскольку оно способно:

- знакомить малыша с людьми из разных мест по всему миру, которые ему, возможно, никогда не удастся посетить самому (разумеется, включая и те, с которыми ему бы лучше никогда не встречаться, по вашему мнению);
- развивать зрительное восприятие малыша, его способность различать формы и цвета, его словарный запас и даже поощрять его к чтению или к тому, чтобы читать больше;

- учить его выражать свои эмоции так, как это принято в обществе;
- укреплять в малыше те ценности, которые вы прививаете ему сами: доброту, искренность, достоинство, сострадание, терпение, уважение к чужим особенностям;

К сожалению, не все программы на телевидении, даже детские, способствуют тонкому воспитанию. Большинство из них (или слишком многие) грешат тем, что:

- ограничивают воображение и творческую активность ребенка;
- подводят к тому, что самые сложные проблемы могут быть решены за 30 или 60 минут, и часто через действия, близкие к насильственным;
- съедают время, которое можно было бы потратить на чтение, обучение, игры, упражнения, хобби или другие интересы.

Теперь о самом худшем. Американские дети смотрят телевизор в среднем по 28 часов в неделю (или по 4 часа в день). Исследования показали, что дети, смотрящие телевизор по четыре часа и более того, хуже умеют читать, менее общительны, имеют меньше интересов и хобби и уступают другим детям в физическом развитии. Что еще хуже — они с большей готовностью заглатывают разные рекламные приманки.

Средний американский ребенок к моменту окончания средней школы уже провел у телевизора 18 000 часов, что на 5000 часов превышает время, проведенное в школе с момента поступления и до ее окончания.

Телеконтроль не должен быть дистанционным

Насколько это в ваших силах, вы стараетесь определять, когда вашему малышу пора в кровать. Вы покупаете ему игрушки и еду, позволяя выбирать лишь из того, что уже выбрали для него вы. Так почему бы вам не определять и круг телепередач, которые ему можно смотреть?

Вы обязаны контролировать увлечение малыша телевизором. И это должен быть не отстраненный, но активный, вдумчивый и последовательный контроль.

Засекайте время! Слишком много — сколько это?

Средний ребенок смотрит телевизор слишком много. Проблема даже не в том, что это время он мог бы потратить на более творческие занятия. Хуже другое: чем дольше ребенок смотрит телевизор, тем больше у него шансов наглотаться всякой дряни.

Американская академия педиатрии, Национальная педагогическая ассоциация, национальная образовательная ассоциация и другие сходятся на том, что родители должны ограничивать время просиживания перед телеэкраном для малыша. Рекомендуемый этими организациями лимит — 15 часов в неделю (или около двух часов в день).

Если малыш смотрит телевизор более 15 часов в неделю, попробуйте воспользоваться следующей стратегией:

- урезайте время постепенно, по несколько часов в неделю, пока не достигните нужного результата;
- сразу же ограничьте время до двух часов в день;
- поступите еще более резко и объявите мораторий на просмотр телевизора на неделю, а затем начинайте разрешать смотреть небольшими порциями, но не более двух часов в день.



Маленькие хитрости

Многие просто не замечают, как много времени тратят они сами и их дети на просиживание перед телевизором. Попробуйте взять промежуток в две недели или месяц и записывать точное время — когда вы включили телевизор и когда выключили. Не забудьте также о времени, которое тратит на телевидение или видео ваш ребенок. Полученный результат удивит вас.

Если вы отняли 10 или 15 часов от просмотра телевизора у вашего малыша, вам придется чем-то занимать его в это время. Возможно, вам придется играть с ним вместе, читать, придумывать что-то. Кроме того, малыш сможет чаще встречаться со своими ровесниками. Если же вам не удастся увлечь его чем-то другим, он начнет хныкать, умолять или, возможно, требовать, чтобы вы позволили ему больше смотреть телевизор.

Запомните, что вы сами тоже должны воздерживаться от чрезмерного увлечения телевизором. Вы не можете ожидать, что малыш согласится смотреть ТВ по два часа в день, в то время как вы смотрите его по пять или шесть часов. Это будет лицемерием, которое малыш мгновенно подметит. Поэтому, если у вас есть свободное время, не спешите расположиться перед телевизором, а вместо этого лучше поиграйте с малышом. Придумайте какое-нибудь творческое занятие или сделайте вылазку из дома в библиотеку, парк или музей.

Следите за тем, что смотрит ваш малыш

Ограничивать время просиживанием у экрана очень важно, но одного этого недостаточно. Гораздо важнее определиться с тем, что можно смотреть малышу. Ваш малыш еще не умеет отличать зерна от плевел. Вы можете. Остается лишь

удивляться тому, что шесть из семи родителей, имеющих детей в возрасте от трех до восьми лет, не помогают им выбирать телепередачи.

Если малышу позволено смотреть все подряд, он легко может сделаться жертвой жестоких шоу и субботних утренних передач. Мало того, что эти шоу не имеют никакой образовательной ценности, они содержат десятки актов насилия в час. Что еще хуже, большинство этих насилий остаются безнаказанными.



Здоровый малыш

Актами насилия грешат не только телешоу, но и многие видеонгры для детей. Поэтому вы должны проверять их столь же тщательно перед тем как ваш малыш окупнется в них с головой.

Качественный отбор

Приглядевшись внимательно, вы вполне можете найти творческие, занимательные и даже захватывающие воспитательные телепрограммы для малышей.



Здоровый малыш

Исследования говорят, что насилие, льющееся с телеэкрана, способно увеличивать агрессию в обществе и одновременно подавлять чувствительность и сострадание, а также нивелировать терпимость по отношению к другим. Оно усиливает неверие и страхи населения, порождая нестабильность в мире.



Ох уж эти дети!

«Если бы возвратившись домой, вы застали у себя странного чужака, который... учит ваших детей колотить друг дружку, вы бы немедленно выставили его вон. Однако... придя домой, вы включаете телевизор и спокойно проглатываете все мерзости, льющиеся на вас с экрана». — д-р Джером Сингер.

Вы в качестве телегида

Мало научить ребенка, что нужно смотреть. Его надо научить еще и тому, как смотреть. Можно сидеть, пассивно уставившись в экран, поглощая зрительные образы и почти не размышляя. Но такого не должно быть. Хорошие воспитательные программы обязаны развивать интеллект ребенка.

Наверняка есть прекрасные передачи, которые развивают как физическую, так и умственную активность малышей. Они заставляют малышей подпрыгивать, похлопывать в такт, танцевать и петь под музыку.

Однако не все зависит от одной программы, малыш или дошкольник тоже должны делать кое-какие усилия над собой. Если они стремятся уловить смысл происходящего, это уже хорошо. Значит, в них совершается сложная умственная работа.

Своими критическими замечаниями вы можете поощрить ребенка к тому, чтобы он стал активным зрителем. Хотя бы изредка смотрите детские передачи вместе с малышом и время от времени вставляйте свои реплики:

- комментарии по поводу увиденного;
- вопросы по ходу действия, чтобы убедиться, все ли понятно малышу;
- поощрения малышу с тем, чтобы он задавал вопросы, если ему что-то непонятно в увиденном;
- поощрения малышу к отгадыванию следующего сюжетного хода или развязки.

Наконец, попытайтесь сравнить увиденное с тем, что вам или малышу доводилось испытывать в реальности. обстоятельно побеседуйте с ним, уже выключив телевизор. Пусть телепередача станет отправной точкой для обучения и дискуссии. К сожалению, менее трети родителей умеют воспользоваться этой превосходной возможностью.

Если, к примеру, ваш малыш зачарован шоу о динозаврах, попробуйте порисовать их с ним вместе. Можно купить ему игрушечных динозавров, чтобы малышу было легче вообразить доисторический мир. Купите ему книжки о динозаврах или сводите его в палеонтологический музей.



Ох уж эти дети

«Телевизор это единственный в доме электроприбор, который полезнее всего, когда он выключен». — М-р (Фред) Роджерс.

Хотите верьте, хотите нет, но лучшие из телепередач развивают любовь к чтению. Книгоиздатели, изначально боявшиеся угасания интереса к чтению, теперь признают пользу телепрограмм, в которых рассказывается о новых книгах. Эти программы увеличивают продажи детских книжек на 400% или даже более. В формате телесценария можно представить лишь сокращенный вариант произведения, но его бывает достаточно для того, чтобы вызвать интерес к чтению книжки.

Вы — редактор телепрограмм

Теперь, когда многие семьи имеют видео, непростительно родителям разрешать своим детям смотреть коммерческое теле-

видение с кучей рекламных роликов. Видео позволяет вам, (разумеется, не без некоторой доли участия вашего малыша), быть редактором программы.

Разумеется, вы должны подходить к отбору видеофильмов столь же тщательно, как и к выбору телешоу. Детское видео может стать качественной альтернативой обычному телевидению. Но и видеофильмы содержат немало шелухи. Поэтому ваш родительский контроль здесь также необходим.

Видео предоставляет вам волнующую возможность: формирование интеллекта своего ребенка. Пока он не сообразил, куда втыкать вилку и как работает дистанционный переключатель, ему не обойтись без вашей помощи. Вы перестаете зависеть от милостей телевизионной программы. Малыш может смотреть, что захочет (разумеется, из составленного вами меню), и когда захочет, при условии, что это будет удобно и вам.

Видеокассеты для детей недороги. Кроме того, вы можете записать на видеопленку эпизоды из ваших любимых телешоу и составить из них отдельную видеотеку. И вы можете стереть рекламные ролики, прерывающие ваши любимые телешоу.

Хочу это! Сражаясь с рекламными роликами для детей

Средний ребенок вынужден заглатывать изумительное количество — от десяти до двадцати тысяч рекламных приманок ежедневно. Рекламодатели не дураки: они не станут тратить по 700 миллионов долларов ежегодно без точного расчета окупить с лихвой свои капиталовложения. Те, кто пишут рекламные сценарии, знают, как вызвать в малыше — да и в основной массе взрослых — желание, диктующее идти и покупать.

Заметим, что почти ни один из рекламируемых щедро продуктов не является необходимым. 96% пищевых продуктов являются добавками или лакомствами — возможно, и превосходными — но не входящими ни в одну из четырех базовых групп, обеспечивающих рациональное детское питание и правильное развитие детского организма.

Если вы позволяете малышу смотреть рекламу на телевидении, постарайтесь сделать его более мудрым и защищенным. Посмотрев с малышом несколько рекламных роликов, спросите у него, понял ли он, что рекламодатели прежде всего заинтересованы в том, чтобы сбыть свой товар и приукрашивают его с этой целью. Если у вас в доме уже есть продукт, рекламируемый на телевидении, покажите его малышу и заодно объясните, что он далеко не такой волшебный, каким кажется с экрана.

Попробуйте также засечь время, которое уходит на рекламу, и сравните его с продолжительности всей передачи. Или подсчитайте количество рекламных вставок в передаче. Объясняйте малышам, дошкольникам и старшим детям, что есть заинтересованные лица, которые используют хороший телефильм или шоу

для проталкивания своих товаров, в надежде, что их увидит большее количество людей.

Еще лучше вообще избегать рекламы. Если у вас есть «немая кнопка», воспользуйтесь ею и убирайте звук во время рекламных пауз.

Приключения вдвоем: читая своему малышу

Два года — замечательный возраст для чтения малышу вслух. Он с готовностью слушает вас, стараясь запомнить побольше разных новых слов и оборотов речи. Однако совместное чтение означает гораздо больше, чем простое заучивание новых слов. Детская книжка переносит вас вместе с малышом в чудный воображаемый мир.

Хотя двухгодовалый малыш по-прежнему готов восхищаться простенькими картонными книжками с множеством картинок, он уже тянется и к разным волшебным историям или приключениям и способен кое-что понимать в них. Поэтому, самое время начать знакомить его с теми книжками, которыми вы сами зачитывались в детстве.

Лучший способ привить малышу любовь к чтению — это читать ему каждый день. Чем больше узнает малыш разных увлекательных историй о забавных человечках и простеньких стишков, тем сильнее становится его желание слушать их еще и еще. И одновременно книжки помогают ему лучше понимать и выражать самого себя.



Ох уж эти дети!

«Воспоминание о тех книжках, которые нам читали в детстве, согревает сердце всю взрослую жизнь. Это чтение искупает миллион родительских грехов». — Кэтлин Рокуэлл Лоренс.

Хорошие книги

Попросите библиотекаря подобрать подходящие для двухгодовалого малыша книжки хороших авторов.

Выбор игрушек и игр

Разумеется, малыш посвящает не все свое время чтению или просмотру телепрограмм. Если вы смогли ограничить часы, уходящие на просиживание перед телеэкраном, вам придется придумывать для малыша новые занятия и игрушки. Можем посоветовать следующее:

- Большинство игрушек, игр и занятий, которыми малыш наслаждался в возрасте одного года (см. главу 7), он может продолжать развлекаться и теперь. Среди них: кубы-

ки, формочки, складывающиеся одна в другую, всевозможные коробочки, совочки и фигурные формочки для песка; игрушки, которые помогали малышу учиться ходить — магазинные тележки, пылесосы, газонокосилки и так далее.

- Отдавайте предпочтение тем игрушкам, которые помогают развивать координацию рук и зрения. Игрушкам, которые заставляют малыша вращать запястьем, разрабатывая его, это будут всевозможные головоломки, состояющиеся из разрозненных кусочком («ЛЕГО», «Линкольн Логс» и другие). Обычно это занятие для малыша на несколько часов. Хороши также наборы «Конструктор», позволяющие заниматься строительством и изобретать разные варианты из стыкующихся деталей.



Ох уж эти дети!

«Дети! не разбрасывайтесь книжками. Воздержитесь от недостойного наслаждения вырезать из них картинки! Храните их как самое дорогое ваше сокровище». — Хилари Беллок.

- Малышам также по вкусу игры, требующие сортировки предметов по определенным признакам. Обычно эти признаки выбирает сам малыш, которого всегда радует возможность устроить какой-то воображаемый мирок по собственному вкусу.
- Игрушки на колесах, с которыми вы начали знакомить малыша на втором году, теперь, на третьем году его жизни, должны понравиться ему еще больше. К концу третьего года можно купить ему первый трехколесный велосипед или самокат.
- Вы поможете малышу стать физически активным, если будете занимать его разными играми, требующими прыжков, карабканья наверх или перепрыгиваний. Пользуйтесь каждой удобной возможностью, чтобы попрыгать, побегать, покувыркаться с малышом и так далее. Хороши будут игры в хороводе с прыжками и приседаниями под какие-нибудь смешные стишки, типа: «Баба сеяла горох, прыг-скок, прыг-скок!» Кроме того, малыши любят (и им это весьма полезно) забираться на горку и скатываться с нее вниз. Это упражнение развивает мышцы малыша и помогает ему наладить координацию движений.

— Кроме того, хороши игры, в которых работает воображение. Например, малышам нравится представлять себя разными животными и подражать их движениям. Эти упражнения также развивают двигательные способности малышей, их пластику.



Здоровый малыш

Когда ваш малыш катается на трехколесном велосипеде или самокате, вместе с которыми он может легко опрокинуться на землю, позаботьтесь о том, чтобы он надевал шлем для безопасности.

Приглашение в мир фантазии

Двухгодовалый малыш — неистощимый фантазер, который спешит попробовать себя в каждой из известных ему ролей. Разумеется, в первую очередь это семейные роли — то, с чем малыш сталкивается каждый день. Он готовит воображаемую еду, заботится о «детях» (куклах) и изображает походы на «работу».

В этих играх куклы заменяют детей. Убедитесь, что кукольные стульчики на колесиках, а также кровати достаточно прочны и на тот случай, если малышу придет в голову воспользоваться ими самому.

Чтобы помочь малышу в его фантазиях, снабдите его необходимым гардеробом для переодеваний. Подберите ему что-нибудь из своей старой, вышедшей из моды одежды: рубашки, шарфы, кошельки, шляпы и так далее. Малыши особенно любят шляпы, когда им хочется изменить свой облик.



Маленькие хитрости

Если в вашем районе есть детский музей, вы можете подсмотреть там немало разных костюмов и предметов, которые пополнят мир фантазий вашего малыша.

Приобретите также игрушки, необходимые малышу для развития его фантазий; докторский чемоданчик, коробку с инструментом, кухонные сервизы и так далее. Дети в этом возрасте тянутся подражать разным взрослым профессиям: учитель, няня, доктор, полицейский, пожарник, библиотекарь, водитель грузовика, продавец и балерина. Они с восторгом копируют собственных родителей, играя в палочек и мамочек и нянча своих кукол или готовя «еду». Чем ближе игрушка к какой-нибудь из взрослых вещей, тем охотнее включает ее малыш в мир своих фантазий.

Возясь с игрушками на колесах, малыш любит подражать их шуму, будь то рев паровоза или тарахтенье мотора грузовика.

Катаясь по дому на детском автомобильчике, малыш часто представляет, будто он едет в детский сад или библиотеку, или что он взрослый и спешит на работу.

Рождение творческой личности

В два с половиной — три года малыш уже тянется к искусству и разным рукоделиям. Он может вышивать бисером или нашивать его на нитку, что хорошо развивает координацию рук и зрение. Игры с глиной или пластилином позволяют малышу ощутить материал и вылепить из него какую-то форму, пусть сначала это и будет лишь непонятный неуклюжий комок. И хотя пальчики малыша действуют еще недостаточно ловко, к концу третьего года его можно познакомить с ножницами, чтобы он научился вырезать разные картинки, бумажные салфеточки и так далее.

Малыш наслаждается цветом и всевозможными материалами. Поэтому снабдите его цветными карандашами и мелками, акварелью, кистями и переводными картинками. Научите малыша вырезать из разных журналов и делать из них коллажи. Дайте ему поиграть со штемпельной подушечкой и разными штемпелями. Вместо штемпелей можно использовать формы, вырезанные из картофеля или яблока.

Что касается красок, то они не только радуют глаз малыша. Ему доставляет удовольствие осязать их и чувствовать запах. Вы поймете, насколько восхищают малыша разные живописные принадлежности, стоит вам лишь раз понаблюдать за тем, как он играет с ними.

Но самое главное, рисование развивает тактильные способности малыша. Не надейтесь, что он сразу же создаст что-то легко узнаваемое — этого и не требуется. Процесс творчества гораздо важнее результата.

Главное, что нужно запомнить

- Телевидение может оказывать как хорошее, так и дурное влияние. Все зависит от того, сколько смотрит телевизор малыш, что он смотрит и как.
- Причины, по которой нельзя было бы осуществлять контроль за просмотром малышом телепрограмм, не существует.
- Создание домашней видеотеки поможет вам избавиться от коммерческого телевидения с его непрерывными рекламными клипами.
- Жизнь достаточно интересна и без голубого экрана, когда есть книги, искусство и фантазия — все, что позволяет малышу чувствовать и познавать ее.

ЧАСТЬ 3

Уже личность! Три года?

Вы уже миновали жуткий возраст в два года. Теперь у вас есть хотя бы небольшой промежуток перед кошмарными четырьмя годами. Три года — великолепный восхитительный возраст. Малыш теперь в состоянии выразить большинство своих мыслей, потребностей и желаний словами. Он также обладает достаточной силой, чтобы справиться самому с массой разных несложных вещей.

К трем годам малыш вырывается из своего кокона и становится социальным существом. Если вы станете позволять ему и поощрять его, он будет без конца расширять границы своего домашнего и личного мирка, с готовностью включая в него чуть ли не каждого встречного. Поэтому, скажите «прощай» тому времени, когда вы имели чуть ли не исключительное влияние на своего отпрыска. Теперь он дошкольник. Следите внимательно за тем, в какие новые миры он вступает за порогом своего дома.





ТЫ ТЕПЕРЬ БОЛЬШОЙ МАЛЬЧИК (ДЕВОЧКА): РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКА

В этой главе

- Развитие силы, ловкости, равновесия и координации
- Удивительное расширение словаря и речевой способности
- Развитие мышления
- Социальные навыки
- Хрупкая независимость трехгодовалого человечка

Три года — великолепный возраст для малыша и его родителей. Энергия, подвижность и воодушевление, несомненно, преобладают в характере малыша. Он хочет нравиться, доставлять вам радость и поэтому готов к любому сотрудничеству, спешит вам на помощь, на него время от времени накатывают приступы великодушия и щедрости. Он непрочь порисоваться как перед взрослыми, так и перед детьми, чтобы заслужить одобрение. Возможно, ваш малыш даже стремится поучаствовать в каких-то несложных делах по хозяйству.

В этом возрасте в нем уже сильно развито стремление делать вещи как надо, правильно; и когда его способности не позволяют достичь желаемого, он впадает в уже знакомое состояние аффекта. Однако теперь многие вещи удаются малышу значительно легче, чем прежде, и поэтому он пребывает преимущественно в солнечном состоянии.

Я могу делать это и то и еще много всего...

У трехгодовалого малыша бесконечный запас энергии, и он способен бегать, прыгать, карабкаться и танцевать весь день. На четвертом году он становится сильнее, проворнее, ловче, и его координация улучшается с каждым днем. Он ходит и бежит (рысью и галопом), чувствует себя при этом все более уверенно. При ходьбе он начинает размахивать руками как взрослый, вместо прежних вытягиваний их вперед и в стороны для поддержа-

ния равновесия. Он также перестает выпячивать свой животик при ходьбе.

Ступеньки? Нет проблем. Малыш ходит и даже бежит по ступенькам вверх, ловко перебирая ножками. При спуске с лестницы он чувствует себя менее уверенно, поскольку перед ним открывается перспектива упасть. Скорее всего, теперь он делает шаг вперед (вниз) каждый раз только одной, правой ножкой, а затем осторожно подтягивает к ней левую. Но достигнув нижней (или второй снизу) ступеньки, малыш может сделать смелый прыжок. Не удивляйтесь. Прыжки — это главное развлечение малыша. Он будет прыгать с лестницы, с кушетки, с кровати, с пригорка и со шведской стенки.

Чувство равновесия и координация заметно улучшаются на этом этапе. Трехгодовалый малыш уже очень ловко управляет педалями трехколесного велосипеда или игрушечного автомобиля. И он уже может держать равновесие на одной ноге секунду или несколько, хотя это и требует от него максимальной концентрации сил и воли. Ни на что иное в этот момент он уже не способен. Улучшение координации и равновесия может привести к тому, что малыш делается на редкость неугомонным и неуравновешенным.

Понять границы собственных возможностей

Помимо усовершенствования уже имеющихся у него физических навыков, малыш будет постоянно стремиться к обретению новых. В три года для малыша очень важно соизмерять свои силы и умения. Он не устает изучать себя и пределы своих физических возможностей, задавая самому себе задачи:

- Могу я выстоять на одной ноге?
- Могу я стоять на голове?
- Как далеко я могу пойти?
- Насколько быстро я бегаю?
- Могу я бегать быстрее, чем сейчас?
- Как высоко могу я забраться?
- Хватит ли у меня сил сдвинуть это кресло?
- Хватит ли у меня сил, чтобы поднять этого ребенка?

Через успехи (или неудачи) в подобных экспериментах малыш постигает пределы собственных физических возможностей. Он учится закрывать лицо при падении, и осторожность становится его второй натурой. Он открывает, что спускаться с холма намного легче, чем карабкаться на него. Но главное, это знание пределов собственных сил, ловкости и умения, а также того, насколько он может расширить эти пределы.

На протяжении этого года малыш совершенствует и свои тактильные возможности. Хотя он еще и держит кисточку или карандаш всем кулачком, ему уже удаются линии разной толщины на бумаге, и он понимает, что это связано с разницей в силе нажима. Если ему немного потренироваться, он сможет гонять мяч и подавать его в нужном направлении (например, к вам). Ловить мяч — это трудная задача для трехгодовалого малыша, но и она не является недостижимой.

Становясь более ловким физически, малыш обретает и большую независимость. Он все чаще и чаще обслуживает себя сам: одевается, пользуется туалетом, умывается, ест, убирает разбросанные им же игрушки (но это уже в идеале). Однако это вовсе не означает, что отныне вы должны предоставить его самому себе. Теперь ваш дошкольник как никогда нуждается в совместных с вами играх, беседах и, конечно, в чтении.



Здоровый малыш

Ваше сердце замрет не один раз, пока вы будете наблюдать за физическими упражнениями своего малыша, выполняющего их с отвагой Индианы Джонса. Но не пытайтесь держать его под стеклянным колпаком. Чрезмерно опекая малыша, вы рискуете сокрушить его дух и подавить в нем любознательность.

Старайтесь доверять зреющему в малыше пониманию пределов его собственных физических возможностей. Упражнения помогают ему выработать и правила личной безопасности. Если его не подстрекают усиленно со стороны, малыш сумеет удержаться от вещей, которые могут причинить серьезный вред его здоровью.

Эти удивительные слова

Вероятно, самые разительные перемены на четвертом году связаны с речевыми способностями малыша. Теперь его речь уже не будет состоять исключительно из одних ярлыков к вещам, которые он может видеть, осязать или обонять. Язык его станет богаче и сложнее. На протяжении этого года он выучит массу новых слов, включая и абстрактные понятия. Ваш дошкольник узнает:

- свое полное имя;
- смысловые оттенки названий (не просто дог, а далматинский дог; не гора, а холм; не гора, а скала или утес);
- слова, называющие всевозможные состояния (радость, горе, печаль, боль, разочарование, счастье, усталость, страх или так далее) или слова, выражающие разные мо-

ральные категории (отвага, мужество, честь, достоинство, измена, предательство);

- глаголы, которые помогут ему выразить свои мысли несложными фразами;
- служебные слова — всевозможные предлоги, выражающие направление движения или местоположение;
- имена прилагательные, позволяющие дать детальное описание формы, цвета и других параметров.

Разумеется, в три года малыш еще будет испытывать трудности с произношением, а также с правильным выбором слов для связки в предложении. Вы не должны постоянно одергивать ребенка, мешая ему выразить свои мысли. Вполне достаточно, если сами вы будете произносить слова грамотно.

Ваш трехгодовалый собеседник

В три года малыш уже настолько усовершенствовал свои речевые навыки, память и внимание, что способен быть недурным собеседником. Чем больше между вами бесед, тем лучше. Вы должны как можно тщательнее следить за собственной речью, чтобы малыш имел достойный пример для подражания. Одергивать или высмеивать его не следует. Слушая вас, он постепенно научится говорить правильно.



Маленькие хитрости

После того как малыш усвоил небольшой набор из имен прилагательных, вы можете предложить ему игру, благодаря которой он значительно разовьет свое понимание вещей и способность описывать их. Условия этой игры «Я видел что-то..» можно каждый раз менять. Например, если вы хотите помочь малышу разбираться в цветах, игра может называться «Я видел что-то красное» (или голубое, зеленое и так далее). От малыша требуется, чтобы он назвал виденные им предметы красного (или иного) цвета. Или игра может называться «Я видел что-то круглое». От малыша требуется назвать виденные им круглые предметы. Условия игры могут иметь множество вариантов.



Ох уж эти дети!

«Знаменитый своей бесчувственностью к смене оттенков в настроении собеседника, малыш способен с завидным упорством дискутировать по поводу цвета попавшейся по дороге бетономешалки, даже когда она уже давно скрылась за горизонтом». — Франя Лейбович.

С трехгодовалым малышом можно болтать чуть ли не обо всем. Вам не придется больше ограничивать себя одними лишь событиями настоящего времени. Малыш уже способен понимать

смысл как будущего времени, так и прошедшего. Он знает, что наряду с реальными событиями существуют мысли или идеи.

Малыш остро нуждается в беседах с вами, и это должны быть настоящие беседы. Если вы станете лишь снисходительно кивать и похмыкивать в ответ на лихорадочный поток слов вашего малыша, он может заподозрить, что вы не слушаете его. И хотя ему придется проглотить свое разочарование, горький осадок может сохраниться надолго. Слушайте внимательно своего малыша и старайтесь делать конкретные замечания по поводу его рассуждений.

«Почемучка»

Вам не требуется никаких усилий для того, чтобы завязать разговор. Все, что от вас нужно, это давать ответы на бесконечные расспросы малыша. В начале этого года вопросы малыша будут касаться самих слов: «Что значит, мамочка?» Он словно стремится получить подтверждение уже известным ему названиям объектов и узнать как можно больше новых, приставая к вам с вопросами «что это?» или «кто это?». Ближе к концу года вопросы малыша будут уже относиться к разным явлениям или законам окружающего мира. Бесконечные «почему?» так и посыпятся из вашего дошкольника:

- Почему солнце на небе?
- Почему небо голубое?
- Почему вода мокрая?
- Почему собака не говорит?
- Почему у папы пенис?
- Почему мамочка зовется мамочкой?
- Почему бабушка живет далеко?

Не пытайтесь изображать, что вам известны ответы на любые вопросы. Не менее важно показать малышу то, как можно найти эти ответы. Если ответ вам неизвестен, не стыдитесь произнести: «Я не знаю, но давай мы с тобой поищем ответ». Затем обратитесь к книгам, к энциклопедиям, посоветуйтесь с домашними, в ближайшей библиотеке или еще с кем-то знающим. Если у вас нет необходимой литературы, постарайтесь приобрести ее или взять в библиотеке. Поиск ответа может развлечь вас обоих. Что касается малыша, то для него это незаменимая практика перед школой.

Слова на кончике языка и другие трудности

Возможно, вы обеспокоены тем, что ваш ребенок порой начинает заикаться и запинаться. Успокойтесь. Эти дефекты речи естественны в трехгодовалом возрасте и связаны со способно-

стью малыша думать и облекать свои мысли в слова. Заикание и запинание становятся особенно заметны, когда малыш возбужден или раздосадован; в такие моменты он с трудом находит нужные слова.

Несмотря на увеличение запаса слов и развитие речевого аппарата, язык дается нелегко трехгодовалому малышу. Во-первых, он уже знает, что для каждого предмета есть определенное название, и он изо всех сил стремится знать как можно больше предметов и называть их правильно, что удается ему не всегда. Во-вторых, он уже не желает ограничиваться одним лишь названием предметов, находящихся в поле его зрения. Он ставит перед собой гораздо более сложную задачу — научиться выражать свои мысли. То есть он делает первые шаги к овладению абстрактным мышлением, что требует от него немалых усилий.

Другая проблема трехгодовалого малыша — это произношение. Но и здесь также не стоит волноваться. Не одергивайте малыша, этим вы лишь увеличите его запинания и заикания. Достаточно того, чтобы вы сами говорили правильно, заставляя малыша равняться на вас. Он не может не подражать вам в произношении слов, которое, как хорошее вино, становится лучше с годами.

Порой у вашего ребенка может проснуться желание слегка поковырять слова, как он делал это раньше. Если вы станете поощрять подобные приступы ностальгии, он может решить, что его сюсюканье кажется вам забавным и приятным.

Но если вы хотите, чтобы ваш сын (или дочь) перестал лепетать как младенец, то не спешите отвечать ему, хотя бы вы даже и поняли, о чем он спрашивает вас. Вместо этого переведите его сюсюканье на взрослый язык. Ни в коем случае не уподобляйтесь ему и не начинайте сюсюкать сами. Если вы не станете поощрять его, в ближайшее время он отвыкнет от младенческого лепета.

Страсть к словотворчеству

Значительное усовершенствование речевых навыков на четвертом году жизни это прорыв малыша вперед к следующей возрастной группе. Он теперь стоит где-то на полпути между малышом и дошкольником. Как малыш он по-прежнему больше действует, чем говорит. Как дошкольник он может теперь не только действовать, но и говорить. И он говорит с каждым днем все больше и больше.

По мере того, как малыш чувствует себя все увереннее и непринужденнее в речевой стихии, он начинает получать удовольствие от игры с языком. Это проявляется в том, что он начинает изобретать новые слова, хотя и не слишком много, ведь пока он знает не слишком много настоящих слов, от которых должен отталкиваться в своем творчестве. Вероятно, он будет ковырять и произношение и даже поразит ваш слух какими-то невообразимыми рифмами.

Невидимый мир внутри нас

Все, что узнал или подумал малыш, написано у него на лице и прорывается в словах. Иное дело — дошкольник, который самое интересное держит при себе. Он может придумывать, воображать, замышлять шалости, а вы не узнаете и половины из того, что у него в голове.

Однако о некоторых его замыслах вы все же узнаете по мере того, как он реализует их. Стремительное развитие малыша на четвертом году позволяет ему реализовать свои фантазии. Когда перед его мысленным взором проносится нечто голубое, например, он окунает кисточку в голубую краску и водит ею по бумаге. Или, допустим, он решил поиграть в одну из взрослых ролей. Тут он способен перерыть весь свой художественный реквизит в поисках какого-нибудь особенного шарфика или пояска, пригрезившихся ему случайно, и будет страшно разочарован, не обнаружив их.

Фантазии могут иметь очень сильную власть над малышом. Например, он вполне способен создать в своем воображении образы каких-то друзей и даже настаивать на том, чтобы вы признали их существование. Он может просить вас оставить место за столом для его друзей или дать им почитать какие-то ваши книжки. Старайтесь (в разумных, конечно, пределах) идти навстречу настойчивым просьбам малыша. Не стоит резко отрицать его фантазии. Наличие воображаемых друзей у трехлетнего малыша еще не означает психического расстройства. Это всего лишь игра, помогающая ему развивать творческие способности.

Слушая голос разума

Развитие речевых способностей позволяет малышу быть более коммуникабельным и понятливым. Вы и ваш малыш способны достичь взаимопонимания. Например, малышу теперь намного доступнее смысл некоторых ваших требований и запретов, хотя он и не всегда хочет следовать им.

Теперь он способен не только слушать, но неплохо понимать вас и отвечать на ваши слова. Ваше словесное объяснение ему каких-то вещей работает не хуже наглядного примера. Вам не нужно уже спешить за вашим выбежавшим из дома малышом, чтобы успеть перехватить его до того, как он окажется посреди дороги.

Достаточно просто сказать ему, что он не должен выходить на улицу. И вам ни к чему хватать его за руку, чтобы он не успел причинить вред себе или другим. Можно просто сказать: «Это делать нельзя, остановись!» А если малыш заслужил наказание,

вам уже не нужно подхватывать его и усаживать в специальное кресло, где он может обдумать свое поведение. Вы можете приказать ему, чтобы он сам пошел и сел, где положено. Таким образом, вы освобождаете малыша от унижительного физического воздействия.

Если раньше сделка с малышом была невозможна, то теперь вы вполне можете предложить ему приз за приличное поведение, и он в состоянии понять ваше условие. Возможно, оно ему не совсем подойдет, и он выдвинет свое предложение. В любом случае, вы теперь получили возможность обсуждать с ним что-то и договариваться о чем-то. Каким бы нелепым или даже циничным не показалось вам требование малыша, важнее другое — он уже поддается голосу разума и вашим увещаниям. Вы оба оказались теперь на более цивилизованной стадии общения. Переговоры выглядят лучше приказов и баталий.

С развитием речевой способности и понимания, малыша уже легче бороться со своими страхами. Если ваши доводы разумны, он в состоянии воспринять их. Поэтому говорите с ним в таком примерно духе:

- Не бойся. Эта собака привязана.
- Никаких монстров в жизни не бывает, они есть только в кино и сказках.
- Я буду внизу. Если тебе что-то понадобится, позови меня.

Развитие в малыше способности к абстрактному мышлению поможет ему преодолеть страх разлуки и одиночества. Он уже соображает, что если вас нет рядом и он не может видеть вас, слышать или осязать — это еще не означает, что вы исчезли навеки или бросили его. Его физический комфорт уже в меньшей степени зависит от вас, и следовательно, у него чуть меньше оснований для беспокойства.

Между прошлым и будущим

В три года у малыша значительно развивается ощущение времени. Он помнит то, что было вчера, и умеет смотреть в завтра. Хотя его понимание и страдает некоторой неточностью. Например, о любом событии в прошлом малыш может говорить «вчера», а о событиях в будущем — «завтра».

Развитие памяти помогает малышу предугадывать последствия своего поступка, а значит и воздержаться от нежелательных действий. Имеющийся у него опыт он вполне способен приложить к текущей ситуации. (Разумеется, он не всегда жаждет проявлять осмотрительность, но он вполне на нее способен.) Он, например, понимает, что «нет, не теперь», еще не означает «нет, никогда».

Малыш начинает понимать и ценить ваши обещания, хотя к своим обещаниям он относится достаточно легкомысленно,

не считая себя обязательным всегда их сдерживать. Но в вас он уверен, если, конечно, вы имеете обыкновение держать свое слово. Он не любит неопределенных обещаний, типа «когда-нибудь», потому что вовсе не намерен ожидать исполнения своего желания вечно. Но когда вы говорите, что пойдете с ним гулять после уборки кухни или сразу после завтрака, он отлично понимает, что ждать ему недолго, и проявляет необходимую выдержку.

Тело и душа

Несмотря на развитие речевого аппарата и понимания, малыш еще часто будет выражать обуревающие его эмоции в крайних формах. Разозлившись, он начинает молотить кулачками, толкаться, пихаться, топтать ногами или вопить. А попав в тиски печали или разочарования, он может опрокинуться на пол и изображать сцену гибели. Когда же на него накатывает эйфория, он издает дикие невероятные визги.



Маленькие хитрости

Помните, что вы сами являетесь для малыша наглядным примером того, как надо выражать свои эмоции. Поэтому, не забывайте вести себя надлежащим образом.



Маленькие хитрости

Поощряйте малыша к тому, чтобы он выражал словами обуревающие его эмоции, в особенности такие, как гнев и чувство поражения. Это поможет притушить конфликт или по крайней мере, станет альтернативой физической атаке. Всякий раз, когда вы замечаете его попытку объяснить словами свое душевное состояние, аплодируйте ему и всем своим видом изображайте то, как вы горды этим его достижением.

Но не спешите подавлять его эмоции. Во-первых, ему еще, вероятно, не под силу контролировать их. Во-вторых, своими запретами вы как бы ставите под сомнение серьезность его гнева, боли или разочарования, что может взбесить малыша еще больше.

Помните, ваш трехгодовалый малыш располагает еще не всеми необходимыми словами для выражения обуревающих его состояний. Если вы неблагоразумно прикажете своему дошкольнику сидеть спокойно, сложив ручки на коленях, его состояние возбуждения может смениться нервным припадком. Поэтому старайтесь относиться спокойнее к проявлениям эмоций у малыша (если они, конечно, имеют ненасильственный характер). Пусть он похнычет с горя, поколотит по полу, подушкам или спрыгнет с дивана от дикой радости.

Человек — это человек, даже если он совсем маленький

Ваш трехгодовалый малыш прилагает отчаянные усилия к тому, чтобы расширить свой горизонт. Он хочет знать все о машинах, людях и отношениях в социуме. Он хочет как можно больше видеть, понимать и действовать. Ненасытная жажда нового гонит его из дома, где все знакомо и приелось. Он все больше читает, он рвется из дома на прогулки, в библиотеки, музеи, в парки и на аттракционы. Он тянется к общению с детьми и со взрослыми. Короче говоря, он становится социальным существом.

На протяжении этого года вы будете наблюдать, как зреет личность ребенка и формируется его социальное поведение. Но это не значит, что его характер должен поменяться в корне. Он не может стать храбрым до безрассудства, если изначально был робким и разборчивым.



Ох уж эти дети!

«Я и не знала прежде, что у него есть иное предназначение кроме того, чтобы быть моим сыночком, моим дорогим ребеночком, моей милой игрушечкой и драгоценной ношей. В распаханых полях, на ферме в окрестностях Бейкерсфилда, я начала понимать уникальность его личности. Ему было три года, а мне — 19 лет, но никогда уже с тех пор я не могла думать о нем лишь как о прелестном приложении ко мне самой». — Майя Анжелу.

Обретая индивидуальные черты, малыш постепенно поймет, что и вы являетесь самостоятельной личностью, а не просто приложением к нему. Разлука с вами станет для него менее болезненной, особенно, если он остается с другими взрослыми или своими ровесниками. Не огорчайтесь, малыш еще очень сильно привязан к вам. Но когда вы уходите, он понимает, что вы должны вернуться.

Общественный наблюдатель

Пользуясь любой возможностью, малыш стремится стать социальным существом на протяжении этого года. Он начинает понимать, как важно иметь друзей и товарищей по играм, и они тоже становятся объектами его пристального внимания. Он узнает, что у других людей, детей или взрослых, есть свои особенные чувства, отличные от его. И он начинает признавать правомочность таких чувств у других. Впервые он пробует отдавать, а не только брать.

Малыша все больше волнуют отношения в обществе людей. Он хочет знать все о социальных ролях и социальном поведении. Угадайте, кто становится первым объектом его изучения? Да, вер-

но, это вы сами и ваш партнер по браку. Наконец вы узнаете, как живется рыбкам в аквариуме, которые все время на виду.



Ох уж эти дети!

«Дети состоят из глаз и ушей. Ничто не может укрыться от их пристального изучения». — Фанни Кембл, 1839.

Ваш трехгодовалый исследователь будет наблюдать, анализировать и копировать то, как вы ведете себя со своим мужем, как вы оба общаетесь с другими взрослыми и как вы обращаетесь с детьми. Выделим несколько основных направлений его исследований:

- ваши отношения с мужем;
- ваши отношения с другими взрослыми;
- ваше обращение с детьми;
- ваше отношение к чужим и знакомым;
- то, как вы делите себя между работой и домашними обязанностями; а также
- то, как вы улаживаете конфликты с другими.

Нужно отметить, что взгляд его на все это отнюдь не критический. (Критика придет позже.) Пока малыш не судит, он лишь смотрит, слушает и впитывает. Он приходит к единственному заключению — то, как вы ведете себя, — нормальная модель поведения в человеческом обществе.

Отношения полов уже достаточно волнуют малыша в этом нежном возрасте. Ему необходимо идентифицировать себя как мальчика или как девочку. И, несомненно, разница между полами очаровывает его. Трехлетний малыш может быть заинтригован тем, как писают мальчики и девочки, или различием их гениталий. Вы тоже оказываетесь под микроскопом. Малыша волнует тайна отношений между мужчиной и женщиной. И все наблюдения, выводы и подражания являются частью процесса собственной половой идентификации малыша.

В три и четыре года малыш мучительно ищет пути идентификации себя с остальными людьми. Вы можете заметить это по его играм, в которых он подражает разным профессиям или родителям. Он также может подражать героям книг и кино-, телегероям. Иногда он копирует или даже просто передразнивает разных детей и взрослых и имитирует движения животных. Несмотря на ваши благие усилия снивелировать ранний интерес детей к отношениям полов, они легко подхватывают разные стереотипы (например, связанные с уходом или просто с отношением к слабому полу) из книг, кино, телевидения и даже в собственном доме.

Маленький помощник мамы

Желание малыша нравиться вам превращает его в очень деятельного человечка. Он охотно примет ваше предложение помочь вам в разных несложных делах:

- выбрать и уложить в корзинку разные продукты в магазине (в особенности это касается фруктов, соков и печенья);
- на кухне (очистить кукурузу, морковь, нарезать салат, полить ингредиенты маслом или соусом, замешать сдобное тесто или разбить яйцо);
- накрыть на стол или убрать со стола;
- в саду (с прополкой или посадкой);
- мытье машины;
- постелить постель;
- при стирке (сортировать предметы и складывать простыни);
- подмести пол и смахнуть пыль с мебели; и даже
- помыть посуду после обеда.

Для вас все это, разумеется, не более, чем скучные домашние дела. Но для вашего малыша это одновременно и забава и возможность ощутить себя полезным членом семьи. Ему особенно нравится помогать вам в делах, которые позволяют узнать границы своих физических возможностей:

- карабканье на стул или маленькую лесенку, чтобы достать продукты с верхней полки;
- испытание мускулов на прочность при перетаскивании вещей из машины в дом;
- уборка листьев или снега перед домом.

Разумеется, вы гораздо быстрее и эффективнее справитесь со всем этим и сами. Но не забывайте, что помогая вам, малыш начинает чувствовать себя полезным и необходимым. Кроме того, у него развивается чувство ответственности, столь полезное в жизни. Вознаграждение малыша за его труды — вещь хорошая, но вовсе не обязательная. То, что он может чувствовать себя нужным и полезным уже достаточная награда для него.

Объятия и поцелуи

С увеличением сил, улучшением координации и равновесия, стремительным интеллектуальным развитием, растущей языковой способностью и все большей эмоциональной стабильностью, ваш дошкольник становится еще независимее. Он справля-

ется самостоятельно со множеством вещей: одевается, ест, пользуется туалетом, умывается и так далее. Развившееся воображение и дух творчества не дают малышу скучать; он может находиться один, придумывая разные игры, довольно длительные промежутки времени.

Не стоит сваливать на малыша слишком многое в столь раннем возрасте, чтобы он не сломался под грузом собственной независимости. Малыш все еще нуждается в вашей физической и эмоциональной поддержке. Он и его дела должны постоянно находиться в поле вашего зрения. Вы должны руководить поведением малыша. Но конфликт между независимостью малыша и его потребностью в защите ставит вас в довольно трудное положение. Вы должны научиться избегать двух крайностей: предоставления малышу полной свободы и чрезмерной опеки.

Неважно, каким независимым кажется ваш трехгодовалый малыш, он все еще нуждается в знаках вашей привязанности к нему (хотя, вероятно, и не столь часто, как прежде). Многие дошкольники — и в особенности мальчики — страдают от слишком взрослого отношения к ним родителей, от недостатка нежных слов и поцелуев.

Вам кажется, что воспитание мужского характера требует от вас сдержанного проявления эмоций, но не пытайтесь торопить время. Ваш ребенок еще слишком мал. Именно сейчас он нуждается во внешних проявлениях вашей родительской любви.

Продолжайте согреть малыша своими прикосновениями. Награждайте его объятиями и поцелуями, если он справился с трудной задачей. Ласкайте его, чтобы успокоить, когда он рыдает, набил шишку, оцарапался, обижен кем-то, при укладывании в кроватку, при расставании и встрече.

Разумеется, если малыш не жаждет поцелуев, не надо их навязывать ему. Даже в таком возрасте некоторые дети уже стесняются проявления нежности на публике. Но, возможно, ваш малыш вообще отвергает всякие сюсюкания, как на публике, так и дома. Тогда постарайтесь объяснить ему, что он ваш милый ребенок, и вы бесконечно любите его. Если такие аргументы его не убеждают, уважайте его индивидуальность и независимость и избегайте навязывания.



Маленькие хитрости

Если ваш малыш начинает избегать объятий и поцелуев, переходите на другой стиль дружеского общения. Станьте для него чем-то вроде спортивного тренажера: дайте ему попрыгать по вашей спине, на ваших коленях или покачаться на вашей ноге. Играйте с ним в догонялки и, когда поймаете, заключайте его в объятия. Или окупитесь вдвоем в чтение увлекательной книжки.

Главное, что нужно запомнить

- *Не держите малыша под стеклянным колпаком. Дайте ему развиваться умственно и физически через всевозможные упражнения, которые помогут ему узнать пределы своих возможностей, увидеть перспективу их расширения и обрести уверенность в себе.*
- *Ваш малыш отчаянно спешит поделиться с вами своими мыслями, чувствами и наблюдениями. Поэтому слушайте его благожелательно и внимательно, стараясь не показывать, что вам мешают его запинания и заикания.*
- *Наберитесь терпения, чтобы выдерживать эмоциональные вспышки трехгодовалого малыша. Они, как и прежде, могут быть связаны с тем, что у него еще не хватает слов для выражения обуревающих его гнева и досады.*
- *Ваш дошкольник моделирует свой язык, способ выражения эмоций, характер общения с другими и представления об отношениях между полами, ориентируясь прежде всего на то, что он слышит и видит дома. Поэтому хорошо подумайте, прежде чем говорить или действовать.*
- *Неважно, как независим ваш трехгодовалый малыш; он все еще нуждается в вашей защите и вашем руководстве. А большинство малышей нуждаются также во внешних проявлениях родительской любви и привязанности.*

Глава 16



С УТРА И ДО ВЕЧЕРА: ДЕТСКАЯ ГИГИЕНА

В этой главе

- Как привить гигиенические навыки малышу
- Неотъемлемый для малыша и вас уход за волосами
- Как управляться с приступами лени, мешающими аккуратности
- Забота о зубах

В три года ваш малыш встречается с бóльшим количеством микробов, чем за все предыдущие три года. Если он в этом возрасте начинает посещать детский сад, он сразу вступает в тесный контакт с дюжиной или более носителей микробов, которыми являются другие дети.

Даже если малыш уже давно посещает детский сад, на четвертом году жизни болеть ему придется чаще. Это как раз то время, когда он становится более открытым для дружеского общения. Игры пососедству с другими детьми перерастают во взаимные игры. Малыши теперь делятся не только своими игрушками, но и микробами.

Поскольку риск инфекции значительно увеличивается, важно привить малышу необходимые гигиенические навыки. Если вы хотите пресечь распространение бактерий и вирусов, привычка к аккуратности необходима. Если в три — четыре года ваш ребенок привыкнет быть аккуратным, он останется таким все школьные годы и после них. И пользу такой привычки отрицать невозможно.

В этом возрасте ребенок все настойчивее ощущает потребность ухаживать за собой самостоятельно. Воспользуйтесь этим, чтобы научить его мыться, причесываться и приводить себя в порядок после посещения туалета.

Разумный возраст

С усовершенствованием речевых способностей малыш уже способен понять пользу следующих действий:

- купания и мытья волос;

- чистки зубов;
- пользования носовым платком;
- прикрывания рта во время кашля или чихания;
- смены белья и одежды;
- причесывания волос.

Однако для малыша еще недостаточно убедиться на практике в пользе всех этих вещей. Он хочет знать причину, которая стоит за теми или иными действиями. (Вспомните, сколько раз малыш говорит «почему?» по поводу каждой мелочи.)

Поэтому найдите время, чтобы объяснить малышу важность гигиенических навыков. Давая подобные объяснения, вы добьетесь от ребенка большего сотрудничества в борьбе с бактериями и вирусами, чем грубым окриком: «Потому что я сказал, что так надо!»

В то же время усвойте, что на то они и малыши, чтобы вечно возиться и пачкаться. Конечно, важно, чтобы малыш мыл руки перед едой и после туалета. Но не доводите себя до сумасшествия заботами о чистоплотности малыша. Если вы будете изводить его бесконечными требованиями, то отобьете у него охоту к играм, развивающим его физические и умственные способности.



Маленькие хитрости

Объясняя малышу всю важность соблюдения чистоплотности, не преувеличивайте чрезмерно власть микробов, чтобы не сделать малыша больным при одной только мысли о них. Некоторые дошкольники (пяти, а также шести лет) делаются одержимыми непрестанной заботой о чистоте своих рук. Помните, что вы хотите воспитать в малыше только обычную привычку к аккуратности.

Пли-плюх, трам-пам-пам, ваш малыш плещется в ванной

Если вы не ленились каждый раз превращать купание в игру, малыш, вероятно, с радостью и удовольствием относится к этой процедуре. Однако в три года он вполне может начать несколько противиться ей. Чаще всего это связано с тем, что он не хочет отрываться от дела, которое кажется ему гораздо более важным и интересным. Поэтому если раньше вы были излишне рациональны и ставили цель побыстрее отмыть малыша и покончить с этим делом, то теперь вам придется вести себя иначе. Добавьте в ванну побольше игрушек, мыльных пузырей и вообще слегка расслабьтесь, сделайте веселое лицо. Возможно, тогда эта процедура не покажется малышу унылой.

Запомните, что дошкольник не нуждается в ежедневном рутинном купании, поэтому не превращайте эту процедуру в обузу, напротив, делайте все для того, чтобы она казалась малышу наградой и развлечением.

Устраивайте купание, по крайней мере, за час до сна, когда малыш еще не валится с ног от усталости и способен получить удовольствие от этой процедуры. Не торопите его во время купания. Если малыш начинает хныкать или остыла вода, купание можно прекратить. В ситуации, когда купание слишком затягивается, и малыш не желает вылезать из ванны, просто вытащите затычку; когда вода спадет, ему не останется ничего иного, как убраться вслед за ней.



Здоровый малыш

Хотя ванна с пеной намного приятнее для малыша, чем обычная, прибегайте к ней изредка, как к особому развлечению. Пенные ванны — тяжелое испытание для нежной детской кожи, особенно если их использовать каждый вечер. Кроме того, пенные ванны может запретить педиатр при инфекции мочепускающего канала.



Здоровый малыш

Влажное дно ванны скользкое, является весьма опасным местом для малыша, даже когда вода уже спущена. Поэтому никогда не оставляйте без присмотра в ванной трех- и даже четырех годовалого малыша.

Ладочки вверх!

В три года для малыша очень важно научиться вовремя мыть ручки. У него должно прочно войти в привычку мытье рук после туалета и перед обедом. Если он также усвоит, что руки надо мыть и после пользования носовым платком, он спасет других от распространения своих бактерий.

Если малыш не в состоянии дотянуться до раковины самостоятельно, оставьте рядом с ней прочный стульчик. В три года многим малышам кажется забавным пользоваться жидким антибактериальным мылом. Чтобы не волноваться о качестве мытья, киньте в раковину запачканную игрушку. Когда он отмоеет ее, его ручки тоже станут чистыми.

Забота о волосах

В три года вашему малышу, возможно, придется пользоваться шампунем только раз или два в неделю. Хорошо, что не чаще, потому что большинство детей враждебно относятся к этой процедуре.

Если ваш малыш не любит шампунь, постарайтесь прибегнуть к одной из следующих стратегий.

- Полив волосики шампунем, разотрите его как можно быстрее и смойте. Мыть голову лучше сразу, когда ванная наполнилась водой всего на пару дюймов. Малыш в это время будет лежать на дне, что поможет ему избежать попадания мыльной воды в глаза (это многим детям кажется особенно неприятным). Если процедура с шампунем не сделала малыша предельно несчастным и не заставила рваться из ванны, у вас есть шанс завершить все купание на радостной ноте.
- Превратите процедуру с шампунем в игру. Позвольте малышу самому намылить себе волосики и поэкспериментировать слегка с прической из пены. Затем дайте ему зеркало, чтобы он мог посмеяться над собственным видом.
- Пользуйтесь плавающими игрушками (бутылочками, лечками и так далее) для ополаскивания волосиков. Это не избавит малыша от попадания мыльной воды в глаза, но просто сделает всю процедуру чуточку забавнее.
- Повяжите вокруг головки малыша полотенце, свернутое жгутом, чтобы оно предохраняло от попадания воды в глаза. Можно воспользоваться для этой цели и специальными банными козырьками.
- Скажите малышу, что иметь чистые волосики — это здорово. Научите его взять щепотку волос между пальцами и потереть. Пусть он почувствует, как хрустят промытые волосики.

Несмотря на все ваши усилия, малыш может проклинать процедуру с шампунем. Если это так, подстригайте покороче его волосики. Чем они короче, тем легче и быстрее можно их мыть.

Сегодня волосы есть, завтра вы говорите им «прощай»

Чтобы постричь малыша, его нужно заставить довольно длительное время усидеть на одном месте; и задача эта не из легких.

Есть вариант, позволяющий захватить малыша на визит к собственному парикмахеру (при условии, что он стрижет и детей). Возможно, малыш спокойнее отнесется к предстоящему «мучению», если понаблюдает для начала за тем, как вы расстаетесь с лишними волосами. Не забудьте захватить с собой карандаши и альбом или головоломки, чтобы малышу было чем занять себя, пока создается ваша прическа.

Если же вы решили подстричь малыша самостоятельно, скрасьте для него как-нибудь эти полчаса:

- позвольте ему любоваться на себя в зеркало во время стрижки;

- подстригите его на улице возле дома, если позволяет погода;
- подстригите его в ванной, пока он возится с плавающими игрушками;
- подстригите его перед экраном телевизора.



Маленькие хитрости

Если малыш пугается слов «отрезать волосы», что звучит несколько болезненно, воспользуйтесь другими словами «подравнять волосы» или «сделать прическу».



Здоровый малыш

Объясните малышу, что стрижка волос это вовсе не та процедура, которой он может заняться самостоятельно. Однако, несмотря на ваши предупреждения, малыш устроит себе по крайней мере одну стрижку волос перед тем, как начнет посещать детский сад.

Проблемы с туалетом

Если вы еще не начинали или только начинаете приучать малыша пользоваться унитазом или горшком, ничего, все в порядке. Некоторые дети не проявляют интереса к «туалетному тренингу» вплоть до трех лет. Если теперь ваш малыш готов начать этот «тренинг» вновь обратитесь к главе 9 нашей книги.

Но даже если ваш ребенок приучается ходить на горшок уже на протяжении года, случайности неизбежны и у трехлетнего малыша. Неудачи на этом поприще могут зависеть от следующих причин:

- малыш находится вдали от дома, и ему неприятно пользоваться чужим туалетом;
- ребенок ожидает вечеринки по поводу его дня рождения или готовится к выходу на публику и нервничает;
- он с головой ушел в какую-то игру, телефильм и так далее и не замечает сигналов собственного организма.

Чтобы уменьшить количество случайностей:

- подскажите малышу, чтобы он присел на горшок перед выходом из дома;
- помогите малышу воспользоваться туалетом в гостях или где-то в публичном месте. Не стоит обращать внимание на то, что вам приходится вести его в туалет, предназна-

ченный для противоположного пола. Для трехлетней крошки это совсем неважно;

- поинтересуйтесь у малыша, не нужно ли ему в туалет, если он не был там уже два или три часа. Не стоит заставлять его идти туда, от вас требуется только одно — напомнить.

Ваш малыш будет находиться в замешательстве и испытывать известное неудобство после «случайностей». Поэтому не ухудшайте его положение, начиная громко стыдить. Напротив, покажите ему свое сочувствие и отнеситесь ко всему спокойно.



Здоровый малыш

Если «случайности» слишком часты, это говорит о тревожном состоянии малыша. Поговорите с ним, чтобы выявить причину его беспокойства. Самыми распространенными причинами могут быть следующие: появление в семье нового малыша; недостаток внимания; смерть кого-то из близких; переезд в новый дом и посещение нового детского сада. Если «случайности» продолжаются долгое время после того, как малыш уже освоил «туалетный тренинг», то, возможно, виной тому стала инфекция мочеполовых путей. В этом случае необходимо проконсультироваться с педиатром.

Дело практики

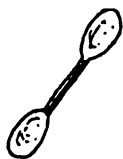
Какое-то время в этом году вы будете уделять переключению малыша с горшка на унитаз (если еще не успели сделать это). Вам помогут детское сиденье для унитаза и поставленный рядом стульчик. (См. главу 9.) Если стульчик достаточно легкий, малыш сможет передвигать его потом к раковине, вставать на него, чтобы мыть ручки. Приучив малыша к пользованию унитазом, вы освободитесь от необходимости мыть каждый раз горшок.

Не слишком беспокойтесь по поводу того, как часто опорожняет малыш кишечник. Разумеется, если налицо все признаки диареи, проконсультируйтесь с педиатром. Норма дефекаций у дошкольника колеблется от двух или трех раз в день до одного раза в два или даже три дня.

После пользования туалетом малыш должен уметь вытереться (если ему позволяет сделать это длина его рук). Помните, что девочку нужно учить вытираться спереди назад, чтобы избежать кишечной инфекции (то же самое можно посоветовать и мальчику). Даже если малыш охотно вытирается сам, от вас требуется проверить его.

В начале «туалетного тренинга» некоторые мальчики предпочитают писать, сидя на унитазе (чтобы было удобнее попасть по назначению.) Но на четвертом или пятом году, когда для малыша становится важной половая идентификация, он и

писать начинает стоя, как папа. Теперь он находит, что так быстрее и легче.



Маленькие хитрости

Несмотря на все благие усилия малыша, «случайности» будут продолжаться все дошкольные годы. Поэтому прихватывайте парочку лишних панталон, когда отправляетесь вместе с малышом из дома. Небольшая коробочка с гигиеническими салфетками или пеленками тоже будет очень кстати. И давайте запасную пару одежды воспитателю в детском саду или дошкольном лицее.

В этом возрасте старайтесь избегать застежек «молния». Если молнию заест, малыш может описаться от нетерпения, пока будет пытаться сдвинуть ее вниз. Что касается застегивания, то тут возможны всякие болезненные защемления.

Он уже вполне самостоятелен (ну... почти)

Чем лучше будете вы учить малыша самостоятельно ухаживать за собой, тем меньше вам придется делать самим. Но, разумеется, вы учите его не из одного лишь эгоистичного желания облегчить свою ношу. Умение малыша чистить зубки, пользоваться туалетом, мыть ручки и одеваться помогает ему обрести уверенность в себе и ощутить себя независимым. Приобретение каждодневных гигиенических навыков является обязательным перед школой. Когда он окажется там, вы уже не сможете ходить за ним по пятам и проверять, чисто ли он вытер попу и помыл ли после этого руки.

Поэтому делайте все возможное для того чтобы поощрить малыша к приобретению гигиенических навыков. Оставьте в ванной комнате стульчик, чтобы ему было легче добираться до унитаза и раковины. Оставьте мыло и туалетную бумагу в удобном для малыша месте. (Малышам особенно нравятся бутылочки с жидким антибактериальным мылом.) Чтобы упростить для малыша процесс одевания, убедитесь, что его ящички для одежды не тяжелы и не заедают при выдвигании. И прибивайте крюки для детской одежды достаточно низко, чтобы малыш мог дотянуться до них.

Чтобы развить в малыше чувство независимости, предоставляйте ему право выбора. Ограничивайте незаметно этот выбор только допустимыми, приемлемыми для вас вариантами. Например, вы можете предложить малышу на выбор — почистить зубы вечером до или после чтения сказки. Или пусть он выбирает между вечерним и утренним купанием. Предоставьте ему решать, чем он будет причесываться — щеткой или гребнем.

На протяжении этого года старайтесь возлагать на малыша все больше ответственности за его каждодневный уход за собой. Но сначала обучите его, как правильно делать то или иное. (Будьте терпеливы. Вам придется помногу раз показывать одно и то же.) Покажите ему, как надо причесываться, чистить зубы и вытирать попку.

С наступлением темноты, оставляйте свет в коридоре, туалетной комнате и детской. Большинство малышей теряется в темноте, боится ее и писает в кроватку, чтобы не идти по неосвещенному пространству. (Если комнаты смежные, возможно, вам придется оставлять свет в каждой из этих комнат.)

Распространение инфекции

Дети часто передают микробы один другому, пользуясь общими карандашами. Поэтому не удивляйтесь, если несмотря на все свои гигиенические навыки, он прихватит домой из детсада подарки друзей.

- *Волосяные вши.* Эти еле различимые паразиты оставляют бледно-серые или белые яички (так называемые гниды) на волосах, особенно у основания черепа. Они могут заставить вашего дошкольника почесываться, особенно в жаркое время года. Вши не являются признаком плохой гигиены. Некоторые уважающие себя вши предпочитают селиться на чистых волосах, а отнюдь не на грязных.

Чтобы убавить риск получения этой инфекции, отучите малыша от пользования чужими расческами, головными повязками, беретами и лентами для волос.

Если ваш малыш пришел домой с вошками в волосах, проконсультируйтесь с педиатром. Вероятно, он пропишет шампунь, который поможет быстро решить эту проблему. (Меры профилактики придется принять каждому из членов семьи.) После мытья шампунем расчешите волосы частым гребнем, чтобы выбрать мертвые личинки. Затем прополощите волосы разведенным уксусом, который хорошо удаляет мертвые личинки. Обработайте тем же шампунем все гребни и щетки, выстирайте в нем шляпы и другие головные уборы. Поскольку лечение дает быстрый эффект, малыш может вернуться в детсад почти сразу.

- *Стригуций лишай.* Эта весьма заразная и причиняющая немалое беспокойство грибковая инфекция выражается в красных или серых заплатках на коже тела или в шелушащихся пятнах с обломанными и выпавшими волосами (отсюда и ее название — стригуций лишай) на голове.

Если ваш малыш подхватил стригущий лишай, проконсультируйтесь с педиатром. Если лишай на голове, он, вероятно, пропишет оральные медикаменты. Если лишай на теле, врач может порекомендовать противогрибковый крем. Поскольку лишай весьма заразен и распространяется при непосредственном контакте, вымойте малышу руки антибактериальным жидким мылом, чтобы он не стал переносчиком инфекции, прикасаясь к предметам вокруг себя. Если вы накладываете ему мазь на пораженный участок кожи, немедленно вслед за тем вымойте руки антибактериальным мылом.

— *Глисты.* Они откладывают яйца вокруг ануса, причиняя пощипывания и зуд, в особенности ночью. Вы можете различить небольших белых червячков в экскрементах. Глисты передаются от ребенка к ребенку. Малыш может заглотнуть их яйца вместе с едой, когда он ест плохо вымытыми (или вообще невымытыми) руками. В желудке из этих яиц вылупляются личинки.

Если у вашего малыша обнаружены глисты, вся семья должна принять медикаменты, предписанные педиатром. Чаще мойте все тело антибактериальным мылом. Малыша отправляйте в постель в нижнем белье, чтобы избежать расчесываний. Ногти его должны быть коротко острижены.

Зубы, полный рот зубов, ни о чем, кроме как о зубах

К трем годам ваш малыш уже должен иметь полный набор из 20 молочных зубов. И теперь, когда зубам тесно у него во рту, между ними легко застревают частички пищи. Малыш должен чистить зубы, по крайней мере, дважды в день щеткой с мягкой щетиной (под вашим наблюдением и, возможно, с вашей помощью). Движения щетки сверху вниз хорошо убирают остатки пищи.



Маленькие хитрости

Дайте малышу выпить немного воды после того, как он поел. Это поможет ему прополоскать рот.

Подберите пасту со фтором по вкусу малыша. Фтор укрепляет зубную эмаль и уменьшает кариес. Но если врач прописал малышу чистить зубы пастой с фтором один раз в день, соблюдайте его требование. Избыток фтора может вызвать впоследствии пигментные пятна на зубах. Просмотрите главу 2 о чистке

зубов у самых маленьких, многое из нее может пригодиться и для дошкольника.

В три года дети предпочитают чистить зубы самостоятельно. Однако находитесь поблизости, чтобы наблюдать за эффективностью этой процедуры и прийти на помощь, если потребуется. (Многие дети не справляются с чисткой зубов до первого или даже второго класса.)

Не преуменьшайте для себя важность заботы за молочными зубами. Если кариес уйдет глубже в челюсть, это скажется на состоянии будущих постоянных зубов.



Маленькие хитрости

Возьмите капелку пищевого красителя и разотрите ее хлопковой тряпочкой за зубках малыша. Теперь он может счистить краситель щеткой и полюбоваться качеством своей работы.

Яблоко в день? Нет, ломтик сыра

Чтобы избежать кариеса, нужно не только ежедневно чистить ребенку зубы, но и следить за его питанием. При расщеплении сахара, например, вырабатывается кислота, которая вытесняет из ткани зубов кальций, и, следовательно, разрушает эмалевое покрытие зубов и вызывает кариес.

Поэтому постарайтесь ограничить потребление сахара детьми. Если вы и раньше приносили сладости домой лишь по особым случаям, вам не придется теперь отучать ребенка от того, что он уже успел полюбить. Но если сладости постоянно были в ходу у вас, старайтесь давать ребенку только то, что быстро тает и исчезает во рту. «Долгоиграющий» леденец на палочке или халва это все равно, что сахарная ванна для зубов. Вы можете заключить со своим крохой что-то вроде сделки: он будет получать сладкое, но полакомившись им, должен вскоре почистить зубки. Будет хорошо, если вы решитесь отказать ему в сладостях в промежутках между завтраком, обедом и ужином. Достаточно, если вы подадите кондитерские изделия на десерт или к вечернему чаю. После них ребенку придется почистить зубы.

Запомните, что фруктовый сок тоже содержит немало сахара, и его усиленное потребление может стать причиной кариеса. Поэтому, если ваш ребенок уже почистил зубки на ночь, вы можете предложить ему только воду. Если он выпьет сок, его зубки будут оставаться всю ночь в сахаре.



Здоровый малыш

Щелочь и кислота нейтрализуют одна другую при взаимодействии. Ломтик сыра в конце еды выделит в слюне щелочь, которая поможет хотя бы частично побороть разрушительное действие кислоты.

Шире рот

Ваш сын (или ваша дочь) обязан посещать дантиста дважды в год. Хотя врач, к которому вы привыкли сами, был бы очень хорош и для вашего ребенка, у детского дантиста имеется целый портфель уловок, с помощью которых он может снять тревожное состояние своего юного пациента и избавить его от боли.

Хотя кариесные полости относительно редкое явление у дошкольников, регулярные профилактические визиты к дантисту помогут убедиться вам в том, что все в порядке. Кроме того, ребенок начнет постепенно привыкать к мысли о необходимости посещения зубного врача. (Если у вас есть негативные чувства, связанные с посещением дантиста, постарайтесь не передать их своему малышу.) При каждом таком визите находитесь рядом с ребенком, отвлекайте его разговорами и держите за ручку, если это необходимо.

Кроме профилактических визитов каждые шесть месяцев, может потребоваться внеочередной визит в случае жалоб ребенка на зубную боль или если вы заметите необычное обесцвечивание зуба, которое может быть связано с развитием кариеса и омертвением. Отколовшийся кусочек зуба может оставить после себя острый край, который весьма опасен, так как ранит язык; в этом случае также необходимо посетить врача.

Разумеется, полость в зубе — нешуточная вещь, и если она достаточно глубока, можно испытать достаточно неприятные ощущения во время обработки ее дантистом. Ребенок может быть напуган не только болью, но самим видом сверла, характерным звуком при его включении и даже пульверизатором с водой.

Если ребенку необходимо поставить пломбу, убедите его в необходимости этого. Попросите врача показать ребенку с помощью зеркала полость в его зубе перед началом обработки. Затем договоритесь о сигнале, с помощью которого малыш будет давать знать врачу, что ему необходимо передохнуть. Имейте дело только с тем дантистом, который согласен уважать все ваши требования. Если при первом визите малыш напуган и не владеет собой, отложите лечение до следующего визита, несмотря на то, что врач уже обнаружил полость в зубе.

Главное, что нужно запомнить

- *Будьте последовательны и настойчивы в обучении малыша гигиеническим навыкам. Они должны стать ежедневной привычкой и потребностью.*
- *Помогите малышу в его стремлении к самостоятельности. Оставьте стульчик в ванной, который облегчит ему*

доступ к унитазу и раковине. Держите мыло, туалетную бумагу, зубные щетки, пасту, гребни и щетки в удобном и безопасном для ребенка месте.

- *Даже у трехгодовалых малышей бывают «случайности». Постарайтесь воспринимать их спокойно, без выговоров малышу.*
- *Даже за молочными зубами необходим уход. Их надо чистить дважды в день, и дважды в год необходимо посещать дантиста.*



ДРУЗЬЯ ПО ИГРАМ И ВСТРЕЧИ С НИМИ

В этой главе

- *Как учить своего ребенка общению с другими детьми*
- *Предоставьте своему дошкольнику самые широкие возможности для обретения друзей*
- *Как лучше организовать встречу ребенка с друзьями*

Пришло время заводить друзей. В год или два у вашего малыша могли быть контакты с другими детьми на игровой площадке или в детсадовской группе; возможно, у вас даже сохранились кое-какие прежние знакомства с детьми и их родителями. Однако до трехлетнего возраста малыши не слишком жаждут контактов, каждый из них еще слишком погружен в себя. На игровой площадке и в детсаду малыши играют не вместе, а лишь рядом.

Но в три или в четыре года малыши начинают интересоваться своими соседями и понемногу включаются в общую игру. В этом возрасте ребенок начинает понимать, что у других людей — детей и взрослых — могут быть свои, особенные и очень разные желания и чувства, часто несовпадающие с тем, что желает и хочет он сам. Ребенок делается терпимее к другим.

Важно и то, что раньше, в год или два, недостаточное развитие речевых способностей препятствовало общению и взаимопониманию малышей. Теперь же, в три года, если им предоставляется возможность побыть вместе, они будут без усталости общаться друг с другом, забывая о присутствии взрослых. Понаблюдайте за своим трехгодовалым малышом: с каким удовольствием он болтает с другими детьми, делится с ними своими знаниями, предлагает им новые игры, раздает приказания и ищет у них ответа на разные вопросы. Порой у него возникает желание заняться чем-то своим, но он уже существо социальное и не может обойтись без дружеского общения.

Умеем ли мы прилично вести себя в компании?

Если ваш малыш уже давно играет с соседскими детьми, он довольно легко может расширить круг знакомых. Но даже если

он не слишком привык к мельканию возле себя сверстников, теперь он должен заинтересоваться ими.

Независимо от того, давно или недавно начал ребенок проводить время рядом с другими детьми, он еще, вероятно, плохо усвоил правила корректного поведения. Находясь в компании, он должен уметь:

- соблюдать очередность;
- делиться;
- разрешать конфликты без кулаков, пинков, царапанья и других насильственных действий.

Поощряя малыша делиться и соблюдать очередность, постарайтесь не требовать от него мгновенного решения, дайте ему некоторое время (в разумных пределах, разумеется) для обдумывания и самоконтроля. У него должно сохраниться ощущение, что он не просто подчинился вашему приказу, но добровольно уступил какую-то игрушку товарищу по играм. Вы можете сказать ему примерно следующее: «Хорошо, поиграй еще несколько минут, а затем передай это Руану, потому что он тоже хочет поиграть с этим». Вы, вероятно, будете удивлены, но через пару минут ваш малыш, скорее всего, передаст игрушку своему соседу.

Если вы дали своему малышу шанс проявить себя с лучшей стороны, а он не желает воспользоваться им и явно жадничает, вам придется проявить настойчивость и добиться того, чтобы он уступил игрушку. Вы можете привлечь его внимание другой вещью (предложить ему награду за его готовность к сотрудничеству, см. главу 10 о навыках социального общения).

Три года — великолепный возраст для знакомства с моделью поведения в обществе. Ваш ребенок теперь явно заинтересован в других детях. Он хочет знать, что они делают и как, о чем думают, и так далее. Поэтому для него важно понять с помощью каких приемов он может добиться их доверия и одобрения.

Трехгодовалые малыши имеют уже развитые чувства справедливости, красоты и понимают, каким должно быть правильное поведение. Если ваш малыш не желает быть хорошим, если он, к примеру, отнимает у других малышей игрушки и лакомства, разрушает их замки из кубиков или рвет их рисунки, — дети могут объединиться против него и даже обойтись с ним достаточно жестоко. Вам будет тяжело наблюдать эту сцену. Прежде чем бросаться на подмогу своему ребенку, подумайте, что в его поведении могло так рассердить других детей, и постарайтесь выяснить это. Если вы придете к выводу, что его поведение было недопустимым, объяснитесь с ним и подскажите ему мирные пути разрешения споров.

Корректируя поведение малыша, удержитесь от проявлений гнева и нетерпимости. Малыш должен быть уверен в вашей люб-

ви к нему. Попробуйте объяснить ему, что вы стремитесь научить его ладить с другими детьми, что эгоизм и насильственные вспышки помешают ему обрести друзей.



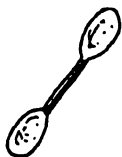
Маленькие хитрости

Вы можете пресечь насильственные вспышки у своего малыша, апеллируя к его растущему социальному инстинкту. Трехгодовалый человечек стремится быть в компании, иметь друзей, чтобы играть с ними рядом и учиться. Это заставит малыша быть более осторожным и с благодарностью принять те мирные способы решения конфликтов, которые советуете ему вы.

Каждый имеет право на свои чувства

В целях выработки у малыша социальной модели поведения попробуйте развить в нем понимание чувств других людей. Это становится возможным по мере того, как малыш начинает лучше понимать собственные чувства и учится узнавать их у других. Начинайте со следующего:

- поощряйте малыша к тому, чтобы он делился с вами своими переживаниями;
- спрашивайте его мнение по поводу стремлений и переживаний героев книг, фильмов и телешоу;
- делитесь с малышом собственными чувствами.



Маленькие хитрости

Хорошие манеры с наибольшим эффектом прививаются в процессе вашей игры с малышом. Выбирайте те игры, в которых приходится часто меняться чем-то или делиться. Это будет для него превосходная практика перед играми с другими детьми.

Когда вы видите, что его друг по играм опечален или расстроен, напомните своему ребенку, что и он сам бывает подвержен подобным состояниям. С помощью таких примеров он постепенно начнет понимать, что его собственные чувства не слишком отличаются от тех, что испытывают другие, и сможет проникнуться состраданием к этим другим.

Ваш малыш должен усвоить, что если он не хочет быть побитым другими ребятами, то и сам не должен бить их. Точно так же, если он не хочет, чтобы у него отнимали игрушки, то и сам не должен отнимать их у других. Если он хочет, чтобы другие делились с ним своими игрушками, то и сам должен делиться с ними.

Даже после всех ваших разъяснений, малыш очень часто может чуть ли не полностью забывать о чувствах других людей. Постоянно напоминая ему об их существовании, вы постепенно воспитаете

в нем способность к состраданию, поможете ему освободиться из тисков черствости и эгоизма. А когда ваш ребенок окончательно усвоит ту истину, что другие люди тоже имеют право на обиду, раздражение и так далее, вы можете преподать ему главное Золотое Правило: «Поступай с другими так же, как ты ждешь, чтобы они поступали с тобой».

Предоставьте малышу шанс обрести друзей

Дошкольники заводят дружбу быстро и часто. Для трехлетки друг — это всякий, кто проявил охоту поиграть с ним в данный момент. Это может быть кто-то, кого он видит ежедневно по соседству или в детсаду. Но это может быть также и кто-то, с кем он поиграл лишь однажды в парке или детском музее. (Даже если он уже никогда не увидит этого ребенка снова, вспоминая о нем, он может называть его «мой друг».) Друзьями вашего дошкольника могут быть как мальчики, так и девочки, поскольку тот или иной пол не является преимуществом при отборе друзей.

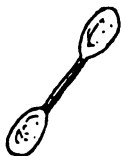
Трехлетка быстро завязывает дружбы, но все они недолговечны; он с легкостью меняет друзей каждый месяц (или даже каждую неделю).

Дружба, несмотря на всю ее скоротечность, весьма важна для трехлетнего малыша. Изоляция в столь раннем возрасте — будь она связана с эгоизмом ребенка, с невниманием его родителей к этому вопросу или с тем, что другие дети отвергают его, — болезненна не только в настоящем, но и является предпосылкой для возникновения проблем в будущем. Поэтому поощряйте малыша к дружбе. Поскольку трехлетки завязывают знакомства молниеносно, от вас требуется только одно — приводить своего ребенка в такие места, где он может встретить своих ровесников.

Что за люди живут с вами по соседству?

Дружить с теми, кто живет рядом, очень удобно. Чтобы нанести визит, не нужно брать машину, а можно просто прогуляться пешком. Если не нужно пересекать улицу, малыши могут с легкостью общаться и без помощи взрослых.

Поэтому если по соседству с вами живут другие ребяташки, постарайтесь подружиться с ними. Хорошо, если это будут трех- или четырехгодовалые дети. Начните с того, что познакомьтесь с их родителями.



Маленькие хитрости

В три года вы должны дать своему ребенку возможность познакомиться не только с детьми, но и со взрослыми — в вашем присутствии, разумеется. Самые подходящие для этого люди — родители друзей малыша, ваши друзья и конечно, воспитатели в детском саду.

Готов ли ваш малыш к выходу?

Некоторые дошкольники, постоянно воспитывавшиеся в домашних условиях (родителями, нянями, и бабушками) с трудом приспосабливаются к обстановке в детском саду. Прежде всего их тяготит многочасовая разлука с домашними. Кроме того, малыши стесняются чужих взрослых, которые начинают кормить их, помогать им в туалете и с переменной испорченных штанишек. Поэтому прежде, чем вести малыша впервые в детский сад, задайте себе следующие вопросы:

- Может ли он выдержать без вас больше минуты?
- Не слишком ли он застенчив?
- Может ли он свободно говорить с другими взрослыми или нуждается в том, чтобы вы переводили его речь?
- Проявляет ли он интерес к другим детям и тому, что они делают в парке, библиотеке и так далее?

Ответив себе на эти вопросы, вы поймете, готов ли ваш ребенок к радикальной смене обстановки.



Маленькие хитрости

Пусть малыш захватит с собой в детский сад любимое одеяльце, мягкие игрушки, вашу фотографию и так далее. Не обязательно, чтобы он сидел там, обложившись всеми этими вещами; их можно спрятать в его шкафчике для одежды, и он будет доставать то одно, то другое, когда возникнет ностальгия.

Расставаясь со своим ребенком

Момент расставания часто бывает очень трудным. Ваш трехлетка может начать шуметь и вопить, хотя, возможно, он способен с головой уйти в игру сразу после вашего ухода. Поэтому постарайтесь придавать не слишком много значения его слезам, по крайней мере, не меняйте свои планы и не отказывайтесь от ухода. Раз пришло время расставания, нежно попрощайтесь с малышом и исчезайте.

Перед уходом дайте малышу точно знать время своего возвращения.

Возьмите себе за правило забирать ребенка в то время, на которое вы с ним договорились или чуть раньше, по крайней мере в первые несколько недель. Если он будет ждать и высматривать вас, а вы будете задерживаться, он может поддаться панике. Проявите интерес и расспросите его о том, чем он занимался без вас. В ответ поделитесь с ним, чем вы занимались в течение дня. Рассказывайте о них как можно скучнее, пусть ребенок не думает, что пропустил что-то интересное, оказавшись без вас.



Здоровый малыш

Не пытайтесь ускользнуть, не предупредив малыша, только потому, что он занят игрой и кажется вам абсолютно счастливым. Вскоре, вспомнив о вас, он начнет оглядываться по сторонам, ждать и нервничать и перестанет получать удовольствие от общения с другими детьми.

Кланы дошкольников, и как на них реагировать

Хотите верьте, хотите нет, но дети начинают обособляться в группки еще в дошкольные годы. В три года дети не только объединяются для игры, но и исключают из нее неугодных. «Ты не смеешь играть здесь. Мы играем с Кристиной, а ты не будешь с нами играть». Если вы подслушали подобные фразы, попытайтесь помочь угодившему в аутсайдеры. Попробуйте сказать что-то вроде следующего: «По-моему, в вашей игре недостает третьего. Если вы играете в докторов, пусть он будет вашим пациентом. Что-нибудь не так? Может быть, ты сам хочешь попробовать эту роль?»

Тенденция к обособленности среди детей может затруднить поиски друзей для вашего дошкольника. Если ваш ребенок оказался отвергнутым в коллективе, переговорите с воспитателем, чтобы узнать, как он ведет себя в группе. Возможно, он выхватывает у других детей игрушки, дерется и вообще ведет себя эгоистично. В таком случае дети поступают разумно, сторонясь его.

Если же, напротив, проблема в том, что ваш ребенок излишне застенчив, попросите учителя или воспитателя помочь ему освоиться в коллективе. У этих взрослых есть в запасе немало стратегий. Они могут предпринять следующее:

- Помочь вашему ребенку войти в одну из группировок детей.
- Подружить вашего ребенка с другим, примерно таким же застенчивым. Это повысит статус обеих малышек в группе. (Как это ни прискорбно, но своего рода иерархии существуют и у ребятюшек.)
- Подружить вашего ребенка с другим, чуть меньшим его по возрасту. Это повысит самооценку вашего ребенка, его уверенность в себе, а следовательно, и его положение в коллективе.
- Возложить на вашего ребенка какие-то важные обязанности, например выдачу салфеток перед обедом или завтраком. Это повысит уверенность малыша в себе и его положение в коллективе.
- Придумать занятие, которое потребует от детей разбиться на мелкие группки. Возможно, малышу будет легче

присоединиться к одной из них. Томиться на заднем плане, когда толпа рассеялась, дело довольно трудное, если не невозможное.

Если ребенок воспитывается дома, вы обязаны предоставить ему возможности для знакомства с детьми, а также взрослыми. Пусть это будут родители других детей, друзья их родителей и ваши друзья. Ребенок не должен замыкаться только на своих домашних и нянях, иначе в будущем у него возникнут проблемы в общении. Хотя бы недолго он должен находиться в компании с другими взрослыми, разумеется, в вашем присутствии.

Домашний ребенок неважно чувствует себя среди шумного сборища. Поэтому выбирайте игровые площадки с маленькими группами детей (то же относится к кружкам по интересам, занятиям музыкой и так далее).



Маленькие хитрости

Вы испытываете трудности с выбором подходящей компании для своего ребенка? Попробуйте связаться с родителями других детей того же возраста, живущих по соседству. Если вы приглашаете гостей к себе, вероятно, у вас возникнут некоторые трудности с уборкой. Если гостей немного, хлопоты могут быть незначительны, а радость общения вознаградит вас за все ваши скромные усилия.

Устраивая встречи детей

Если вы уже нашли подходящих друзей для своего ребенка на одной из игровых площадок, постарайтесь организовать особые встречи с одним или несколькими из них. Подскажите своему ребенку, чтобы он пригласил к себе домой новых друзей (или сами пригласите родителей детей).



Здоровый малыш

Если ваш ребенок или кто-то из его гостей совершает что-то небезопасное или просто впал в истерику, сделайте громкое замечание («осторожнее!») или «успокойся!», но не прерывайте сразу игру. Установите правила для ребят, типа «садиться на качели по одному». По возможности старайтесь разделить или отвлечь детей, не дожидаясь перерастания гневной вспышки в акт агрессии или насилия.

Устраивая у себя встречи детей, имейте в виду, что трех- и четырехлетние друзья нуждаются в некоторой доле взрослого внимания. Вспышки гнева у них могут возникать каждые несколько минут. Если вы хотите, чтобы дети остались целыми и невредимыми, сумев не покалечить друг друга в ходе дружеской встречи, вам придется за ними приглядывать.

К счастью, вам не нужно вести себя как курица-наседка. Напротив, теперь, когда вы не являетесь единственным источником

развлечений для своего ребенка, у вас есть больше времени для себя. Однако старайтесь держаться поближе к детям, чтобы успеть вмешаться в случае необходимости и предотвратить вред, который способен нанести как ваш малыш, так и кто-нибудь из его маленьких гостей.

Куда пойдём играть, к тебе или ко мне?

Если ваш ребенок желает только принимать гостей, а не ходить в гости, возможно, он испытывает неуверенность в себе и тревогу расставания с вами и привычной обстановкой. В этом случае можно использовать тактики, описанные выше, когда дело касалось вашего расставания с ребенком в детском саду или дошкольном лицее. Попробуйте, к примеру, первые несколько раз оставаться при малыше в гостях, пока он не освоится на новом месте и не привыкнет к родителям своего товарища по играм. Перед уходом попросите родителей, чтобы они позвонили вам, если ребенок начнет капризничать и захочет домой раньше, чем предполагалось.

С другой стороны, если малыш предпочитает уходить в гости к друзьям, а не оставаться с ними дома, постарайтесь угадать причину этого явления. Для этого ответьте себе на следующие вопросы:

- Говорили ли вы малышу, что вам приятно видеть у себя дома его друзей?
- Были ли вы достаточно приветливы с его друзьями?
- Не слишком ли вы волновались по поводу уборки, которую вам пришлось провести после ухода гостей малыша?
- Не был ли ваш ребенок приведен в замешательство каким-либо из ваших поступков?

Если вы хотите, чтобы ваш малыш приглашал друзей домой, то должны позаботиться о создании благоприятной приветливой атмосферы. Если вам это удастся, он будет гордиться своим домом и вами и с радостью звать друзей к себе.



Маленькие хитрости

Когда ваш ребенок и его товарищ по играм ссорятся между собой, не позволяйте им втягивать вас в свой спор и выяснять с вашей помощью, кто из них прав или виноват, и кто первый начал. Неважно, кто из них начал: важно, кто решит закончить (скорее всего, это будет не кто иной, как вы). Не давая спору разгораться, постарайтесь быстро переключить внимание детей и предложить им новое занятие.

Главное, что нужно запомнить

- *Играющие трехгодовалые малыши нуждаются во взрослом наблюдении. Вы должны разъяснять им необходимость делиться, соблюдать очередность и научить их решать конфликты без насилия.*
- *Сыграйте на эгоистичных интересах малыша (его желания находиться в компании с другими, например) с тем, чтобы привить ему правила приличного поведения в обществе.*
- *Некоторые дети нуждаются в дополнительной помощи и поддержке взрослых для того, чтобы подружиться в одноподгруппах.*
- *Трехгодовалому малышу необходимо общение с детьми его возраста. Поэтому вы должны предложить ему прогулки и занятия, благодаря которым он может познакомиться с другими детьми.*



Глава 18

ИСКОРЕНЯЯ ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ

В этой главе

- *Разница между плохими привычками и плохим поведением*
- *Обуздание привычки сосания большого пальца или пустышки*
- *Борьба с ночными «случайностями», кошмарами и другими непорядками*
- *Как помешать вашему раннему «жворонку» превратиться в «жворонка» и вас*

Плохие привычки у детей сломать нелегко, это известно всем родителям. Станет известно и вам. Относительно того, как это сделать, существуют разные, порой взаимоисключающие мнения.

Так как же поступать родителям? Доверьтесь своему чутью. В конце концов, вы знаете собственного ребенка лучше, чем кто-либо еще. Поэтому выбирайте то, что на ваш взгляд лучше сработает.

Плохая привычка? Что это такое?

Эта глава посвящена, скорее, плохим привычкам, чем плохому поведению, поскольку плохое поведение становится проблемой лишь тогда, когда оно входит в привычку. Все дети хотя бы время от времени ведут себя не так, как хотелось бы их родителям. И ваш ребенок тоже не исключение. Но как бы сильно ни порицали вы поведение своего ребенка, оно способно расстроить вас всерьез и надолго, лишь сделавшись постоянным.

Но прежде чем начать ломать дурное поведение малыша, вошедшее у него в привычку, попробуйте проанализировать как это поведение, так и ваше отношение к нему, задав себе следующие вопросы:

- Почему вы находите это поведение столь оскорбительным?
- Действительно ли это поведение сильно отличается от поведения других детей этого возраста?

- Способен ли ребенок контролировать эти проявления своей натуры в этом возрасте?
- Повредит ли вашему ребенку, если он продолжит вести себя таким образом?
- Почему эта дурная привычка притягивает малыша? Какую пользу, если она возможна, усматривает он в ней для себя?
- Чем можете вы вознаградить ребенка за его отказ от этой привычки?

Плохие привычки режут глаз. Поддавшись искушению, вы можете определить поведение малыша как дурную привычку. Но это может быть обычным поведением ребенка, которое кажется вам тягостным, раздражающим или даже отвратительным. Смиритесь с этим. Дети трехлетнего возраста могут быть как источником великой радости, так и сильной горечи. Большинство трех- и четырехгодовалых детей неугомонны, шумны и не желают понимать того, что они могут быть помехой для других. Они жаждут бесконечных наслаждений, забывают, что им сказали всего три минуты назад и требуют от вас постоянного внимания. Они вечно с вами и никогда не оставляют вас в покое. Но можно ли это типичное для ребенка поведение определить как вредную привычку? Все зависит от того, кто выносит определение.

Если проанализировав поведение ребенка и свой взгляд на это поведение, вы все же тяготеете к тому, чтобы считать его дурной привычкой, тогда нужен серьезный подход к делу.

Не пытайтесь игнорировать дурную привычку, надеясь, что она сама собой исчезнет со временем. Некоторые дурные привычки могут проистекать от нездоровья ребенка (например привычка писать в постель может быть связана с болезнью мочевого пузыря). В таком случае чем быстрее вы обнаружите причину дурной привычки и излечитесь от нее, тем лучше. Другие дурные привычки тоже вряд ли пройдут сами собой, если вы не займетесь ими. Пока вы будете дожидаться их исчезновения, ребенок может страдать от их последствий.

Чья это вина?

Несмотря на всевозможные нелестные высказывания в ваш адрес, не считайте себя таким уж виновным в дурной привычке своего малыша. Это вовсе не обязательно родительский провал. И не рассчитывайте, что с любой из вредных привычек вы можете справиться самостоятельно. Проблемное поведение, отличное от того, что обычно наблюдается у детей того же возраста, может потребовать вмешательства педиатра. Побывав у него на приеме, вы можете открыть и какую-нибудь новую вредную

привычку своего ребенка, остававшуюся незаметной для вашего непрофессионального взгляда.

Избегайте бранить ребенка за его плохие привычки. В конце концов, это всего лишь привычки, и большинство из них приобретается бессознательно. Они проистекают из задержек развития, родительских ошибок, эмоциональных травм или конфликтов или по другим причинам, связанным с психикой. Крайне редко вредные привычки могут быть вызваны мстительностью ребенка или его желанием манипулировать взрослыми. Дети неспособны быть столь дальновидными и последовательными в своих расчетах.

Если вы станете корить себя, своего ребенка или кого-то еще, это не поможет решению проблемы. Наказание тоже будет бесполезным, с его помощью привычку не искоренить. Вместе того чтобы распекать или наказывать ребенка, попробуйте прибегнуть к системе поощрений. Хвалите или награждайте его за каждый удачный шаг на пути избавления от вредной привычки.

Дошкольник с соской

Сосание — это главная и естественная потребность младенцев и малышей, только начинающих ходить. Но когда же пора попрощаться с этой привычкой? некоторые уже достаточно взрослые дети продолжают сосать палец или даже пустышку как младенцы. Но такая ли уж это проблема?

Палец изо рта долой!

Некоторые дантисты считают, что сосание пальца, продолжающееся где-то после четырех лет, может нарушить ровную линию зубов.

Этот недостаток может перейти и на постоянные зубы, которые заменяют молочные. Но другая часть врачей считает, что необходимость выравнивания зубов у взрослых никак не связана с привычкой сосать палец в детстве. Прежде чем бить тревогу по поводу этой привычки, проконсультируйтесь со своим дантистом, нет ли признаков нарушения ровной линии зубов у вашего ребенка. Если они отсутствуют, можно не слишком спешить избавляться от успокоительной привычки сосать палец.

Все дети обычно прекращают сосать палец, независимо от тех действий, что предпринимают их родители. Однако если вы решили, что вашему ребенку пора вынимать палец изо рта, попытайтесь объяснить ему, что эта привычка не слишком гигиенична и красива. Трехлетние дети достаточно понятливы, поддаются разумным доводам и стремятся выглядеть большими. Если же малыш не поддается на все эти аргументы, обратитесь к дантисту, чтобы тот сделал акцент на вреде этой привычки для зубов. Кроме того, можно испробовать следующие тактики:

- Если ваш ребенок сосет палец от скуки, наедине с самим собой в своей комнате, попытайтесь ограничить время его одиночества. Возможно, он с радостью пожертвует этой успокоительной привычкой ради общения с вами и игр с другими детьми. (Сделать это будет полезно и в том случае, если вы не хотите, чтобы ваш ребенок вырос в «отшельника».)
- Заставьте ребенка походить в перчатках неделю или около того. Возможно, ему не слишком понравится держать во рту палец, если потом придется отплеиваться от пушинок.
- Если ваш ребенок по преимуществу сосет палец перед сном в кроватке, надевайте ему перчатки перед сном.
- Помажьте ребенку пальчики безобидной цветной пылью перед сном. Затем скажите ему, что если он продержится до утра, его ожидает сюрприз. Когда он заснет, оставьте небольшой подарок возле кроватки, чтобы он мог сразу обнаружить его поутру.
- Если все перечисленное выше не работает, попробуйте смазать ему пальчики специальной вонючей мазью, которая продается во многих аптеках. Возможно, неприятный запах заставит ребенка отказаться от своей привычки.



Здоровый малыш

Не стоит использовать специальную мазь с неприятным запахом, если у ребенка есть привычка тереть пальцами глазки. Мазь может вызвать зуд и раздражение глаз.

Расставание с соской

Считается, что соска помогает малышу при прорезывании зубов. Какой-либо вред от нее неизвестен. Поэтому, стоит ли торопить ребенка к расставанию с ней? В свое время он сам избавится от нее, чтобы избежать поддразниваний других детей или некорректных взрослых.

Если вы все же решили избавиться от соски, попробуйте следующее:

- Дайте малышу соску и предупредите его, что если он потеряет или порвет ее, то уже не получит новой. Таким образом вы дадите ему время свыкнуться с мыслью, что в будущем ему придется обходиться без соски.
- Потеряйте где-нибудь соску, как бы случайно, и не приобретайте новой. Возможно, ребенок поймет, что она ему больше не нужна, и не станет просить вас о новой.

- Намочите соску в уксусе или еще в чем-то кислом или горьком.
- Откажитесь от телевизора на неделю, поскольку многие дети любят сосать соску перед экраном и отправляясь в постель.

Ночные шумы

Ближе к трем годам крепнет ваша надежда сделать главной привычкой для малыша и себя крепкий и здоровый ночной сон. Однако ребенок превращает эту вашу надежду в прах, хотя и не нарочно. Мокрая постель, ночные кошмары и страхи, ранний подъем — все это нарушает ваш сон. Ваш ребенок не виноват, он не в состоянии контролировать себя во сне.

Вода, повсюду вода (и ни капли для питья)

Мокрая постелька — распространенное явление у трехлетних детей. И, разумеется, его нельзя рассматривать как дурную привычку, поскольку ребенок еще недостаточно контролирует себя. Есть дети, которые писают в постель только до пяти лет, но многие привыкают контролировать себя лишь в начальных классах школы.

Если постелька бывает мокрой изредка, не стоит слишком волноваться. Считайте, что вам (и малышу) просто повезло. Если ребенок писает в постель постоянно (педиатры называют это явление энурез), поводов для сомнения мало — в девяти случаях из десяти это результат замедленного или неполноценного развития. Только в редких случаях энурез может возникнуть на нервной почве (например, давление домашних, связанное со слишком ранним туалетным тренингом), или по физиологическим причинам (инфекция мочеиспускательного канала, дисфункция мочевого пузыря). Если у вас есть дополнительные соображения по поводу происхождения энуреза у вашего ребенка, обсудите их с педиатром.



Здоровый малыш

Обращайтесь к педиатру, если недержание мочи у ребенка сопровождается: повышенной температурой, болью при мочеиспускании, излишней жаждой, утратой контроля за кишечником, а также при частых мочеиспусканиях с резким напором.

Какой бы ни была причина недержания мочи, ребенок не виноват. Поэтому как бы устали, рассержены и разочарованы вы не были, меняя по пять раз в день постельку, постарайтесь не бранить его. Будьте терпеливы. Весьма вероятно, ваш ребенок будет оставаться сухим днем и ночью, когда ему исполнится пять или шесть лет.

Стремительный рост случаев недержания может означать присутствие стресса в каждодневной жизни ребенка. Причин для стресса множество: появление второго малыша в семье, длительная или необъяснимая для ребенка разлука с одним из родителей, болезнь или госпитализация, смерть в семье и так далее. Если вам удалось выяснить источник стресса, поговорите с ребенком как можно доброжелательнее и искреннее. Если вы проявите больше внимания и ласки, есть шанс, что частота «случайностей» понизится.

Попробуйте также следующее:

- Напомните ребенку, что ему лучше воспользоваться туалетом перед ночным сном.
- Ограничьте потребление жидкостей на ночь. Вряд ли ребенок воспримет эту меру с восторгом, но она поможет снизить количество «случайностей».
- Поднимайте ребенка и отводите в туалет перед тем, как вы сами укладываетесь спать. Хотя эта мера помогает снизить количество «случайностей», она может дать и нежелательный эффект. Поскольку ребенок не просыпается полностью, когда вы поднимаете его посреди ночи, он может привыкнуть писать во сне.

Лучший подход к этой проблеме — не придавать ей большого значения. «Случайности» неизбежны, а постоянное недержание или энурез свидетельствует о замедленном развитии, а не о болезни. С возрастом ребенок преодолевает эту проблему, но возможно, ему не удастся сделать это до шести или даже семи лет.

Поэтому хвалите ребенка, когда он просыпается утром сухим и не слишком порицайте его ночную (или дневную) «случайность». Сильное родительское неодобрение может только усугубить проблему.

Прерванный сон

Пробуждение посреди ночи (или по крайней мере, ваше пробуждение) — общая проблема трех- и четырехгодовалых детей. Дети ходят или разговаривают в полусне, вскрикивают от ночных кошмаров. Все это может быть результатом дневных событий или нерешенных проблем. Несмотря на стремительно растущее понимание, ребенок еще не в состоянии осмыслить всех вещей в окружающем его мире. Он и во сне может продолжать переваривать все увиденное и услышанное за день.

Бывают незначительные ночные беспокойства, бывают более серьезные. Например, если ребенок разговаривает во сне, это еще не слишком большая помеха вашему сну. Ночные блуждания тоже в общем-то неопасны, если убрать с пути ребенка лишние предметы, о которых он может спотыкаться. Если вы быстро подойдете к ребенку и утешите его, он скорее всего снова

провалится в сон, и остальная часть ночи может оказаться спокойной.



Здоровый малыш

Если ваш ребенок любит разгуливать по ночам, убедитесь перед сном, что закрыты двери, ведущие на улицу. Не забудьте также убрать игрушки с пола, чтобы ребенок не спотыкался о них ночью.

Несколько хуже обстоят дела с ночными кошмарами, по крайней мере, для большинства родителей. Впервые застав своего ребенка, охваченного ночным ужасом, вы можете быть напуганы не хуже, чем он. Вы можете услышать холодеющие кровь крики в ночи. Ринувшись в детскую, вы найдете своего малыша метущимся, страшным или подавленным. Он может извиваться или сидеть в постели с глазами, полными ужаса и смотрящими в одну точку перед собой. Однако, несмотря на все свое возбуждение, он остается в полубессознательном состоянии и, вероятно, никак не реагирует на ваши отчаянные попытки утешить его. Как бы сильно ни искажали чувства его лицо, и как бы громко он ни вскрикивал, ребенок остается весь в своем сне и не осознает вашего присутствия. (Наутро, в его памяти не останется ни одного эпизода из событий этой ночи.)

Как бы долго ни пребывал ребенок в этом состоянии, не пытайтесь будить его. Просто стойте рядом и ждите, когда кошмар покинет его и он успокоится. (Это может продолжаться минут десять.) Ваш ребенок охвачен страхом и продолжает пребывать во сне; он не поддается разумным доводам, так что не аргументируйте понапрасну.

Вместо этого попробуйте успокоить его объятиями, поглаживаниями по плечам, тихими нежными словами, выражающими ласку. Однако и здесь ребенок может игнорировать ваши попытки или даже активно сопротивляться им, словно вы часть его кошмара. Он может выкрикнуть что-то вроде: «Я ненавижу тебя, убирайся!» Но адресовано это будет отнюдь не вам. Поэтому не позволяйте себе уйти, пока он не успокоится и не забудется тихим сном.

Ребенок, охваченный ночным кошмаром, редко покидает кроватку. Но может случиться и так, что ваш ребенок забегает по детской в панике. Попытайтесь перехватить его, а если он начнет с вами сражаться, отпустите и следуйте за ним, оберегая от острых углов, дверных косяков и ступенек. Следите за ним, пока он не позволит вам взять его на руки и начать утешать. Или попытайтесь осторожно разбудить его, шепните ему, что это только дурной сон, и а действительности ничего страшного не происходит. Затем дайте ему попить или отведите его в туалет перед тем, как уложить снова. Вероятно, ваш собственный сон будет надежнее, если вы дождетесь того момента, когда ваш ребенок забудется глубоким мирным сном.

Что еще мешает доброй ночи

Вашему трехлетнему малышу нужно уже меньше сна, чем год (или даже полгода) назад. Поэтому чтобы не испытывать беспокойств, связанных со сном, лучше немного изменить расписание. Если ваш ребенок засыпает с трудом, спросите себя: нужно ли ему так много сна, или нужно ли вам так много свободного времени вечером?

Возможно, вы принуждаете его спать лишнее время, и тогда не лучше ли будет урезать ночной сон или вовсе отказаться от дневного сна? Или попробуйте передвинуть время дневного сна на час раньше. Если ваш трехлетний ребенок не устанет к вечеру, не надейтесь на то, что он охотно отправится в постель.



Маленькие хитрости

Возможно, вы захотите сделать правилом для своего ребенка: не покидать постель ночью, за исключением тех случаев, когда ему нужно в туалет. Но тогда вам придется предусмотреть способ связи с малышом, которому может понадобиться чашка воды или еще что-то.

Как вы это уже делали, когда ваш ребенок был меньше (см. главу 4), установите и теперь новый, одинаково приятный и удобный как для вас, так и для вашего малыша, режим сна. Не забудьте предупредить малыша о переменах. Будет неправильным оторвать его от любимого занятия, чтобы уложить посреди дня на час раньше.

Ребенок еще не готов улежся в это время, поэтому попытайтесь договориться с ним: «Ладно, еще одна головоломка, а потом в постель». Почитайте ему какую-либо историю или сказку, лучше всего в детской, чтобы создать успокаивающую атмосферу перед сном. После сказки малыш может немного понаслаждаться музыкой и заснуть.

Оставляя трехгодовалого ребенка в кроватке, пообещайте ему вернуться на всякий случай и проверить, не нужно ли ему чего через десять, пятнадцать или двадцать минут, когда вы завершите свои дела. (Ребенок может отпустить вас более охотно, если вы дадите ему знать, чем конкретно будете заниматься: мыть тарелки, принимать душ и так далее.) Непременно сдержите свое обещание, иначе ребенок отправится искать вас.

Если вы еще не сделали этого, то постарайтесь теперь устроить так, чтобы и спальня и кроватка были желанным местом для малыша, где царит его особенная атмосфера. Не пожалейте усилий и времени. Когда придет время переводить ребенка из маленькой кроватки в большую, позвольте ему принять участие в новой отделке комнаты.

Чтобы лучше ощутить комнату своей, ребенок, возможно, попросит следующее:

— Постелить то белье, которое ему больше нравится.

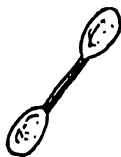
- Переставить мебель по его вкусу.
- Повесить картинки, плакаты и разные сувениры на стенах возле его кровати.
- Если вы повесите полки рядом с кроватью, ребенок, вероятно, захочет поставить на них любимые книжки, игрушки, а также маленький переносной магнитофон.
- Не забудьте устроить боковое освещение над кроватью, чтобы можно было читать малышу его любимые сказки и истории в более мягкой интимной атмосфере.

Все это сделает детскую самым любимым и желанным местом в доме для ребенка. Считайте, что вы уже наполовину справились с задачей — обеспечили тихий и приятный сон своему ребенку, а значит, и самому себе.



Здоровый малыш

Если у малыша наметилась тенденция вываливаться из кровати, установите на ней съемные выдвигаемые перильца или постелите мягкий матрасик на полу, чтобы он не ушибся при падении. По мере улучшения ситуации, перильца можно будет убрать (однако не слишком далеко, поскольку к ним, вероятно, придется возвращаться время от времени).



Маленькие хитрости

Не наказывайте ребенка, отправляя его в детскую или постель раньше времени. Это может разрушить все ваши усилия, направленные ранее на создание уютного и спокойного места отдыха для ребенка. Вряд ли он сможет чувствовать себя приятно там, где его наказывали.

Не высовываться из детской до положенного часа!

Малыш просыпается по своим внутренним часам. Он не виноват, если это выходит раньше, чем нужно вам. Однако в три года он способен развлечься и сам, особенно, если в детской хватает книжек, игрушек, головоломок и так далее, и все это он может легко достать. Пусть это и избитый урок, но постарайтесь научить ребенка уважать родительский сон. Добейтесь от него обещания не будить мамочку с папочкой и не прибегать к ним, пока он не услышит, что они встали. Или поставьте для него будильник, чтобы по его звонку он узнавал, что вам уже пора вставать.

Разумеется, у него остается искушение разбудить вас, когда он намочил постель, хочет в туалет, испытывает голод или жажду. Если вы не можете не проснуться, когда у него мокрые простыни или ему необходимо в туалет, постарайтесь сэкономить силы хотя бы на внеурочном обслуживании едой и питьем. Оставьте накануне на столике перед кроватью немного крекеров, хлопьев и воды. Пробудившись поутру, ребенок будет рад обслужить себя сам.

Главное, что нужно запомнить

- *То, что вам кажется плохой привычкой, может на деле быть нормальным поведением трехлетнего ребенка. Спросите себя, почему вы хотите разрушить эту привычку, и так ли уж она вредна для ребенка.*
- *Сосание пальца или соски вызывает у ребенка комфортное состояние и имеет не много побочных эффектов. Если вы хотите избавить ребенка от этой привычки, вознаградите его взамен каким-либо утешительным занятием или просто дополнительными вниманием и лаской.*
- *Ночные недержания и беспокойства не поддаются контролю ребенка и не являются его виной. Сохраняйте терпение и спокойствие. Со временем все должно образоваться.*
- *Превратите детскую ребенка в место, где ему приятно находиться, играть, спать и пробуждаться по утрам. Чем комфортнее будет он здесь устроен, тем меньше будет у вас беспокойств, связанных с ночным сном и пробуждением.*



ВСТРЕЧАЯ ПРИХОД БРАТЦА ИЛИ СЕСТРИЧКИ

В этой главе

- Подготовка ребенка к появлению еще одного малыша в семье
- Подготовка ребенка к временной разлуке с мамой
- Сглаживание противоречий в первые критические шесть месяцев
- Как вести себя в случае замкнутости и отстраненности старшего ребенка
- Разделение родительских обязанностей с ребенком

Хотите верить, хотите нет, но есть только единственный способ избежать детской ревности в семье: иметь только одного ребенка.

Если вы решили, что хотите иметь еще одного малыша, вам не уйти от детской ревности. Смиритесь с мыслью, что противоречия неизбежны. Неважно, как долго вы подготавливали старшего к появлению младенца в семье, ревность может возобладать в нем, когда он увидит, сколько времени и внимания вы уделяете новорожденному.

Поймите правильно. Для вашего ребенка мучительно и болезненно делить родительскую любовь с каким-то новым малышом, в особенности если он первенец и пользовался вашей исключительной любовью и вниманием. Не надейтесь, что он придет в восторг от вашего решения. И неважно, каков возраст вашего первого ребенка, ему не понравится тот факт, что в доме объявился новый малыш. И он определенно ощутит себя замещенным, отведенным на второй план и будет ревновать.

Вы в состоянии смягчить ситуацию, подготовив старшего ребенка заранее и стараясь показать ему свою любовь и нежность после появления в доме новорожденного. Но несмотря на все ваши усилия, он будет чувствовать себя уязвленным, негодовать, злиться и бесконечно ревновать к этому ужасному для него созданию, которое зовут малышом.

Планирование семьи

Настало время решений, связанных с планированием семьи. Итак, когда лучше заводить второго ребенка? Возможно, вы спешите обзавестись настоящей семьей сразу, чтобы разница между вашими детьми составляла менее двух с половиной лет? Или вы решили, что разница должна быть большей, и с рождением следующего ребенка нужно хорошо подождать? Ниже описаны как преимущества, так и недостатки каждого из этих двух решений.

Преимущества маленькой разницы в возрасте между детьми

Ребенок, которому меньше двух лет, быстро забывает, что изначально он был единственным в семье.

Сформировав семью сразу, вы сможете быстрее вернуться к полноценной профессиональной деятельности.

Если у ваших детей небольшая разница в возрасте, им легче играть вместе, дружить и поддерживать друг друга.

Недостатки маленькой разницы в возрасте между детьми

Возможно, вам придется кормить грудью и быть беременной в одно и то же время — не слишком приятная комбинация.

Вы можете приходиться в отчаяние от такой суеты по утрам, когда ползающий карапуз и малыш, едва вставший на ножки, оба начнут цепляться за вас.

Иметь двух детей примерно одного возраста означает качать по одному на каждой руке и стирать двойное количество пеленок.

Преимущества большой разницы в возрасте между детьми

Возможно и вам и вашему мужу будет легче физически и эмоционально, если вы получите хорошую передышку между рождением детей.

Если вы и ваш муж захотите работать хотя бы неполный день уже в самые первые годы рождения детей, вам будет легче иметь дело с дошкольником и младенцем, чем с младенцем и малышом, едва начинающим ходить.

Если старший будет более независим ко времени появления второго ребенка в семье, вы сможете больше времени посвятить новорожденному.

Недостатки большой разницы в возрасте между детьми

Если старший ребенок уже заговорил, он может объяснить вам недвусмысленным образом, что если раньше в доме не было

этого свертка с малышом, он и теперь не желает видеть его здесь.

Неважно, что дети растут рядом в одном доме, их будет разделять разница в три или в четыре года (или большее количество лет), и, скорее всего, наслаждаться компанией и поддерживать друг друга, по крайней мере, в детские годы.

Подготовить заранее

Какой бы ни была разница между вашими детьми — год или пять лет — вам все равно придется готовить старшего ребенка к появлению в семье новорожденного. (К несчастью, ваши возможности по подготовке годовалого малыша невелики из-за ограничения его вербальных способностей.)

Ваш старший ребенок, особенно если он едва начал ходить, может и не заметить драматического увеличения в размерах вашего живота. Если вы внезапно исчезнете куда-то на пару дней, а потом вернетесь с новым малышом, у старшего ребенка может случиться нервный припадок. Поэтому предупредите его заранее, чтобы он мог привыкнуть к идее появления у него брата или сестры. Это не означает, что вы должны объявить ему о предстоящем радостном событии, едва успев забеременеть. На шестом месяце вашей беременности старший ребенок должен быть подготовлен к тому, что его ожидает.



Маленькие хитрости

Если у вас маленький ребенок, избегайте говорить ему о пополнении в семье слишком рано. Иначе, к моменту появления второго малыша он будет скучать при одной мысли о нем.

Наивная болтовня

Решившись объявить впервые о предстоящем радостном событии, продолжайте затем достаточно часто обсуждать эту тему с первым ребенком. Избегайте говорить о новом малыше каждый день, если только старший ребенок сам не вспоминает о нем. Он должен быть уверен, что новый малыш — не единственно важная вещь в вашей жизни.

Объясните своему первенцу, почему вы захотели еще одного ребенка, какие малыши забавные и как они растут внутри маминного живота. Поговорите о поле будущего ребенка, но не настаивайте на своем желании иметь непременно мальчика или девочку. Если вам уже стал известен пол будущего младенца, постарайтесь сообщить старшему ребенку, даже если тот еще слишком мал и не вполне понимает разницу. Не стоит забывать о том, что некоторые методы определения пола будущего младенца могут подвести. И не забудьте посоветоваться с первенцем относительно имени второго ребенка.



Правдивая история

За пару месяцев до появления сестрички родители попросили старшую Эмили, которой было три с половиной года, подсказать им первое и второе имя для новорожденной. Перебрав имена друзей и не удовлетворившись ими, Эмили приступила к поиску идей в собственном доме. В итоге для сестрички было выбрано имя: Брокколи Нивея.

Если ваш первенец желает знать, почему вы захотели иметь другого малыша, объяснитесь с ним искренне. Только не говорите ему, что заводите второго ребенка для его же блага, чтобы ему было с кем играть, например. Во-первых, ваш первенец не просил вас о таком подарке, он уже успел обзавестись друзьями и превосходно играет с ними. Во-вторых, он и не сможет играть с младенцем много месяцев спустя его рождения. Наконец, это, вероятно, не соответствует истине и не было решающим фактором при формировании вашего решения.

Говоря о новом малыше в период своей беременности, помогите первому ребенку ощутить свое старшинство в семье. Объясните ему, каким беспомощным будет новорожденный и как он будет нуждаться в заботе всех домашних, включая и старшего братца (или сестричку). Он не сможет ни покормить, ни помыть, ни переодеть себя сам. Скажите, что он будет плакать, когда ему нужно что-то, потому что он не в состоянии выразить это словами, и всем в доме придется угадывать, что ему нужно. Скажите также, что младенец будет пачкать пеленки по десять или пятнадцать раз в день. (В зависимости от возраста старшего ребенка, эта деталь может показаться ему весьма забавной. Очень хорошо, если мысль о новом малыше сможет развеселить его.)

Дайте знать первенцу, что беспомощность нового малыша не будет длиться вечно. Вспомните какие-нибудь забавные истории из его собственного младенчества. Оживите перед ним его раннее детство. Покажите ему альбом с фотографиями, на которых ему всего годик. Извлеките на свет маленькую кроватку или коляску, в которых он когда-то спал, и скажите, что скоро их займет новый малыш.



Маленькие хитрости

Разговаривая о грядущем младенце, постарайтесь привить страшему ребенку чувство собственника. С самого начала называйте нового малыша «твой братик» или «твоя сестричка».

Поощряйте ребенка к тому, чтобы он высказывался о своих чувствах по поводу нового малыша еще до его появления. Пусть это будет тревога или даже откровенный гнев. Позволяя ребенку выпустить негативные эмоции, вы тем самым помогаете ему ос-

вободить место для позитивных (удивление, восхищение, гордость и так далее).

Вы можете подогреть эти теплые чувства, чуть больше посвятив старшего ребенка в свою беременность (разумеется, если он захочет этого). Дайте ему возможность почувствовать толчки малыша в вашем животе, подскажите ему, чем он может помочь вам во время беременности. Однако не оказывайте на него давления, если он не хочет проявлять участия. (Мы верим, что ваш трех- или четырехгодовалый ребенок, скорее всего, захочет.)



Маленькие хитрости

Если ваш старший ребенок все еще спит в детской кроватке, а вам надо освободить ее для новорожденного, переведите его на большую кровать до появления в вашем доме малыша. То же относится и к переводу его в новую комнату. Если вы затеете все эти перемены одновременно с появлением новорожденного, старший ребенок будет чувствовать себя замещенным и отодвинутым на второй план.

Плавный ход

Если благодаря новорожденному вам потребуется новый распорядок в доме, определитесь с ним до его появления. Старший ребенок не должен почувствовать, что с приходом малыша нарушается его покой. Например:

- Если вам придется отдать старшего ребенка в детский сад или пригласить для него няню, сделайте это в последние месяцы беременности.
- Если вы еще кормите первого ребенка грудью, отучите его от нее за несколько месяцев до появления в доме новорожденного. Он может негодовать, видя, как вы кормите малыша и кричать вам нечто вроде: «Не смей, это мое!»
- Если вы планируете оставить работу с появлением нового ребенка, сделайте это до его рождения (разумеется, если вы можете себе это позволить из материальных соображений). Иначе старший ребенок будет обижен (и вероятно, справедливо) тем, что ради него вы не оставались дома, а теперь с готовностью делаете это для нового малыша.

Прежде чем скрыться для родов

Если вы готовитесь к домашним родам, остается вероятность, что при осложнении вам придется отправиться в больницу или роддом. Подготовьте старшего ребенка к той мысли, что

в какой-то момент вы можете отсутствовать. Можно даже проделать репетицию с вашим отсутствием, чтобы узнать, как будут идти дела в доме без вас. Тем более, что бабушке с бабушкой (или дяде с тетей) или вашему мужу нужно немного попрактиковаться перед тем, как на них лягут всевозможные хлопоты в полном объеме. Например, отправьтесь на одну ночь к своим родителям, а их отправьте к себе домой. Утром вы вернетесь и узнаете, как шли дела без вас и как вел себя ваш первенец.

Если папочке придется справляться со всем одному, пока мамочка будет в больнице, потребуется не одна, а несколько таких репетиций. Если он еще не научился наравне с вами заботиться о вашем старшем и знать все, что тому необходимо, придется ему теперь, в последние недели вашей беременности, наверстать упущенное и потратить побольше времени и сил на своего первенца.

Если вы собираетесь нанять няню, то должны как следует ввести ее в курс домашних дел и всего того, что необходимо вашему старшему ребенку. Познакомьте ее с распорядком дня, покажите, что нужно делать и как. Разумеется, полностью копировать вас не требуется. Но если вы обычно нарежете бутерброды треугольничками, а ваш заместитель нарежет их прямоугольничками, ребенок может впасть в истерику. Подобные мелочи имеют огромное значение в тот момент, когда ребенок остро переживает ваше отсутствие.

Не давайте обещаний, в которых вы не можете быть уверены. Осложнения возможны при родах, и вы не в состоянии предугадать их все. Поэтому вы не можете гарантировать ребенку, что новый малыш появится дома. А если вы планируете отправиться в роддом, то не можете обещать, что вернетесь через день или пару дней. Если вашему ребенку четыре года, попробуйте объяснить ему, что при возможных осложнениях ваше отсутствие может затянуться до недели, вместо предполагаемой пары дней. В этом возрасте он уже способен уловить разницу. Но если ребенку три года или меньше, лучше говорить о своей отлучке неопределенно, не называя твердых сроков и не упоминая об осложнениях, чтобы не подорвать в нем чувства уверенности в вас. Он должен быть подготовлен к тому, что вы будете недолго отсутствовать.

Малыш торопится на свет

Внезапные роды могут опрокинуть все ваши благие планы. Новорожденный может себе позволить и не считаться с ними. Поэтому важно, чтобы как можно больше людей могли помочь вам и позаботиться о старшем ребенке, когда начнутся роды.

Домашние роды

Если вы планируете роды на дому, необходимо ответить себе на один важный вопрос: насколько вы хотите посвятить в них старшего ребенка? Хотите ли вы, чтобы он знал все? Роды — это

вободить место для позитивных (удивление, восхищение, гордость и так далее).

Вы можете подогреть эти теплые чувства, чуть больше посвятив старшего ребенка в свою беременность (разумеется, если он захочет этого). Дайте ему возможность почувствовать толчки малыша в вашем животе, подскажите ему, чем он может помочь вам во время беременности. Однако не оказывайте на него давления, если он не хочет проявлять участия. (Мы верим, что ваш трех- или четырехгодовалый ребенок, скорее всего, захочет.)



Маленькие хитрости

Если ваш старший ребенок все еще спит в детской кроватке, а вам надо освободить ее для новорожденного, переведите его на большую кровать до появления в вашем доме малыша. То же относится и к переводу его в новую комнату. Если вы затеете все эти перемены одновременно с появлением новорожденного, старший ребенок будет чувствовать себя замещенным и отодвинутым на второй план.

Плавный ход

Если благодаря новорожденному вам потребуется новый распорядок в доме, определитесь с ним до его появления. Старший ребенок не должен почувствовать, что с приходом малыша нарушается его покой. Например:

- Если вам придется отдать старшего ребенка в детский сад или пригласить для него няню, сделайте это в последние месяцы беременности.
- Если вы еще кормите первого ребенка грудью, отучите его от нее за несколько месяцев до появления в доме новорожденного. Он может негодовать, видя, как вы кормите малыша и кричать вам нечто вроде: «Не смей, это мое!»
- Если вы планируете оставить работу с появлением нового ребенка, сделайте это до его рождения (разумеется, если вы можете себе это позволить из материальных соображений). Иначе старший ребенок будет обижен (и вероятно, справедливо) тем, что ради него вы не оставались дома, а теперь с готовностью делаете это для нового малыша.

Прежде чем скрыться для родов

Если вы готовитесь к домашним родам, остается вероятность, что при осложнении вам придется отправиться в больницу или роддом. Подготовьте старшего ребенка к той мысли, что

в какой-то момент вы можете отсутствовать. Можно даже проделать репетицию с вашим отсутствием, чтобы узнать, как будут идти дела в доме без вас. Тем более, что бабушке с бабушкой (или дяде с тетей) или вашему мужу нужно немного попрактиковаться перед тем, как на них лягут всевозможные хлопоты в полном объеме. Например, отправьтесь на одну ночь к своим родителям, а их отправьте к себе домой. Утром вы вернетесь и узнаете, как шли дела без вас и как вел себя ваш первенец.

Если папочке придется справляться со всем одному, пока мамочка будет в больнице, потребуются не одна, а несколько таких репетиций. Если он еще не научился наравне с вами заботиться о вашем старшем и знать все, что тому необходимо, придется ему теперь, в последние недели вашей беременности, наверстать упущенное и потратить побольше времени и сил на своего первенца.

Если вы собираетесь нанять няню, то должны как следует ввести ее в курс домашних дел и всего того, что необходимо вашему старшему ребенку. Познакомьте ее с распорядком дня, покажите, что нужно делать и как. Разумеется, полностью копировать вас не требуется. Но если вы обычно нарежете бутерброды треугольничками, а ваш заместитель нарежет их прямоугольничками, ребенок может впасть в истерику. Подобные мелочи имеют огромное значение в тот момент, когда ребенок остро переживает ваше отсутствие.

Не давайте обещаний, в которых вы не можете быть уверены. Осложнения возможны при родах, и вы не в состоянии предугадать их все. Поэтому вы не можете гарантировать ребенку, что новый малыш появится дома. А если вы планируете отправиться в роддом, то не можете обещать, что вернетесь через день или пару дней. Если вашему ребенку четыре года, попробуйте объяснить ему, что при возможных осложнениях ваше отсутствие может затянуться до недели, вместо предполагаемой пары дней. В этом возрасте он уже способен уловить разницу. Но если ребенку три года или меньше, лучше говорить о своей отлучке неопределенно, не называя твердых сроков и не упоминая об осложнениях, чтобы не подорвать в нем чувства уверенности в вас. Он должен быть подготовлен к тому, что вы будете недолго отсутствовать.

Малыш торопится на свет

Внезапные роды могут опрокинуть все ваши благие планы. Новорожденный может себе позволить и не считаться с ними. Поэтому важно, чтобы как можно больше людей могли помочь вам и позаботиться о старшем ребенке, когда начнутся роды.

Домашние роды

Если вы планируете роды на дому, необходимо ответить себе на один важный вопрос: насколько вы хотите посвятить в них старшего ребенка? Хотите ли вы, чтобы он знал все? Роды — это

волшебное событие. И в зависимости от возраста, интересов и темперамента, ваш старший ребенок может быть зачарован. Однако болезненные стоны, вид и запах крови и других жидкостей может испугать его. Кроме того, если он будет постоянно требовать вашего внимания, вы будете отвлекаться от своей главной задачи — руководить своими схватками, что требует известной сосредоточенности. Поэтому подумайте хорошенько, прежде чем разрешить старшему ребенку присутствовать при родах. Не зваливайте на него больше, чем он в состоянии выдержать.

Роды в больнице

Если вы планируете роды в больнице или родильном доме, вам нет необходимости беспокоиться по поводу присутствия старшего ребенка. Большинство больниц не разрешают этого.

Не забудьте попрощаться с ребенком перед отправкой в больницу. Даже если вы отправитесь туда посреди ночи или ранним утром, разбудите его и попрощайтесь. Ему будет, возможно, трудно сказать вам «до свидания», но это лучше, чем проснувшись, открыть, что вас нет дома, и в точности неизвестно, когда вы вернетесь.

Прибытие в дом соперника

Никакие хлопоты на свете не сравнятся с теми первыми днями, когда в вашем доме появляется новый малыш, который способен перевернуть всю жизнь в нем — вашу, вашего мужа и старшего ребенка. Для каждого из вас уже отрезан путь назад. Главное в таких условиях не растеряться и научиться вести себя правильно.

Если вы возвращаетесь с малышом из госпиталя, пусть кто-то другой, а не вы, внесет его в дом на руках. Ваши руки должны быть свободными, чтобы вы могли заключить в свои объятия первенца. Хорошо, если вы при этом вручите ему небольшой подарок «от беби». Проведите с ним несколько минут прежде чем начинать суетиться вокруг новорожденного.



Маленькие хитрости

Если в дом прибывают посылки с подарками для младенца, позволяйте старшему ребенку их распаковывать. Большинство ваших друзей и родственников — особенно те, кто сами являются родителями, — окажутся достаточно мудрыми, чтобы одновременно прислать подарок и для старшего ребенка, чтобы смягчить его ревность.

В первые пару недель присутствия в доме младенца постарайтесь как можно чаще демонстрировать свою любовь к старшему ребенку. Выделяйте специальное время для общения с ним наедине. Но, допустим, он не отходит от вас с новорожденным. Тогда попытайтесь увести его сами и поиграйте с ним вдвоем во

дворе или почитайте ему книжку в его комнате. Это позволит вам сохранить особенную, очень личную связь со старшим ребенком.

Кормление грудью создает особую связь между матерью и дитя. И ваш старший ребенок почувствует это не хуже вас. Поэтому кормить при нем малыша это все равно, что дразнить его и разжигать в нем пламя ревности. Дайте ему несколько дней или неделю, чтобы он мог привыкнуть к той мысли, что маленький будет теперь постоянно находиться рядом с ним в доме.

Объясняя вопрос с кормлением грудью и другие аспекты ухода за малышом, продолжайте возвращать в первенце чувство превосходства (в добром смысле этого слова), развить в нем осознание его старшинства и ответственности. Постоянно обращайтесь его внимание на то, как много вещей не умеет делать малыш: ходить, говорить, кушать, купаться, прыгать, петь и кувыркаться.

Превознося способности первенца, намекайте ему, что со временем он может стать учителем малыша. Позиция превосходства лучше, чем враждебность.

Исходя из чувства собственного превосходства, старший ребенок может начать заботиться о младшем. Если вы замечаете, что он уже расположен к этому, попросите его помочь вам в каком-то несложном деле. Он может приносить вам пеленки, держать бутылочку для малыша, нежно поглаживать маленькому ручки или щечки или щекотать ему пальчики на ножках. Если ребенок отказывается помогать, не настаивайте и не корите его за это. Попробуйте нащупать сложные эмоции, которые лежат в основе этого отказа.

Беби любит?

Вы не можете заставить старшего ребенка полюбить малыша, так что и не пытайтесь. Поскольку ребенок большую часть времени переполнен ревностью и сожалениями, будет весьма сложно пробудить в нем какие-то теплые чувства по отношению к малышу. Поймите это и примите — он не виноват, он воспринимает малыша как главный источник своей боли. Постарайтесь дать ему понять, что не в столь отдаленном будущем он может подружиться с малышом, играть с ним и возможно, они полюбят друг друга.

Но если беби уже полюбил вашего малыша или привязался к нему, старшему будет легче ответить взаимностью. Поэтому старайтесь доказать ему, что он очень нравится беби. Ближе к третьему месяцу крошка вполне может улыбнуться старшему ребенку. Не оставьте это событие незамеченным и не стесняйтесь преувеличить его ценность.

Что бы ваш старший ребенок ни чувствовал, не мешайте ему выплескивать свои эмоции, особенно те, что касаются младенца. Не вколачивайте в него чувство вины за то, что он не

любит младшего или даже ненавидит его. Если вашему ребенку три года или больше, он уже с избытком ощущает свою вину за то, что ненавидит малыша. Позвольте ему сказать об этом громко вслух, и дайте ему знать, что вы понимаете его чувства и то, как ему важно перестать считать себя виноватым. (Вы можете добавить, что со временем его чувства могут измениться, когда он и малыш узнают друг друга лучше.) Ребенок имеет право на свои чувства, и нельзя подходить к ним однозначно. В конце концов, они вполне естественны и объяснимы. (Представьте только, что будете чувствовать вы, если ваш муж приведет в дом другую жену.)

Однако понимание чувств ребенка еще не означает разрешения действовать в соответствии с ними. Дайте понять это вашему ребенку с самого начала: ни коим образом он не имеет права вредить малышу. Аргументируйте следующим:

- во-первых, этого не потерпите вы и строго накажете его;
- во-вторых, этого не потерпит малыш и начнет плакать, а вы прибежите заступиться за него;
- в-третьих, ваш умный ребенок и сам не может хотеть этого дольше какой-то секунды; ведь даже карапузы, едва вставшие на ножки, чувствуют, как это страшно и отвратительно причинить вред маленькому.

Но одних запретов недостаточно. Постарайтесь полностью исключить ситуацию, при которой старший ребенок может повредить малышу. Попытайтесь предусмотреть даже возможный случайный вред. Дети, едва начавшие ходить, и дошкольники имеют магическую веру в исполнение желаемого. Поэтому если ваш старший ребенок случайно нанесет вред маленькому, его может начать преследовать гнетущее чувство вины. Он будет думать, что причиной случайности стали его дурные мысли. Он желал маленькому зла, и вот оно свершилось. Вы не должны допустить такой ситуации.



Здоровый малыш

Никогда не оставляйте малыша одного, без присмотра, в том месте, где его может достать старший ребенок. Комната малыша должна быть абсолютно надежной и закрываться так, чтобы старший ребенок не мог проникнуть в нее без помощи взрослых и находиться наедине с младенцем.

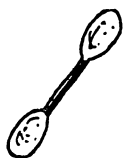
Шаг вперед, два шага назад

Регресс некоторых навыков или нежелание пользоваться своими способностями — явление, достаточно распространенное у детей, начинающих ходить, и дошкольников в тот период,

когда в доме появляется новый малыш. Именно теперь, когда вам так необходимо, чтобы старший ребенок одевался и ел сам, он вдруг не желает этого делать. Причина этого нежелания достаточно ясна. Сознательно или бессознательно, но ребенок решает, что если он будет как маленький, вы будете уделять ему больше внимания. Как бы отчаянно не утверждал он свою независимую позицию в доме перед появлением малыша, теперь он уже ни за что не желает казаться большим.

Постарайтесь встретить это явление снисходительно и с юмором. Пусть все идет, как есть. Разумеется, ваш старший ребенок не должен походить на грудничка, чтобы заслужить ваше внимание. Для нас это очевидно, но для вашего старшего — нет. Поэтому осыпайте его градом похвал, когда он внезапно забывает о притворстве и начинает помогать в чем-то вам с малышом или обслуживать себя.

Не принуждайте его быть взрослым и самостоятельным. Избегайте повторять одиозную фразу: «Веди себя соответственно возрасту!» Дайте ему ясно понять, что вы будете любить его всегда, независимо от того, как он себя ведет.



Маленькие хитрости

Готовьте какие-то лакомства или мероприятия, абсолютно не годящиеся для младенцев, но весьма приятные для старшего ребенка. Угостите его тем, что он любит, придумайте поход в кино или музей, или устройте игры на свежем воздухе. Если вы еще и посочувствуете бедному малышу, который не может участвовать во всем этом, старший ребенок не только сильнее оценит развлечения, но и, возможно, вместо гнева ощутит что-то вроде жалости к беспомощному спеленатому младенцу.

Поддержите игру старшего ребенка, когда он начинает вести себя как маленький, но дайте ему понять, что вы воспринимаете это как игру. Если он вдруг начинает лепетать как младенец, подыграйте ему немного. Если он начинает ползать по полу в разных направлениях, подхватите его и заключите в объятия. Позвольте ему даже попить из бутылочки с соской, если он будет настаивать.

Вашему старшему ребенку очень важно знать, что все, что вы даете младшему, он тоже может получить от вас, если захочет. Объясните ему, что вы перестали его кормить, одевать и умывать не потому, что больше не хотите этого делать. Просто вы думали, что он уже большой и справляется со всем сам. Когда ребенок поймет, что вы готовы по-прежнему помогать ему, и что у него есть выбор модели поведения, возможно, вскоре он расхочет казаться малышом.

Позволяя старшему ребенку вести себя как младенцу, помогайте ему понять преимущества быть большим. Подарите ему

несколько привилегий. Например, он может оставаться со взрослыми час или более после того, как младший уложен на ночь.

Мое время по-прежнему принадлежит тебе (ладно, часть моего времени)

Старайтесь в главном не отступать от того распорядка дня старшего ребенка, который был вами установлен накануне появления на свет младенца. Вы не сможете делать все в полном объеме, как раньше, потому что теперь у вас слишком много дел. Но когда вы что-то не успеваете, не надо валить все на младшего брата, постоянно твердя, что ему нужно то одно, то другое. Это излишне. Старший ребенок и так видит, что вы кормите или пеленаете малыша, и поэтому не можете играть с ним. Занимайтесь своим делом без излишней суеты, но пообещайте старшему ребенку, что вскоре наступит его очередь.

И вы, и ваш муж, должны выделять хотя бы по полчаса в день своему старшему ребенку. В эти полчаса он должен пользоваться вашим безраздельным вниманием. Это может быть время после детского сада, за завтраком, при купании, перед ночным сном или когда дремлет беби.

Разделение обязанностей

Особенно в первые недели с новорожденным настаивайте на получении помощи от своих домашних. Вторые руки помогут не только облегчить ваш груз, но и сделать более приятной жизнь старшего ребенка.

Заботливый муж может значительно разгрузить вас в тот период, когда вы разрываетесь между двумя детьми. Вы имеете право рассчитывать на его помощь и требовать ее.



Маленькие хитрости

Если ваш старший ребенок посещает детский садик, предупредите воспитателя, что он нуждается в особом внимании и сочувствии на тот период, пока привыкает к нововмению беби. Не забывайте и сами быть к нему более внимательными, когда он находится дома.

Естественным стереотипом будет следующее разделение обязанностей: мамочка посвящает себя новорожденному, папа заботится о старшем ребенке. Но нет никакой необходимости следовать таким стереотипам. Если до рождения младенца вы были всецело заняты старшим ребенком, то теперь он может воспротивиться подобному раскладу: проводить большую часть времени только с папочкой. Даже если он в восторге от внимания папы, которое было для него прежде редким и изысканным даром, он будет скучать по мамочке, которая решила внезапно полностью переключиться на беби.

Постарайтесь разделить обязанности более равномерно. За исключением кормления грудью, папа может делать для младшего ребенка все то же, что и мама. И так, пока мамочка кормит грудью, папа занимается со старшим ребенком. Но когда младший сыт, папа может посидеть с ним и перепеленать его, а мама в это время побудет со своим первенцем.

Первые шесть месяцев нахождения в вашем доме беби могут стать хорошим — или плохим — фундаментом отношений двух ваших детей. Если враждебность нарастает, дела примут еще худший оборот к тому моменту, когда малыш начнет ползать повсюду и трогать вещи старшего ребенка. Может случиться так, что тот будет прятать от карапуза свои вещи.

Жизнь продолжается

Если проблемы не исчезли в первые шесть месяцев, они останутся. С течением времени они будут лишь меняться, перерастая в новые. Какой бы мизерной ни была разница в возрасте, дети будут отличаться по характеру развития, у них всегда будут разные интересы, потребности и способности. И это будет создавать определенные трудности при организации семейного досуга, отдыха и так далее. Вам придется научиться лавировать так хорошо, как только вы сможете.

Поскольку они будут по-разному развиваться, иметь разные таланты и особенности, избегайте проводить сравнение между ними. Они могут быть полной противоположностью один другого. И если вы станете приводить одного из них в пример, другой будет невыносимо страдать от этого.

Помните, что соперничество, ревность, раздражение и стычки — все это нормальные явления между детьми в семье. Поэтому не пытайтесь становиться посредником в каждом их споре, если только он не грозит перелиться в насилие. Конфликт между детьми недурной урок для них самих. Если они научатся выходить из разного рода конфликтов, это пригодится им в жизни.

Помните, что вы не можете заставить детей любить друг друга или играть вместе. Но они вполне могут решать дела между собой сами, если вы предоставите им такую возможность.



Ох уж эти дети!

«Сравнение детей — это все равно, что похоронный звон по гармонии в семье». — Элизабет Фишел.

Главное, что нужно запомнить

- *Ревность между детьми в семье неизбежна. Второй ребенок определенно заставит старшего ребенка испытывать боль, гнев, ревность, унижение и разочарование. Но благодаря вашей помощи он в состоянии преодолеть все эти чувства.*
- *Заранее подготовьте старшего ребенка к тому, что в доме появится новый малыш.*
- *Во второй половине беременности установите новый, приятный для старшего ребенка и удобный для вас режим, которого вы собираетесь придерживаться после рождения малыша. Появление малыша в семье и одновременно переключение на новый режим — слишком большая нагрузка для психики ребенка.*
- *Свобода в проявлении своих негативных чувств к малышу еще не означает разрешения вредить ему. Дайте своему старшему ребенку точно понять эту разницу.*
- *Будьте готовы к внезапному регрессу в способностях старшего ребенка и не придавайте ему большого значения. Будьте снисходительны и подыграйте ему слегка в его стремлении казаться малышом.*
- *Добивайтесь помощи в уходе за малышом от своего мужа и других домашних, чтобы иметь больше времени для занятий со старшим ребенком.*

Глава 20



ИГРЫ И ИГРУШКИ

В этой главе

- *Настольные игры*
- *Чтение с трехлетним ребенком*
- *Подражательные игры*
- *Развитие артистических способностей у трехлетнего ребенка.*

Ваш старший становится все более социальным существом. У него появились собственные друзья, и он наслаждается разговорами, шутками и играми с ними. Вы можете быть слегка удивлены или обескуражены тем, как быстро вы оказались отодвинуты на задний план. Пока и на короткое время вы перестаете быть первым и лучшим товарищем по играм для своего ребенка.

Все это в порядке вещей. Однако не отступайте. Пусть ваш ребенок и обзавелся новыми друзьями — это не означает, что вы должны перестать играть с ним. Ваш ребенок по-прежнему нуждается в общении и играх с вами. Через игры вы можете развивать его мыслительные способности и язык, его находчивость и изобретательность, которые он будет потом проявлять в играх со своими друзьями, с самим собой и снова с вами, заставляя вас радоваться достигнутым результатам.

Поиск домашней активности

Во что же и как должны вы играть со своим ребенком? Отчасти это зависит от того вида активности, которым ребенок был занят в детском саду.

Игры на стороне

Если в детском саду ваш ребенок проводит большую часть времени, бегая по двору, постарайтесь выбрать для него дома более тихую и созерцательную активность (чтение, пение или просто беседу).

Более всего дома ребенок нуждается в вашем особенном внимании к нему, которое трудно встретить у чужих, в том, чтобы

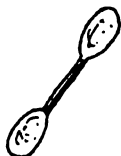
вы направляли всю свою родительскую энергию на удовлетворение его желаний и потребностей. Как бы много времени ни провел ребенок с другими, он все равно бесконечно нуждается в вас. Если он только изредка просит пригласить в дом его друзей, это значит, что ему не хватает общения с вами.

Домашние игры

Если ваш трехгодовалый малыш не посещает детский садик, он нуждается в гораздо большем руководстве с вашей стороны при выборе игровой активности. Вы обязаны определить структуру его развлечений, отдыха и обучения. Расширение кругозора малыша ложится всецело на ваши плечи.

Старайтесь разнообразить игровую активность. Устраивайте тихие созерцательные часы, когда ребенок читает и пересказывает, решает головоломки и слушает музыку или занимается музыкой. Но не забывайте и об активном проведении времени за пределами дома, если позволяет погода: играх в мяч, салочки и других подвижных играх на природе. Посетите ближайшую детскую площадку, где ребенок может покататься с горки, покачаться на качелях или покататься по лестницам.

Вы ближе всех к вашему ребенку. Переговорите с ним, чтобы узнать его интересы. Если он задает много вопросов о животных, возьмите в библиотеке книжки о них и сходите в зоопарк или ближайший парк. Если он увидел машину скорой помощи или пожарную машину и стал интересоваться тем, почему они издают так много шума, расскажите ему немного об этих вещах и, если нужно, расширьте его знания об этом с помощью книг. Можно даже прогуляться с ним до ближайшей пожарной команды или побывать в госпитале. Помогите малышу как можно больше узнать о предмете, заинтересовавшем его, и поощряйте его интересоваться разными вещами на свете. Не забывайте о том, что вы его первый и лучший учитель.



Маленькие хитрости

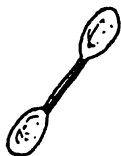
Интеллект, интересы, потребности и энергия вашего ребенка постоянно расширяются. Ему нужно больше материала для развития, чем он может найти дома. Поэтому планируйте регулярные экскурсии на природу, в соседние парки, в зоопарки, музеи. Посещайте детские площадки, библиотеки, пляжи и гуляйте по окрестностям.

Знакомы ли вы с настольными играми?

Три года — превосходный возраст для знакомства с настольными играми, в особенности, если и вам по вкусу этот род игр. Подобные игры учат ребенка пониманию того, что такое стремление выиграть или спортивный азарт, что такое успех, а также разочарование и неудача. Он учится тому, что независимо от результа-

та — выигрыша или поражения — каждый раз он может начинать все заново. Игры дают вам возможность научить дошкольника правилам, объяснить ему, что такое честность, а также везение. Игры помогают ему развивать и концентрировать внимание.

Настольные игры учат также социальной модели поведения. Почти все они построены на очередности ходов, на делении кубиков или карточек, ожидании, и предполагают честное состязание партнеров. (Старайтесь делать игру как можно более увлекательной и забавной, не слишком фокусируясь на том, кто выиграл.)



Маленькие хитрости

Лото с картинками — увлекательнейшая игра для трехлетних. В него можно начинать играть после того, как научили ребенка сравнивать и различать разные предметы. Разложите карточки равномерно и возьмите на себя роль ведущего, который поворачивает одну карточку картинкой вверх и объявляет, что на ней нарисовано: «У меня птичка. Есть у кого-нибудь птичка на доске?» Это позволит малышу попрактиковаться в названиях предметов и таким образом расширит свой словарь.



Ох уж эти дети!

«Лучшая игра для малыша это «Эрудит», если он уже узнал, как легко в ней побеждать, и как весело мошенничать». — Франя Лейбович.

Помимо навыков социального общения, лучшие детские игры помогают детям отточить интеллект, поскольку они предполагают умение считать или сравнивать цвета, например. Большинство игр с картинками построены на соревновании цветов или номеров или сравнении номеров. Игры типа рисованного лото помогают расширить словарь ребенка и развить его зрительную память.

Начинать надо с простейших настольных игр. Если ребенку придется запоминать кучу разных условий и правил, — он или вы, кто-то из вас — быстро утратит терпение, а значит и интерес к игре. Хороши для начала игры, которые построены на движении фишек по доске, на бросании кубиков с номерами и подсчете очков, не свыше шести.

Точно так же, начиная знакомить ребенка с картами, выберите что попроще, а не хватайтесь сразу за бридж.

Это нечестно! Я никогда не выигрываю!

Должны ли вы дать ребенку победить в каких-то играх? Иначе говоря, должны ли вы сознательно поддаться ему?

Вы можете сказать, что ваш намеренный проигрыш приподнимет дух ребенка. Но вместо того, чтобы сообщать ему

чувство ложной уверенности, попробуйте играть так хорошо, как можете. Если ребенок проигрывает, пусть так и будет. В конце концов чадо должно знать обе стороны спортивного этикета: не только как красиво выигрывать, но и как красиво проигрывать, не унижая себя проявлением разных негативных эмоций.



Правдивая история

В свои четыре года Джон был без ума от футбольной игры «Пять Углов», которую он раскопал в подвале. Разумеется, его двигательная координация была далеко не та, что у его отца, который, к тому же, успел хорошо овладеть этой игрой еще в колледже. После серии партий, в которых Джон неизменно терпел поражение, отец его предложил щедрое условие: он будет играть одной левой и дарит Джону девять голов из пятнадцати возможных в этой игре. После этого игра стала кончаться со счетом 15—14 или 15—13, и Джон вновь полюбил эту игру.

Вам хочется, чтобы ребенок получал удовлетворение от игры. А если он постоянно проигрывает, есть вероятность того, что он не захочет в который раз оттачивать свое спортивное мастерство и утратит интерес к этой игре. Поэтому, если вы хотите поддержать в нем этот интерес, позвольте ему выиграть где-то в половине раз.

Но вы можете избрать и постоянную жесткую линию — не поддаваться в игре, если считаете, что лишаете ее этим смысла. В таком случае вам лучше выбирать игры, результат которых зависит строго от удачи или случайности, игры, которые не требуют большого умения.

Но конечно, ваш ребенок должен уметь и красиво проигрывать. Другие дети не позволят ему легко обыграть себя. Вашему ребенку придется усвоить горькую истину: каждый из детей желает выиграть, но победитель бывает только один.

Победа в игре, особенно если побит старший, более сильный и ловкий противник, может доставить вашему ребенку великую радость и необыкновенный взлет самоуверенности. Это дает и вам, в свою очередь, возможность научиться сохранять хорошую мину при плохой игре (если вам это, конечно, удастся).



Маленькие хитрости

Некоторые игры, кажется, могут длиться до бесконечности по той лишь причине, что малыша здесь не удовлетворяет ничья. Лучший и самый безболезненный для вас способ покончить с этой игрой состоит в том, чтобы дать обыграть себя.

Читая книжки

Если вы еще не почерпнули информацию из глав 7 и 14 нашей книги, то мы готовы повториться — читайте вашему ребенку как можно чаще.

Теперь, когда ваш ребенок достаточно взрослый, выбирайте для него более сложные книжки, где больше текста, а не просто иллюстрации на каждой полосе с лаконичными подписями или двустрочиями.

Иллюстрации в книжках для трехлетнего малыша должны поддерживать в нем интерес к сюжету. Выбирайте книжки с простыми и понятными историями о дружбе, семье, машинах и поездах, а также о животных, которые ведут себя как люди. (Попробуйте также читать книжки со стихами для детей.) Истории содержат много новых слов и идей для трехлетнего ребенка, и они развивают его понимание реального и воображаемого миров.



Маленькие хитрости

Старайтесь не просто прочитывать слова, придайте своему чтению художественную выразительность. Найдите разные голоса для персонажей, исходя из особенностей их характеров.

Вы и ваш ребенок по несколько раз перечитываете одни и те же истории. Будьте терпеливы. Повторное чтение помогает вашему ребенку запоминать книжки, и этот багаж окажется для него весьма полезным, когда он сам попробует читать слова.

Помогайте вашему малышу лучше понять текст, прибегая к особенной интонации, делая паузы и обсуждая с ним картинки. Задавайте ему вопросы типа: «Как ты думаешь, что случится потом?» Поощряйте ребенка к тому, чтобы он задавал вам вопросы по тексту или о картинках, даже если это прерывает историю.

Если вы читаете ребенку перед сном, оставляйте запас времени, чтобы не спешить и не глотать слова. Читайте медленно и четко, чтобы он слышал слова и понимал их значение.



Маленькие хитрости

Если вы читаете одну историю много-много раз, поинтересуйтесь у малыша, не запомнил ли он какие-то реплики одного из героев. Вероятно, он запомнил реплики чуть ли не слово в слово. Если он забыл слово или два, старайтесь не поправлять его, пока не нарушен смысл текста.

В местной библиотеке вам помогут найти немало книг, которые понравятся вашему ребенку. Вам будет легче привить ребенку любовь к чтению, если вы продемонстрируете ему, что тоже очарованы книжками. Ему будет интересно узнать, что в мире взрослых существуют не только занимательные, но и по-

лезные книжки. Поэтому заглядывайте вместе с ребенком в энциклопедии и другие справочные издания, чтобы ответить на его вопросы.

Теперь я знаю азбуку (и цифры тоже)

Частое чтение вместе с ребенком помогает ему привыкнуть к буквам алфавита. И хотя не стоит оказывать давление на трехлетнего ребенка с тем, чтобы он учился читать, начните понемногу знакомить его с алфавитом. Попробуйте показать ему написание нескольких простых слов — в особенности таких, которые часто повторяются в тексте. Покажите ему, как пишется его собственное имя. Объясните, как соотносятся буквы с определенными звуками.

Используйте любую возможность для того, чтобы познакомить ребенка с цифрами. Вы не должны учить его сложному счету или основам арифметики, но попробуйте считать с ним во время чтения, на кухне, за обедом, в ванной или при одевании. Сколько собачек на странице? Сколько яиц приготовить на завтрак? Сколько пуговиц на его рубашке?

Не заставляйте ребенка бессмысленно заучивать наизусть цифры. Простое перечисление (один, два, три, четыре) ничего не говорит вашему ребенку. Это не поможет ему понять, что такое цифры, и зачем они нужны. Это даже нельзя назвать счетом, поскольку счет предполагает наличие пересчитываемых предметов.

Сообрав, что такое цифры, и зачем они, ребенок быстро продвинется вперед. Он начнет совершать простейшие арифметические действия: прибавлять три книжки к другим двум, вычитать одно пирожное из стопки, уложенной на блюде, и делить состав железнодорожных вагончиков (три тебе и три мне). При этом, испытывать радостное возбуждение будет не только он, но и вы.

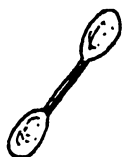
Весь мир — театр

У трехгодовалого малыша фантазия никогда не дремлет. Он без конца изобретает новые сценарии игры и подражает разным людям и профессиям. Его трехколесный велосипед превращается то в автомобиль, то в машину скорой помощи, в мотоцикл или в пожарную машину — каждый раз со своим особенным шумом. Простые картонные коробки превращаются в машины, лодки, поезда, дома, туннели, пещеры, кукольные театры и замки. Трехгодовалый малыш любит устраивать палатки или домики для игры, и он будет счастлив, если вы поможете ему, накрыв одеялами стулья или столы.

Если к вашему ребенку придет один или несколько друзей, много шансов за то, что они начнут играть в «наш дом»: готовить еду в кукольной посуде, укладывать «ребенка» (куклу) спать и так далее. Они начнут копировать все то, на что успели насмотреться у себя в доме за свои три года. Благодаря этой иг-

ре дети получают навыки социального общения, поскольку им приходится договариваться о чем-то и распределять роли между собой.

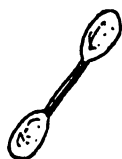
Играя, ребенок имитирует поведение взрослых, но уже слишком заметна разница между его игровым поведением в два года и теперь. Он не просто копирует, но вживается в роль и развивает ее по-своему. **Костюмный реквизит** уже не на первом плане в его игре (хотя он все еще важен); главное — это правильно поступать и говорить.



Маленькие хитрости

Переодевания во взрослую одежду подстегивают фантазию малыша, но трехлетнему ребенку уже не требуется обилия костюмов, фантазия у него и без того неплохо работает. Ему интереснее теперь получать от вас несколько настоящих кухонных инструментов, какие-нибудь старые кастрюли и так далее. То, чем вы пользовались достаточно редко, у вашего малыша будет в ходу весь этот год.

Большинство фантазийных игр ребенка не требуют вашего участия. Воображение малыша заработает сильнее, если вы позволите ему действовать по его собственному сценарию и останетесь в стороне. Пусть он творит свой мир, но если он пригласит вас принять участие в игре, присоединяйтесь как можно охотнее. Однако выдерживайте отведенную вам роль и не пытайтесь контролировать ход сценария.



Маленькие хитрости

Фантазийные игры помогают малышу выплеснуть свои эмоции. Помогите и вы ему, предложив новые роли. Попробуйте изображать с ним по очереди то уставшую пожилую женщину, то голодного малыша, то счастливого щенка. Играя эти роли, ребенок начинает выражать свои эмоции жестами, пластикой и мимикой, и этот язык тела позволяет ему лучше понять самого себя со всем, что его переполняет. Он начинает лучше понимать чувства других людей. А изученные эмоции всегда более безопасны.

Фантазии также помогают ребенку проиграть какие-то тревожные ситуации в его жизни и таким образом освободиться от них. Например, он может часто играть в доктора и брать на себя роль пациента, которому требуется госпитализация. Или при появлении в доме новорожденного он может начать изображать из себя родителя.

Несколько слов о военных играх. Большинство ребят с удовольствием погружаются в них, несмотря на противодействие родителей. Всеми средствами избегайте того, чтобы покупать игрушечные пистолеты и сабли, если такие вещи приносят вам дискомфорт; хотя это и весьма трудно — оказаться в стороне от насилия, которым пропитаны наше общество и наша культура.

Поэтому не удивляйтесь, застав однажды малыша с рогаткой в руке или с палкой, за неимением сабли. Вместо того чтобы тратить впустую время на запреты и уговоры, сосредоточьтесь на том, чтобы научить ребенка ценить ненасильственный метод улаживания споров в реальной жизни. (Ваш ребенок должен понять разницу между фантазией или игрой и реальностью.)

Физическая активность

Она помогает малышу установить предел свои возможностей. Карабканье по лестницам, управление своим телом при раскачивании на качелях, восхождение на спиральную горку — все эти упражнения развивают равновесие, координацию, силу и ловкость дошкольника. И еще один плюс — они помогают ребенку выплеснуть излишнюю энергию.

Для развития мускульной силы ребенка, его координации и равновесия весьма полезны всевозможные хороводы, типа «Баба сеяла горох, прыг-скок, прыг-скок», когда участники хором повторяют за лидером стишки и выполняют разные движения под музыку, держась за руки. Отведите ребенка на ближайшую к вашему дому детскую площадку, там вы найдете все необходимое для развития его физических способностей: лестницы, горки, качели разного вида и качалки. Ему будет не только полезно, но и очень весело проводить время на такой площадке. И если вы планируете усадить его на трехколесный велосипед, сделайте это сейчас. Если вначале он будет перебирать ногами по земле вместо того, чтобы жать на педали, это упражнение будет весьма полезным для его мускулов ног.



Здоровый малыш

Ожирение — нередкое явление среди детей. Оно грозит тем, которые начинают просиживать часами у телеэкрана, переставая двигаться. Поэтому выключайте телевизор время от времени и заставляйте ребенка играть в футбол, салочки или бегать наперегонки. Он может танцевать, имитировать повадки разных животных и так далее. Все это будет намного здоровее, чем просиживать перед телевизором.



Здоровый малыш

Покупая малышу трехколесный велосипед, убедитесь, что он подходит ему по размеру. Это означает, что ножки ребенка должны доставать до педалей.

Искусство ради искусства

Ближе к трем годам художественные способности ребенка заметно улучшаются. По мере того как он оттачивает координа-

цию рук и зрения, рисунки его делаются все более узнаваемыми. Возможно, вертикальные линии удаются ему все еще лучше горизонтальных. Но однажды он вдруг нарисует круг или, по крайней мере, неправильный овал. Он заметит, что в зависимости от нажима можно получать линии разной толщины.

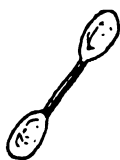
Ребенок захочет поэкспериментировать с ножницами (разумеется, они должны быть безопасными). Вначале, он, вероятно, вырежет ими бахрому внизу какого-нибудь клочка бумаги. Но к концу третьего года уже будет в состоянии изрезать целую бумажную простыню. Поэтому прежде, чем открыть для него доступ к ножницам, убедитесь, что он обеспечен бумагой в избытке — старыми газетами и журналами, просто обрезками. Иначе вы найдете изрезанными свежие утренние газеты, письма, телефонную книгу и так далее.

Ваш ребенок будет очень гордиться собой, вырезая, рисуя и раскрашивая. В три года удовлетворение доставляет еще сам процесс творческого труда, а не результат. Не заставляйте ребенка без конца определяться со своими творениями, приставая к нему с вопросами: «Что это?» Возможно, он просто действует наугад, стараясь понять, что может выйти из беспорядочных обрезков или из нагромождения линий разных цветов и толщины.

Старайтесь не навязывать собственное видение настоящей или будущей работы малыша. Если он с гордостью показывает вам свое произведение и вы хотите подбодрить его, говорите только о том, что видите.

- В твоём рисунке много голубого. Мне тоже нравится голубое.
- Очень симпатичные спиральки.
- О, ты раскрасил каждый сантиметр этой бумаги!
- Как здорово ты поработал этими ножницами!

Какой-то результат может прийти позже, к концу года, а еще вероятнее, после того, как малыша минет четыре. Если вам случайно удастся угадать, что изобразил ваш малыш, вы можете усилить его гордость за свою работу. Но если вы ошибетесь, он может переживать свой провал, решив, что его рисунок неудачен, или он может подумать, что вы что-то вроде идиота или лунатика, раз вам не удалось узнать великолепно нарисованную вещь.



Маленькие хитрости

Обеспечьте малыша в изобилии материалом для его художественных работ. Остановите свой глаз на любых бросовых вещах из бумаги и картона и спросите себя, не пригодятся ли они вашему ребенку. Вероятно, он найдет применение и картонным катушкам из-под туалетной бумаги, и пустым картонкам из-под яиц и прочим разным кулямкам и коробочкам.



Здоровый малыш

Помните ли вы правила безопасности при работе с ножницами, которым вас учили еще в детстве? Они не утратили своего смысла. Так что не позволяйте своему ребенку бегать с ножницами. Научите его носить их закрытыми и концом вниз. Убирайте ножницы подальше от малыша, а когда он работает ими, не забывайте приглядывать за ним. Иначе он может повредить себя или искромсать свою прическу.

Главное, что нужно запомнить

- *Игры помогают вашему ребенку приобрести навык социального общения (необходимость делиться, соблюдать очередность, умение выигрывать и проигрывать), а также усвоить азы обучения (счет, алфавит, рисование и так далее).*
- *Если вы под давлением каких-то соображений не хотите поддаваться в игре своему ребенку, выбирайте такие игры, где победа зависит не от ловкости и умения, а от случая.*
- *Старайтесь научиться художественному чтению, чтобы оживить содержание книги для малыша.*
- *Избегайте навязывания ребенку вашей собственной концепции его художественных работ.*

ЧАСТЬ 4

Декларация независимости в четыре года

Четыре года — трудный возраст. Ваш ребенок теперь смел и предприимчив, но еще достаточно мал для того, чтобы пересечь улицу самостоятельно. Как общественное существо он стремится к сотрудничеству и хочет быть полезным, но в нем еще слишком сильна тяга к упрямству и капризам. Он еще нуждается в дневном сне, но не желает тратить на него время и вертится без остановки весь день. Он уже почти созрел для школы, но хочет, чтобы папочка с мамочкой оставались поблизости.

Четыре года — трудный возраст и для родителей. Вы понимаете, что скоро вам предстоит выпустить его в большой мир, но еще не уверены, что он готов для него. Вы хотите помочь ему стать более самостоятельным, но боитесь, что он уже не потерпит вашего руководства над ним. Вы надеетесь превратить этот год в нечто особенное, но ваш несносный настырный ребенок постоянно действует вам на нервы.

Но вы должны пройти и пройдете через этот трудный год. Для этого вам нужно научиться не вмешиваться в его дела, а лишь незаметно подводить его к самостоятельному верному решению.





ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО ВОЗРАСТ ДВА ГОДА БЫЛ САМЫМ ТЯЖЕ- ЛЫМ? ЧЕТЫРЕХЛЕТНИЙ МАЛЫШ РАЗУБЕДИТ ВАС В ЭТОМ

В этой главе

- *Аргументы за и против домашнего воспитания четырехлетних*
- *Переключение энергии четырехлетнего на полезную физическую активность*
- *Не слишком ли активен ваш малыш?*
- *Совершенствование речевых способностей*
- *Как поступать с бранными словами*

Каждый слышал о сложном возрасте два года. И пройдя вместе с малышом через этот возраст, вы теперь знаете, почему он заслужил такую репутацию. Два года были отмечены постоянными гневными вспышками, обидным для малыша открытием слова «нет» и пыткой унижением из-за недостатка слов для выражения бушующих внутри эмоций, а также из-за недостаточной силы мускулов, не позволяющих развить желаемую активность. И все же, поскольку вы оказались готовы к трудностям этого возраста, он был для вас не таким ужасным, как вы ожидали.

Не так обстоят дела с четырехлетними. Многие родители находят этот возраст столь же трудным, как и два года, если не более того. Возраст в четыре года не имеет предупреждающего знака, хотя и должен бы его иметь.

Конечно, не все четырехгодовалые так уж трудны. С каждым годом дети становятся все более индивидуальными, и развитие личности одного ребенка может существенно отличаться от другого. И все же многие родители находят возраст в четыре года весьма проблемным, и вот почему.

В четыре года ваш ребенок, вероятно, будет подвержен вспышкам упрямства и буйства, тогда как в три года он почти всегда стремился к сотрудничеству и хотел быть полезным. На протяжении четвертого года он часто может быть необщительным, вызывающим и даже отталкивающим. Но если вы начинае-

те проявлять недовольство, он будет прибегать к хитрости: скрывать свои дурные поступки, отказываться признать их дурными или даже откровенно лгать.

В четыре года ваш ребенок отчаянно хочет быть большим. Он стремится уметь то, что делают старшие дети или даже взрослые. В этом его стремлении кроется главная причина всех трудностей четырехлетнего возраста. Ваш ребенок, твердо убежденный в своей правоте, будет сопротивляться родительской помощи, подсказкам и правилам. Он может не подчиняться и спорить с родителями, со своими братьями и сестрами, с друзьями. Он может проявлять все бóльшую нетерпимость к другим, все бóльший эгоизм; и вспышек агрессивности в этом году у него может быть больше, чем за все предыдущие четыре года вместе взятые.

Хорошие новости

Хотя все эти аспекты личности ребенка и добавят вам трудностей, плюсы все же перевесят минусы. Ваш четырехгодовалый ребенок смел, предприимчив, искрится жизнью. Он жаждет приключений и чрезвычайно легок на подъем. Каждую минуту он готов куда-то бежать и придумывать что-то новое. Он может быть очень вежлив с другими детьми, в особенности, если это его новые друзья, которые еще не успели ему наскучить. Вам придется много смеяться, потому что ваш ребенок необычайно игрив и не устает дурачиться. Он легко возбудим и не хочет сидеть на одном месте подолгу. Четыре года — очень шумный возраст, но и очень забавный.

На протяжении этого года ваш ребенок будет становиться все более независимым и самоуверенным. Он научится отделять себя от других детей и ощутит свою индивидуальность.

Он начнет прилагать огромные усилия, чтобы произвести впечатление на других детей. Он будет демонстрировать перед ними свои таланты и храбрость. Вероятно, вам придется услышать немало хвастовства, наблюдая за игрой своего малыша с другими детьми. Вам даже доведется услышать, как он хвастает вами или вашим положением. (Но не ждите, что его гордость за своих родителей обернется особенным уважением к ним.)

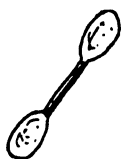


Ох уж эти дети!

«Иметь детей это все равно что иметь постоянный буррав, установленный в вашем мозгу». — Мартин Мулл.

Как и в три года, ваш четырехгодовалый малыш способен наслаждаться чувством собственной важности и полезности. Чувство самоуважения — существенный компонент стремительно раз-

вивающейся личности ребенка. Он с энтузиазмом откликнется на вашу просьбу о помощи в хозяйственных делах и может предложить помощь даже без вашей подсказки.



Маленькие хитрости

Дополнительная ответственность может повысить его чувство самоуважения и ускорить его путь к независимости. Например, вы можете вручить ему маленькие пакетики с соком или молоком, чтобы он мог самостоятельно налить себе сока в стаканчик или полить хлопья. Если он прольет немного, не поднимайте лишнего шума, а просто дайте ему губку и покажите, как надо вытирать со стола.

Активная жизнь

Ваш четырехлетний малыш активен и энергичен. Он наслаждается физическими играми, требующими быстроты реакции и движения. Он быстро бегает, прыгает, отчаянно карабкается на головокружительную высоту. Ваш ребенок уже неплохо развил свою координацию. Он может держать равновесие, проходя по приподнятой над землей дощечке или по бордюру. Он может преодолеть лестничный пролет, быстро перебирая ногами (раньше он подтягивал одну ногу к другой, вставал на обе стопы и лишь потом делал следующий шаг вверх или вниз). Он может прыгать через веревочку. Он может нести чашку с водой или соком и не пролить ее (по крайней мере, а большинстве случаев). Он даже способен рискнуть и пересечь с трехколесного велосипеда на двухколесный (с учебными колесами, разумеется).

Помогите ему с умом воспользоваться усовершенствованной координацией. Если он еще не умеет плавать, то теперь самое время начать его учить. Если он не умеет прыгать через веревочку, тоже начните учить его этому. Вы можете познакомить его и с роликовыми коньками.



Здоровый малыш

Не ставьте сразу своего четырехлетнего малыша на настоящие роликовые коньки, начните лучше с учебных. Большинство таких моделей имеют замок, благодаря которому, во-первых, колесики не вращаются вокруг своей оси, а во-вторых, ехать можно только вперед. Впоследствии замок можно снять и кататься в полную силу. Начинайте с простейшего варианта и лишь тогда переходите на следующий уровень, когда ваш ребенок освоит предыдущий.

Танцевальные классы также доставляют немало удовольствия четырехлетним детям, как мальчикам, так и девочкам. Танцы позволяют малышам усовершенствовать координацию движений, быстроту реакции и чувство ритма. Кроме того, они

дают великолепную возможность общения. Есть и другие занятия, преследующие те же цели:

- гимнастика;
- боевые искусства;
- футбол.

Если координация вашего малыша развита несколько слабее, чем у других детей, помогите ему. Покажите ему, как подниматься по лестнице или как правильно ставить ноги, когда съезжаешь с горки, как подавать футбольный или волейбольный мяч. Подумайте также о том, чтобы записать его в одну из указанных спортивных секций. Физическая активность укрепит самые разные группы мышц ребенка и разовьет координацию движений.

Помимо развития координации силы, быстроты и ловкости, вы заметите в своем малыше значительное улучшение двигательной функции кистей рук. Задачи, ставившие его в тупик год назад, теперь удаются ему легко, особенно если есть возможность попрактиковаться. В четыре года ребенок способен застегивать и расстегивать пуговицы на рубашке и справляется с молнией (хотя вначале ему и может потребоваться ваша помощь). Он может поливать хлопья соком, молоком или сиропом, если все эти жидкости содержатся в мелкой расфасовке. Он превосходно орудует ножницами и может низать на нитку самые мелкие бусинки.

Когда энергия бьет через край

Почти все четырехлетние любят носиться как сумасшедшие. Они вспрыгивают на кровати и кушетки, кувыркаются и катаются по полу, как гутаперчивые куклы, и буквально взлетают на стены. Их запас энергии и веселья кажется неистощимым, и они создают много, очень много шума.

Если ваш ребенок не может провести больше минуты без прыганья и беготни, не стоит делать вывод о его гиперактивности. В большинстве случаев такое поведение малыша совершенно нормально для его возраста.

Однако если вы озабочены гиперактивностью своего малыша на фоне его неспособности или нежелания успокоиться и сосредоточиться, проконсультируйтесь с педиатром. Но если ребенок способен выполнить какую-то определенную задачу, пусть это будут даже его любимые физические упражнения, с диагнозом о гиперактивности не стоит торопиться. Поэтому прежде чем спешить к доктору, понаблюдайте внимательно за своим малышом. Проверьте, как он ведет себя в подвижных играх (желательно, за стенами дома), как он бежит, прыгает, карабкается, преследует, едет на трехколесном велосипеде или в автомобильчике с педальным управлением, успевает ли он за всеми в

хороводных играх, а также и то, как ему удаются разные шутки и шалости.

Организируйте для него такие игры, в которых он может вволю покричать и пошуметь. Ваш ребенок может казаться гиперактивным или повышенно возбудимым только оттого, что он не находит выхода своей энергии. Регулярная возможность расслабиться и подурочиться не только облегчит положение ребенка, но в итоге, вероятно, и вам выпадут кое-какие спокойные часы. Кто знает? Возможно, выплеснув всю свою «дурь», ваш ребенок захочет обратиться к мирным занятиям.

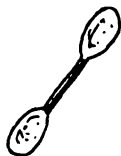


Ох уж эти дети!

«Завтра, он знал... Все эти девочки и мальчики Проснутся очень бодрыми, очень рано, и кинутся к своим игрушкам!

А затем! О, этот шум! О, этот шум! Шум! Шум! Шум!

Это была вещь, которую он ненавидел! Этот Шум! Шум! Шум! Шум! Шум!» — Доктор Зюсс.



Маленькие хитрости

Отведите место (в саду или в доме), где ваш малыш мог бы развиваться, не боясь нарушить чей-то покой.

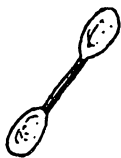
Время для отдыха

К четырем годам ребенок может начать отказываться от дневного сна. Помните, что этот сон необходим детям в очень разных пропорциях. Возможно, ваш четырехгодовалый малыш из числа тех «кошмарных» созданий, которым достаточно одного ночного сна, а в дневном они вовсе не нуждаются. Если вы будете настаивать на том, чтобы он укладывался днем, то можете пустить насмарку всю предыдущую работу по превращению кровати и детской в самое мирное и желанное место в доме, что может отразиться и на ночном сне. Если вы вовсе вычеркнете дневной сон из расписания дошкольника, это может обернуться его усталостью, срывами и массой неприятных случайностей в течение всего дня.

Когда малыш явно испытывает трудности с дневным сном, предложите ему компромисс. Если ваш ребенок и не нуждается в дневном сне, отдых посреди дня ему необходим. Непрерывающийся выброс энергии может негативно сказаться как на самочувствии малыша, так и на вашем родительском самочувствии.

Поэтому продолжайте выдерживать режим с дневным отдыхом. Как и прежде, читайте малышу книжки, чтобы расположить его к спокойному состоянию. Затем засекуте отрезок времени в пятнадцать или двенадцать минут и скажите малышу, что

если и тогда он не заснет, то может выбрать для себя какое-нибудь тихое приятное занятие. Позаботьтесь о том, чтобы в детской оказалось книг с избытком, была возможность послушать музыку, порешать головоломки и так далее. Проследите за тем, чтобы малыш провел по крайней мере минут сорок пять в спокойном режиме.



Маленькие хитрости

Возможно, ваш ребенок с большей охотой будет придерживаться прежнего режима дневного сна, если вы замените слово «сон» на «отдых» или «тихий час».

Сто тысяч «почему»

Говорить, говорить, говорить. Вашему четырехлетнему малышу нужно так много сказать вам (или любому другому, кто пожелает его выслушать), что он готов верещать без конца. Он готов рассказывать и пересказывать вам снова и снова все, что случилось с ним за день, или описывать какие-то яркие события из недавнего прошлого или даже выдумывать для вас какие-то истории. Хвастовство — общее явление у четырехлетних. Если не хвастовство, то желание обратить на себя внимание присутствует непременно: «Посмотри, что я сделал».

И задавать вопросы. Ваш ребенок засыплет вас вопросами, и не только по причине своего любопытства, но и из-за того, что он получает наслаждение от своей нескончаемой болтовни. Говоря буквально, четырехлетние влюблены в звучание собственного голоса. Если ребенок не удовлетворяется вашим ответом и каждый раз задает новый вопрос, не желая расставаться с этой темой, будьте уверены — информация для него не главное:

- Почему у слонов такие большие уши? Потому что им удобно обмахиваться ими как веером, когда жарко.
- Но у нас не жарко. Почему же у них такие большие уши? Потому что жарко в Африке и Индии, а слоны происходят оттуда.
- Почему жарко в Африке и Индии? Потому что они расположены близко к экватору.
- Что такое экватор? Это линия, которая опоясывает землю в центре.
- Почему там жарко? Потому что солнце расположено ближе к экватору, чем к любой другой точке земли.
- Почему?

На этом вопросе вы уже готовы рвать на себе волосы. Однако не стоит огорчаться. Взгляните только, как много информации вы передали ему в такой короткой беседе. И если иногда он задает вам вопросы только ради того, чтобы просто поговорить, то бывает и так, что его действительно что-то интересует. Толкуйте свои сомнения в его пользу и не теряйте терпения, пока не ответили, по меньшей мере, на дюжину его вопросов подряд.



Маленькие хитрости

Не изображайте из себя всезнайку, у которого всегда наготове ответ на любой вопрос. Если вам неизвестен ответ, попытайтесь найти его вместе с ребенком, воспользовавшись энциклопедией, другими справочными изданиями или обратившись за разъяснениями к другому человеку.

В четыре года ребенок обращает свою болтовню к другим детям (если они есть поблизости), чаще чем к вам. Вы можете заметить, как он шепчется с друзьями, как они раздают приказы один другому, или даже произносят угрозы.

В этом возрасте малыш также может начать разговаривать с воображаемыми друзьями. (Почему бы и нет, раз он испытывает потребность в аудитории.) Друзья не могут постоянно находиться при нем, и даже вы не в состоянии слушать его без конца. Вы можете, например, услышать, как ваш ребенок читает книжки воображаемым друзьям или своим куклам и любимым мягким игрушкам. Не удивляйтесь, если он начнет распекать своих воображаемых собеседников, а возможно, и самого себя с интонацией и выражениями, в которых вы узнаете свои собственные. (Теперь вы видите, как он научился слушать?)

Игра в слова

Вашему малышу необходимо говорить как можно больше. Хотя он достаточно свободно владеет языком, его это не всегда удовлетворяет, и он всюду экспериментирует с новыми звуками и словами.

На протяжении этого года малыш может начать подхватывать разные сленговые словечки, не исключая бранных. Старайтесь не показывать, что вы шокированы, не распекайте и не наказывайте ребенка, когда он произносит разные пикантные словечки. Помните, что он просто дурачится, пробуя свои голосовые связки на новых звуках и словосочетаниях.

Если вам удастся проигнорировать его эксперименты с непотребными словами, он, вероятно, вскоре утратит к ним интерес. (Хотя помните, что этот интерес в нем могут подстегнуть другие дети, иначе, чем вы, отреагировавшие на его выражения.)

В четыре года малыша может всерьез увлечь словотворчество. Он уже год экспериментирует с разными нелепыми звучания-

ми, но теперь способен рассмеяться в ответ на каламбур или загадку (если найдет их смешными). Он может начать игру с рифмованными словами и даже увлечься еще более изощренной игрой, связанной с перестановкой, заменой и выпадением или добавлением букв в словах и получением новых значений. Например, он может говорить пожаренный вместо пожарный; неровный вместо нервный; редька вместо редко и так далее. Поощряйте его игру со словами; благодаря ей он научится тонко чувствовать и любить язык.



Маленькие хитрости

Если вас беспокоят бранные и неприличные словечки, которые перенимает ваш малыш, попробуйте увлечь его игрой слов, возможностью перестановки букв и получения новых, неожиданных и смешных значений. Придумайте ему какое-нибудь занятное прозвище, переиначив для этого уже знакомые слова.



Правдивая история

В четыре года Роберт увлекся словотворчеством. Целыми днями он упражнялся в перестановке звуков, выдавая бесконечный поток оригинальных словечек и фраз, а его двухгодовалая сестричка Эрика восторгалась им и вторила ему как эхо. «Хочу дот-хог (вместо хот-дог)». «Это белток, а это желок (вместо белок и желток)».

Помимо игры в слова малыш может начать использовать их для разговора об абстрактных идеях — о Боге, любви, смерти и так далее. Если ваш четырехгодовалый ребенок заводит такие разговоры, это значит, что он надеется — и заслуживает — быть принятым всерьез.

Избегайте насмешек над теми мыслями, которые он стремится выразить. И никогда не цитируйте то, что он сообщил вам, на публике в покровительственном или насмешливом тоне, если ребенок может это услышать. (Разумеется, у вас может возникнуть желание поделиться с кем-либо из взрослых перлами своего чада, но не забывайте щадить его чувства.) Будьте добры и тактичны, иначе у вашего ребенка навсегда пропадет желание делиться с вами своими идеями.

Бранные слова

С усовершенствованием речевых способностей ребенок начинает свободно выражать охватившие его гнев и усталость, а также счастье, возбуждение, печаль, разочарование и многое другое. Теперь, вместо драки он часто побеждает своего противника словом. Замена физической агрессии нашлась относительно быстро. Конечно, ваш ребенок может при случае стук-

нуть другого или укусить, но чаще он обходится устным выражением своего недовольства. Но как теперь быть со словесной агрессией?

В этом возрасте для ребенка важно понять, что сила слова тоже бывает разной. Он постоянно изучает и проверяет силу слов, но для него могут оставаться неясными пределы их воздействия в разных ситуациях. Поэтому в разгаре его словесной атаки на другого малыша, попытайтесь остановить его и убедить, что жестокие слова тоже ранят.

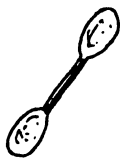
С другой стороны после того, как он побил кого-то, простым «извини» будет сложно исправить ситуацию и прогнать обиду. От его «извини» синяк у другого ребенка не исчезнет.

Постарайтесь расположить своего малыша к щедрым жестам. Объясните ему, как приятно бывает делиться любимой игрушкой или последним кусочком лакомства. И это хороший путь загладить свою вину перед кем-либо.

Но помимо извинения и проявления щедрости в отношении жертвы ваш ребенок должен усвоить, что агрессивное поведение недопустимо, и что отвратительно распускать кулаки или кусаться. Свою обиду он мог выразить словами, или, на худой конец, он мог бы помолотить подушку, если уж ему было так необходимо выпустить гнев.

После того как малыш научится избавляться от агрессии, гнева и разочарования выражая свои негативные эмоции, постарайтесь, чтобы эти слова были более приличными. Объясните малышу, что если грубо обзывать людей, можно причинить им еще более сильную боль.

Помните, что эмоции чрезвычайно сильны у четырехлетних. Ваш ребенок и любит и ненавидит страстно, он ежеминутно способен менять любовь на ненависть и наоборот. Хотя слова его могут быть чрезмерно грубыми и оскорбительными, если в порыве гнева он ограничивается ими, это свидетельствует о его способности контролировать себя. Поэтому не принимайте близко к сердцу его слова. Радуйтесь, что все обошлось без вспышки насилия.



Маленькие хитрости

Старайтесь не мешать малышу выражать свой гнев словами, даже если он явно перегибает палку. Это случается, когда ребенок старается уйти от физической агрессии. Если он оскорбляет другого малыша или угрожает ему (или допускает то же самое в отношении вас), это все же лучше, чем если бы он молотил кулаками и кусался.

Главное, что нужно запомнить

— Занятия в спортивной секции или танцклассе позволят малышу выпустить избыток энергии. Кроме того, там он будет развиваться физически и получит навыки общения.

Воспользуйтесь преимуществами, которые сулят эти занятия.

- *Неугомонность еще не обязательно указывает на гиперактивность у четырехлетних.*
- *Если ребенок не хочет укладываться спать посреди дня, это еще не означает, что он не нуждается в отдыхе. Устройте так, чтобы он не меньше 45 минут посвящал тихим спокойным занятиям.*
- *Старайтесь, по возможности, отвечать на большинство вопросов своего малыша. Будьте терпеливы и продолжайте отвечать, даже если вам кажется, что его цель состоит лишь в том, чтобы без умолку болтать.*
- *Не заперещайте ребенку выразить свой гнев вербальной агрессией. Даже очень грубые слова на этом этапе лучше, чем агрессия физическая.*



БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

В этой главе

- *Как помочь ребенку усвоить правила безопасности*
- *Как уберечь ребенка от опасностей дороги и рискованных детских забав*
- *Как относиться к незнакомцам и что делать, если ребенок потерялся*
- *Как защитить малыша от возможных домогательств*

Забота о безопасности ребенка — главная ваша родительская обязанность. Если вы не обеспечите безопасности ребенка, все остальное будет иметь мало значения. Обучающие игры, педагогическая ответственность, знакомство с моральными ценностями — все это вторично по сравнению с безопасностью ребенка.

В годы перед школой вы, вероятно, рассчитывали несколько ослабить свою бдительность. И вы можете сделать это, но только в том случае, если уже успели привить ребенку необходимые навыки безопасности. На вас лежит основной груз ответственности за ребенка, но теперь он в состоянии усвоить некоторые меры безопасности и самостоятельно прибегать к ним в случае необходимости.

Это птичка, это самолет... это суперэго

Четыре года — это возраст, когда сознание ребенка активно развивается (см. также главу 23). До четырех лет ребенок поступал правильно из желания угодить вам, из-за того, что вы велели ему поступать так. Вы говорили ему, что он может пересекать улицу только держась за руку взрослого, и он подчинялся (если ваши слова не вылетали у него из памяти). Вы предупреждали его, что нельзя совать пальчики и палочки в электрическую розетку, и он не делал этого.

В четыре года ваш малыш по-прежнему хочет нравиться вам, но им руководит уже не одно это желание. Ребенок начина-

ет впитывать ваши правила и осознавать их справедливость и полезность, они становятся его собственными правилами. Это означает, что вам уже не нужно повторять их так часто, как раньше. В большинстве случаев он знает, как надо поступать, и поступает правильно.

Разучивая правила

Когда вы преподаете малышу правила безопасности, вам нужно объяснить ему причины, лежащие в их основе. От слов «делай так, как я сказала», будет мало толка. Прежде всего это неубедительно. Постарайтесь внушить малышу, что правила эти нужны не для того, чтобы сделать его жизнь скучной, а затем, чтобы уберечь его от опасностей. Чем более разумными покажутся эти правила малышу, тем более охотно будет он им следовать.

Избегайте тактики запугивания. Не запрещайте ему карабкаться на спортивный снаряд, грозя, что он упадет с него и сломает себе шею. Такая формулировка не годится. Вместо этого говорите примерно так: «Если ты упадешь, тебе будет больно». Если вы станете преувеличивать опасность, в результате может произойти следующее:

- Ребенок утратит к вам доверие. Он будет пренебрегать вашими правилами, потому что грозящая опасность будет казаться ему неправдоподобной.
- Ребенок будет верить вашим словам, и постепенно ему начнет казаться, что мир — это жуткое место, и опасность грозит отовсюду.

Если ребенок не подчиняется вашим правилам, вы должны объяснить, чем ему грозит такое неподчинение. К примеру, если ваш ребенок выбегает на улицу, немедленно верните его назад и повторите ему правило, объяснив причину, лежащую в его основе: водители машин могут не заметить малыша и может произойти авария, в которой пострадает и ребенок и водитель.

Одного предупреждения более чем достаточно. Если ребенок продолжает не подчиняться, ужесточите ваши условия. Сделайте так, чтобы ребенок понял связь между своим проступком и его последствиями. Если он продолжает выбегать на улицу, скажите ему так: «Я уже предупреждала тебя, чтобы ты не выбегал на улицу. Это опасно. Если ты не можешь спокойно играть возле дома, значит, вообще не будешь гулять один без взрослых».

Если ваши правила покажутся ребенку разумными и справедливыми, и если он поймет, что они нацелены не на то, чтобы ограничить его свободу, а на то, чтобы обезопасить его существование, скорее всего, он будет охотно следовать им. Вероятно, он даже признает их своими правилами. То, что раньше прививалось через систему запретов и удавалось благодаря желанию ребенка угодить вам, постепенно станет его личной потребностью.

Ох уж эти дети!

«Детство никогда не утруждает себя предусмотрительностью». — Фанни Барни.



Внутренний голос

Одного лишь следования правилам будет недостаточно для обеспечения безопасности вашего ребенка. Он должен развивать свои собственные инстинкты, которые будут подсказывать, что опасно, и что нет. Внутренний голос запретит ему подсаживаться в чужую машину и удержит его от прогулки по краю обрыва. Помогите малышу развить свои инстинкты и научиться доверять им.

Уроки безопасного поведения

Один из способов помочь малышу в развитии защитных инстинктов состоит в проигрывании опасных ситуаций. Предложите своему ребенку следующий тест:

- Чтобы ты сделал, если бы какой-то взрослый зашел за тобой в садик и сказал, что проводит тебя домой?
- Что ты сделаешь, если твой мячик выкатится на проезжую часть?
- Как ты поступишь, если потеряешься в супермаркете?
- Как ты поступишь, увидев, что трехлетний малыш упал со спортивного снаряда?
- Что ты предпримешь, если другой ребенок усядется наверху горки и не захочет съезжать вниз?
- Что ты будешь делать, если выронишь стакан сока, и он разобьется?
- Как ты поступишь, если друзья будут подговаривать тебя сделать что-то опасное?
- Что ты предпримешь, если в доме появится дым?

Если ребенок затрудняется с ответом, предложите ему подсказку. Можно позволить ему сделать выбор из нескольких возможных вариантов поведения в данной ситуации. Будьте готовы к любой реакции и сохраняйте спокойствие, если малыш завалит вас дикими ответами, вроде:

- Я полью арахисовым маслом этого человека, он станет весь липкий и противный и не угонится за мной.
- Я подожду, когда машина подаст мне мяч назад колесами.

— Я положу конфеты внизу горки, и ребенок поедет за ними вниз.

Постарайтесь не высмеивать решения малыша. Вероятно, он не хотел смешить вас. Предложите ему свой ответ, и при случае снова задайте ему тот же вопрос и проверьте, что он вам ответит.

Не бойтесь мелких случайностей

Вы стремитесь сделать все для того, чтобы обеспечить безопасность ребенка. Но единственный абсолютно надежный способ — это усадить его под замок в комнате, обитой плюшем, а выпуская оттуда, приклеивать его к себе. Не утруждайте себя чрезмерной опекой и позвольте малышу изучать свои физические способности и делать выводы из своих удач и неудач.

Мелкие случайности помогут ребенку выработать защитный инстинкт, который удержит его от рискованных и опасных действий. Кроме того, они помогут ему оценить свои силы и способности и понять, насколько далеко он может заходить в своем риске. Поэтому вместо того, чтобы трястись над ним, оберегая от каждой ничтожной шишки или малейшего синяка, сосредоточьтесь на том, чтобы уберечь свое дитя от серьезных несчастий.



Ох уж эти дети!

«Мой отец всегда говорил, что малыши нуждаются в четырех главных вещах: родительской любви, питательной еде, регулярном сне и огромном количестве мыла и воды. А после всего этого им нужно, чтобы за ними не было непрерывной слежки. Им более по вкусу этакая интеллигентная небрежность, которую умеют изображать умные воспитатели». — Ив Бейкер Прист.

Опасные игры детей

Когда ваш ребенок играет в одиночестве, это самый безопасный вариант. Он исследует пределы своих физических возможностей, но в большинстве случаев не выходит за них. Существует вероятность, что он может предпринять что-то не совсем безопасное. Но каждый из экспериментов увеличивает физическую силу ребенка, совершенствует координацию движений и помогает ему обрести уверенность в себе. Одновременно он чувствует, когда пора остановиться, что он может позволить себе, а что нет, какие вещи более опасны, и какие — менее. Это поможет ему уберечься от серьезных неприятностей в будущем.

Но иное дело, когда ребенок играет вместе с другими детьми. Тут вам, вероятно, придется проявлять большую бдительность. Многие детишки не прочь порисоваться перед своими ро-

весниками и предпринимают разные опасные шаги. Возможен вариант, при котором другие дети захотят увлечь вашего ребенка (или он постарается увлечь их) какой-то опасной игрой. Поэтому присматривайте за детьми и не позволяйте им «играть с огнем». Попробуйте объяснить своему ребенку и его друзьям, что настоящая храбрость не может быть дикой и безрассудной.

Особенно внимательно вы должны следить за малышом, когда он играет со старшими детьми, которые еще охотнее будут подталкивать его к тому, чтобы он показал себя смельчаком и выполнил какую-нибудь несоизмеримую с его силами задачу. Даже если старшие дети не будут подталкивать его на соревнование, вы все равно не можете быть спокойны за безопасность своего малыша. Четырехлетний ребенок любит копировать окружающих. Поэтому он может начать подражать отваге старших детей без всякой провокации с их стороны.



Здоровый малыш

Обращайте особое внимание на безопасность игровой площадки в тот момент, когда ваш ребенок утомлен. Чем сильнее он устал, тем больше у него шансов подвергнуться неприятной случайности. Усталость притупляет защитный инстинкт, и пытаясь преодолеть ее, ребенок еще больше рискует, повышая ее уровень с каждой новой попыткой.

Сорвиголова — мое второе имя

Что делать, если у вас отчаянный, опрометчивый и безудержный ребенок? Как быть, если вам кажется, что у него отсутствует инстинкт самосохранения? Если он не чувствует опасности и не желает воздерживаться от рискованных приключений? Некоторые дети постоянно карабкаются на головокружительную высоту, гоняют на велосипедах слишком быстро и прыгают слишком далеко. В итоге вам постоянно приходится иметь дело с ободранными коленками, синяками и шишками на лбу или даже с переломами.

Ребенок-сорвиголова явно нуждается в вашей опеке и установлении ряда ограничений. Он не всегда готов слушаться родителей, и поэтому постарайтесь изобрести для него какую-нибудь интересную и забавную физическую активность, увлекшись которой, он мог бы воздержаться от своих рискованных предприятий. Параллельно продолжайте вашу тактику прямых ограничений и запретов, как вы это делали, когда он еще только учился ходить. Если ваши ограничения будут разумными и последовательными, ребенок согласится принять их (возможно, даже с некоторым чувством облегчения). Со временем у него должен развиться инстинкт самосохранения, который оградит его от наиболее рискованных действий.



Здоровый малыш

Никогда не аплодируйте своему ребенку за его отчаянные выходы, как бы удачно они ни завершились. Ваше восхищение будет воспринято как поощрение. Напротив, выразите ему свое удивление по поводу того, что все обошлось без потерь и поздравьте его с тем, что ему повезло. Скажите, что дело тут не в его умении, а в его везении, и что находите его поведение не храбрым, а глупым.

Головная боль под названием «улица»

Вы знаете, что улица опасное место для игр вашего ребенка. Теперь и он это знает. Водители часто не могут разглядеть маленьких детей из-за капотов своих автомобилей, в особенности, когда дети пробегают между машинами, припаркованными с одной стороны дороги. И ваш малыш еще не в состоянии понять, как быстро движется машина и на каком расстоянии от нее ему нужно находиться.

К счастью, большинство детей, осведомленных об опасности, которую несут машины, проявляют сверхсострадание, когда дело касается перехода улицы. Если вы начали твердить своему ребенку об опасности, подстерегающей его на улице, едва он начал ходить, он, вероятно, решится ступить на проезжую часть только когда машина будет двигаться где-то за километр от него.

Ваш ребенок обязан знать, что для выхода на улицу он должен получить специальное разрешение взрослых. Если его мяч, волан или бумажный змей улетают на мостовую во время игры, реакция ребенка должна быть автоматической — он остается на месте и зовет родителей, чтобы они вышли и вернули его вещь. (Вы должны откликаться на его зов как можно быстрее и охотнее.)

В четыре года ребенок может начать сопротивляться правилу держаться за руку взрослого при переходе улицы. И если вы убедитесь, что машины стоят, и горит зеленый свет, можно позволить ребенку перейти улицу самостоятельно. Однако, как бы не стремился он упрочить свою независимость в этом отношении, вы не должны позволять ему пересекать улицу без вашего одобрения. Не думайте, что ваш малыш может предвидеть появление машины из-за поворота или выезд какого-нибудь лихача на пешеходный переход. Учите малыша переходить улицу: он должен посмотреть в обе стороны движения, чтобы убедиться, что на дороге все спокойно, должен проверить, не выезжает ли машина из-за поворота, и конечно, он должен знать, что означают цвета светофора. Пора постепенно приучать его к самостоятельному переходу улицы. После всех проверок он обязан заручиться вашим одобрением на переход улицы.



Здоровый малыш

Когда вы едете в машине, ребенок должен быть пристегнут к сиденью ремнем безопасности. (И не забудьте пристегнуться сами, поскольку вы являетесь примером для малыша.) Поскольку переднее сиденье рядом с водителем считается, как о том свидетельствует статистика, самым опасным, никогда не сажайте на него ребенка.

Худший из ваших кошмаров

Вам неприятно терроризировать своего ребенка, превращая его в параноика разными историями о киднеппинге, изнасилованиях и убийствах. Подобные вещи помогают заполнить программу вечерних новостей, но, по счастью, большинство домов они минуют стороной.

Ребенок не обязан знать ужасающие детали, заставляющие вас трепетать за него и подозревать незнакомцев. Ваши кошмары не должны становиться кошмарами вашего ребенка, оберегайте его от них. Не стоит запугивать его, хотя бы и ради его безопасности. Ему надо знать лишь одно фундаментальное правило и следовать ему:

вам (или тому, на кого возложена обязанность присматривать за ним) нужно в любой момент знать, где он находится.

Малышу будет просто понять и оценить важность такого требования. Разве он сам не стремится постоянно знать, где находитесь вы, и не тревожится, когда вас нет рядом (пусть вы даже у себя в спальне или в ванной)? Так почему бы и вам не тревожиться также о нем?

Сделайте так, чтобы это правило стало абсолютным и непрекаемым. Если ваши соседи приглашают вашего ребенка в кино вместе со своими детьми, прежде всего он должен отпроситься у вас. Если он хочет поиграть во дворе, то должен спросить разрешения. Если в аптеке он хочет посмотреть цветные стеллажи, пока вы заняты покупками, то опять же должен отпроситься у вас. Если ребенок будет твердо придерживаться этого правила, он будет в безопасности.

Никогда (?) не говорить с чужими

Некоторые внушают своим детям: «Никогда не говорите с чужаками!» Но этот совет лишен здравого смысла. Вашему ребенку каждый, кого он встречает, поначалу является чужим: воспитатели и учителя в детском саду, няни, продавцы, кассиры в банке, доктора, дантисты, почтальоны и полицейские. Большинство этих людей, вероятно, очень по-доброму расположены к детям. «Никогда» — это уже перебор. Если вы рядом, ваш ребенок может без опаски разговаривать почти со всяким. А если ваш ребенок потерялся, ему поневоле придется искать помощи у чужих.

Чтобы защитить малыша от опасных чужаков, вы для начала должны определиться с этим понятием «опасный чужак». Им не может считаться:

- любой чужой (потому что их слишком много, и ваши друзья тоже чужие вашему ребенку);
- некто, имеющий странную или зловещую наружность (поскольку многие «опасные чужаки» могут иметь располагающую внешность и быть весьма приветливыми);
- те, кто не знают вашего малыша по имени (поскольку опасный чужак может и подслушать его имя).

Чужаком надо считать того, кому ваш ребенок не был представлен (вами или его воспитателями по детскому саду, другими людьми, которым вы доверили уход и наблюдение за ним). После такого знакомства это уже не чужак.

Потерялся!

Если ваш ребенок отстал от вас и потерялся, у него нет иного выбора, как обратиться за помощью к чужим. Поэтому если вы успели твердо внушить ему, что он не смеет разговаривать ни с какими чужими людьми, он окажется в полном тупике.

Ребенку нужно знать, к кому он может обратиться за помощью. Поэтому разберите с ним эту ситуацию до того, как она наступила. Объясните, что если ему требуется помощь, он должен поискать человека в униформе. Ваш трех- или четырехгодовалый малыш уже в состоянии отличить обычное платье от униформы. Человеком в униформе может быть полицейский, швейцар, кассир или официант. К этим людям ему и следует обратиться, если он потерялся.



Здоровый малыш

Постарайтесь, чтобы ребенок знал свой номер телефона и домашний адрес. В три года он уже способен выучить свое полное имя и ваше. В три с половиной года он обязан запомнить также свой адрес, а в четыре — и номер телефона.

Основное правило поведения с чужими

Предыдущая посылка «никогда не разговаривать с чужаками!» недостаточно гибка и не позволит малышу с успехом применить ее на практике. Но как же тогда защититься вашему ребенку от чужих людей? Есть одно несложное правило: никогда и никуда не ходить с чужими (или даже с родственниками и друзьями), если родители, воспитатели в детском саду или няня не одобрили этой прогулки.

И конечно, родители, а также те, кому родители поручили присматривать за малышом, постоянно должны знать, где он находится.

Доведите до сознания малыша, что это правило является абсолютным и что он не должен слушать никого из тех, кто будет убеждать его нарушить это правило. (Более того, он должен немедленно уведомить вас, если кто-то будет пытаться это сделать.) Тогда никакой незнакомец, родственник или друг не сможет завлечь его в машину обещанием конфет, мороженого или смешного щенка — ребенок будет знать одно: прежде всего он должен отпроситься у родителей или воспитателей. Никто не сможет обмануть его известием о вашей внезапной болезни или о том, что вы задерживаетесь и попросили привезти его домой, потому что малыш знает, что сначала он должен отпроситься у старших, которые за ним присматривают.

Умей сказать «нет»!

К несчастью, некоторые дети оказываются ближе к опасности не на улице, а дома. Это горькая истина, но большинство форм физического и сексуального насилия дети испытывают не со стороны незнакомцев, а со стороны людей из ближайшего окружения: родителей, других родственников, друзей семьи или соседей. Поэтому научите ребенка защищать себя не только от незнакомцев, но и от близких людей.

Ключ к защите от насилия состоит в том, чтобы вовремя произнести «нет». Ребенок должен четко понимать, что:

- его тело принадлежит ему, и он имеет право охранять его;
- он имеет право отказаться от прикосновения другого человека;
- он имеет право сказать «нет» любому, кто просит его сделать что-то по секрету.

Если ребенок знает названия всех частей тела, вы можете прямо сказать ему, что ни один взрослый (или старший ребенок), за исключением родителей, доктора или медсестры, не имеет права прикасаться к его гениталиям. Но конечно, малыши могут еще нуждаться в помощи няни или воспитателя в детском саду, когда бывает необходимо вытереть попку после туалета. Убедитесь, что малыш понимает смысл этих исключений из правил. Объясните также ребенку, что никакой взрослый (или старший ребенок) не смеет принуждать его или просить потрогать чужой пенис или чужую вагину.

Развивайте в малыше чувство собственника. Его тело принадлежит только ему и никому более, даже вам. Это означает, что он имеет право сказать «нет» любому взрослому, который захочет прикоснуться к нему тем или иным образом. Даже если неприятное прикосновение было случайным и исходило от близкого человека, которому можно доверять, ребенок вправе заявить: «Я не хочу, чтобы ты трогал меня так».

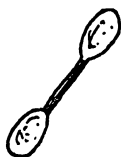
Если вы хотите, чтобы ребенок знал и охранял свои права, касающиеся его тела, уважайте и сами эти права. Не навязывайте ему знаков своей любви и привязанности. Если вам хочется обнять или поцеловать ребенка, спросите у него разрешения. Но если он уклоняется или говорит «нет», как поступают многие дети, не настаивайте. То же правило распространяется на всех ваших друзей и родственников. Когда ваша сестра является к вам с визитом, вы не должны командовать малышу:

«Беги скорей сюда и поцелуй тетю!» Лучше спросите его: «Ты не хочешь поцеловать тетю?» Если он отказывается, не извиняйтесь за него и не расстраивайтесь. Ребенок имеет право на отказ, это в порядке вещей.



Здоровый малыш

Если вы случайно ударили ребенка, извинитесь перед ним как можно скорее. Объясните ему, что вы потеряли терпение, хотя и не имели на это права. Дайте ему понять, как сильно вы раскаиваетесь и пообещайте никогда больше так не делать. Если вы постоянно срываетесь и бьете ребенка, обратитесь за помощью к психоаналитику. Душевная травма, которую вы наносите ребенку, не будет заживать очень долго.



Маленькие хитрости

К четырем годам ребенок должен знать названия большинства частей тела. Многие родители и учителя испытывают неловкость, когда нужно говорить о гениталиях, и поэтому дошкольник ведет перечисление частей своего тела следующим образом: «Это у меня голова, это шея, плечи, руки, грудь, живот, ноги, ступни». Что было пропущено? Ребенок должен знать, что пенис, вагина и попка такие же полноправные части тела, как ноги и руки.

Научите ребенка понимать разницу между «хорошими секретами» и «плохими секретами». Взрослый, который совершает физическое или сексуальной злоупотребление ребенком, всегда настаивает, чтобы тот сохранил это в секрете, и часто угрожает ребенку, чтобы заставить его молчать. Поэтому вы должны объяснить малышу, какие секреты нужно хранить, а какие — рассказывать.

Хороший секрет, который нужно хранить, обычно касается подарка на день рождения или сюрприза на каком-нибудь празднике. Хороший секрет нужно скрывать короткий промежуток времени от одного или двух людей, которых ты собираешься обрадовать. Когда этот секрет открывают, все радуются и веселятся. Что же касается плохого секрета, то он не может сделать ребенка счастливым. Напротив, он будет угнетать его и беспокоить. Как бы горек не был этот секрет, о нем необходимо рассказать старшим, которые внушают доверие.



Маленькие хитрости

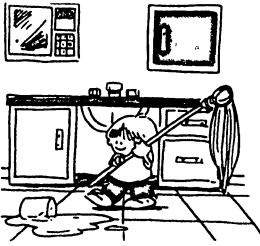
Объясните ребенку разницу между опасными и безопасными прикосновениями. Последние состоят из объятий и нежных поглаживаний по головке и доставляют радость и утешение. Опасные прикосновения (удары, пинки, уколы, щипки, приставания) оставляют неприятное, неудобное, болезненное и пугающее или неприличное и смешное ощущение.

Научите ребенка доверять своим инстинктам, которые подскажут ему, где разница между опасным и безопасным прикосновением. Скажите малышу, что если он в чем-то неуверен, то может обратиться за разъяснением к вам или другому взрослому, которому можно доверять.

Ваш ребенок должен знать, что если его беспокоит или пугает что-то, если ему кажется что-то неудобным или смешным, или если кто-то пытался трогать его за гениталии, он может прийти к вам или другому взрослому, которому можно доверять, и поделиться своими опасениями. Ребенок должен быть уверен, что вы выслушаете его в случае необходимости. Поэтому никогда не стыдите его за возможно беспочвенные подозрения и выслушайте терпеливо. Если вы продемонстрируете ему свою готовность к обсуждению любого, самого сокровенного вопроса, он не будет бояться делиться с вами тем, что с ним случилось, и следовательно, у вас будет возможность предостеречь его и оградить от вероятного насилия.

Главное, что нужно запомнить

- *Избегайте тактики запугивания, чтобы достигнуть послушания. Вместо этого объясняйте ребенку причину возникновения тех или иных правил его личной безопасности.*
- *Регулярно проигрывайте ситуации, из которых малыш должен самостоятельно найти безопасный выход.*
- *Забойтесь о предотвращении действительно серьезных инцидентов. Разные мелкие неприятности лишь помогут малышу ощутить пределы своих возможностей и выработать инстинкт самосохранения.*
- *Вы, или тот, кому вы доверили приглядывать за ребенком, должны знать, где он находится в любое время. Ребенок должен твердо усвоить, что ему нельзя уходить куда-то с кем-то, не спросив разрешения у вас или воспитателя.*
- *Объясните ребенку, что если он потеряется, ему нужно обратиться за помощью к человеку в униформе.*
- *Научите ребенка понимать разницу между опасными и безопасными прикосновениями, а также между хорошими и плохими секретами. Объясните ему, что во всем, что касается его тела, он может сказать «нет» самым близким людям.*



ПОСТУПАТЬ ПРАВИЛЬНО: ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

В этой главе

- *Первый шаг от дисциплины к самодисциплине*
- *Стимулы к повышению сознательности ребенка*
- *Знакомство с понятием личной ответственности*
- *Домашние дела ребенка*
- *Культивирование честности*

В год или два ребенок зависит от ваших ограничений, направленных на обеспечение его безопасности и безопасности окружающих. В три года он ждет ваших указаний и ваших инструкций не только по безопасности, но и в отношении правильной манеры поведения, умения ладить с другими и находить верное решение в спорной ситуации. Вы играли роль говорящего Сверчка для вашего Буратино. Вы были совестью ребенка, рупором справедливости, советующим, как ему поступать в каждый конкретный момент.

Первые ростки сознательности

В четыре года пора сделать шаг от дисциплины к самодисциплине. Теперь ваш ребенок начинает формировать собственное чувство совестливости и сознательности. Он все еще зависит от вашего контроля, ваших ограничений и правил, но он уже способен воспринять ваши и всеобщие духовные ценности как собственные.

Хотя ребенок еще продолжает учиться, он уже знает главные правила безопасности и умеет ладить с другими. Разумеется, он еще нуждается в частых напоминаниях, но уже впитал ваши ограничения и моральные уроки и чувствует себя так, будто с ними родился.

Ваш ребенок уже понимает разницу между хорошим и дурным, хотя в отдельных ситуациях еще может сомневаться, что есть что. (Он еще не понимает, что одно и то же действие может

быть правильным в одной ситуации и ошибочным в другой.) Но ему все чаще удается поступать правильно и избегать наказания. Ребенок учится контролировать себя и брать на себя ответственность за свое поведение. Короче говоря, он переходит к самодисциплине.

Я знаю, что ты чувствуешь

Один из ключей к повышению сознательности четырехлетнего это его растущая способность к сопереживанию. Когда ваш ребенок был карапузом, едва начитавшим ходить, его доминирующей чертой был крайний эгоцентризм. Поступать так, как ему хочется, он считал самым справедливым и правильным. Играть с другими означало для него заставить других делать то, что он хочет.

Но к четырем годам ребенок переходит от эгоцентризма к сопереживанию — или, на худой конец, обретает потенциальную способность к сопереживанию. Ваш малыш стал намного внимательнее к другим за этот год. Конечно, этот переход не дается ему без борьбы. Поставленный перед выбором между своими интересами и сочувствием к окружающим, он, вероятно, предпочтет свои интересы. Но когда его интересам ничто не угрожает, ребенок может проявить внимание и симпатию к другим.

Вы можете поощрить ребенка к дальнейшему развитию его способности к сопереживанию благодаря следующему.

- Строя собственное поведение на основе внимания, сопереживания и готовности помочь ближнему.
- Проявляя повышенное внимание к переживанию своего ребенка и поощряя его рассказывать вам о них.
- Рассказывая ребенку о ваших собственных переживаниях. Будьте при этом искренни и постарайтесь объяснить ему, почему вы чувствуете так, а не иначе.
- Выражая свое отношение к чувствам других людей (включая и своего ребенка). Если он увидит, что вы беспокоитесь из-за того, что приходится переживать другим людям, то, возможно, он и сам будет вести себя также.
- В своих поступках учитывая желания и чувства других людей и к тому же приучая своего ребенка. Например: «Я знаю, что ты хочешь взять последний кусочек торта, но Кристофер опечалится, если ты не захочешь поделиться с ним».
- Подчеркивая связь между поведением вашего ребенка и реакцией на него других людей. Например: «Ты видел, как улыбнулся малыш, когда ты дал ему погремушку? Так он сказал тебе «спасибо». Ты сумел обрадовать его».

— Научив ребенка одному золотому правилу: «Обращайся с другими так, как ты ждешь, чтобы они обращались с тобой».

Модель поведения

Формирование сознательности и совестливости происходит в четырех- пятилетнем возрасте. В немалой степени этот процесс зависит от вашего положительного примера. Ребенок хочет быть похожим на родителей. Ваши правила, стандарты поведения и нравственные принципы он примеряет на себя. Они становятся фундаментом растущей сознательности малыша.

Перенимая ваши моральные принципы, стандарты и правила, ребенок не столько слушает вас, сколько внимательно наблюдает за всем, что вы делаете. Ваша несостоятельность будет смущать ребенка и мешать ему в попытках выстроить собственный моральный кодекс. Поэтому постарайтесь, чтобы слово у вас не расходилось с делом.



Ох уж эти дети!

«Дети не настолько терпеливы, чтобы внимательно слушать родителей, но они никогда не устают подражать им. Что поделаешь, ведь это ближайший к ним образец». — Джеймс Болдуин.

Ребенок будет искать ответ в вашем поведении, когда ему трудно будет выдержать определенный стандарт в своих поступках и когда он поступит вразрез со своей совестью. Ему будет необходимо знать, как совладать с чувством вины. Вернее, он начнет искать ответ на этот вопрос в вашем поведении. Если вы поступили неправильно, признайте это побыстрее и извинитесь. Это не уронит вас в глазах ребенка. Напротив, он начнет больше уважать вас. Ваше извинение поможет ему понять, что никто в этом мире не совершенен. И вы продемонстрируете ему, как надлежит поступать, если он совершил что-то не так и задел других людей.

Судья и палач

Другой важный стимул развития сознательности у детей — это угрызания совести и чувство вины. Вы можете услышать, как ваш ребенок обличает себя за какой-либо проступок. Вы можете быть поражены, как жестко он отчитывает или наказывает свои игрушки или самого себя, например за то, что он пролил за ужином немного сока. Вы, вероятно, никогда не позволяли себе такого грубого тона и таких неприятных слов.

Отчитывая или наказывая свои игрушки или себя, ребенок делает ваши правила своими. Неважно, что он долго бунтовал против этих правил, что-то осело в нем.

Если вам придется услышать, как ваше дитя распекает себя за какую-нибудь вину, будьте готовы к тому, что это его состояние может усилиться. Он будет часами изводить себя за ничтожный проступок, и вам лучше вмешаться, чтобы он не сломался из-за этого чувства вины.

Некоторые дети, например, начинают сами бить себя или царапать. Если ваш ребенок дошел до такого, ему нужна ваша помощь, чтобы выйти из навязчивого состояния. Объясните ему, что одними страданиями делу не поможешь, гораздо важнее исправить ошибку. Убедите его, что в некоторых случаях бывает достаточно простых слов: «Я виноват, извини».



Здоровый малыш

Не усиливайте чувство вины у ребенка, называя его плохим. Скорее всего, плох не он, а ваш ярлык, как и вообще все ярлыки (даже хорошие).



Ох уж эти дети!

«Природа создала мальчиков и девочек такими милыми и приятными на вид, чтобы взрослые были в состоянии выносить их до тех пор, пока дети не станут старше и не наберутся разума.» — Уильям Лайон Фелпс.

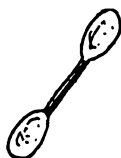
Если в данном случае этих слов недостаточно, подскажите ребенку, как он может загладить свою вину. Допустим, он ударил другого малыша и вырвал у него свою игрушку, которую незадолго до этого сам же дал ему. Значит, через какой-то промежуток времени, успокоившись, он должен извиниться перед обиженным малышом и вручить ему игрушку на весь остаток дня.

В четыре года в большинстве случаев осознание вины приходит уже постфактум. Но иногда ребенок способен предчувствовать чувство вины и возможное наказание за поступок, который, как он знает, не получит вашего одобрения. Эта разновидность чувства вины (или, возможно, страха наказания) весьма полезна для морального усовершенствования ребенка, — он получает возможность отказаться от неблагоприятного поступка.

Нравственные нормы

В годы перед школой ребенок начинает идентифицировать себя с вами и вашими правилами. Принимая какое-либо решение, он отталкивается от вас: «Я не должен этого делать, поскольку мама (папа) этого не одобрит». Это является большим скачком в развитии сознательного мышления, поскольку требует от ребенка:

- усвоения (или, на худой конец, признания) вашей системы ценностей;
- предвидения последствий или наказания за свой проступок.



Маленькие хитрости

Сознательное поведение заключается не только в том, что ребенок избегает плохих поступков, но и совершает хорошие. Поэтому, учите его быть щедрым и великодушным и хвалите его за эти качества. Старайтесь, чтобы ваши инструкции содержали в себе позитивные элементы, а не только отрицания. Подскажите ребенку, как он может совершить хороший поступок вместо того, чтобы постоянно одергивать его: не делай того или этого. Избегайте также расплывчатых, неопределенных указаний, типа: «Будь хорошим, веди себя хорошо».

Мышление ребенка является еще очень упрощенным. Оно не терпит двойственности. В его глазах поступок может быть только правильным и неправильным; хорошим и плохим. Его концепция справедливости тоже достаточно упрощена: зло всегда наказано, добродетель всегда торжествует.

Объясняя ребенку, как вести себя в том или ином случае, апеллируйте к его чувству справедливости. Принимая решение, малыш часто балансирует на грани между своими интересами и чужими, утверждением своих прав и уважением чужих. Напоминайте ему о чужих интересах, когда он стоит перед следующим выбором:

- уступить ли на время другому ребенку свою игрушку?
- стянуть ли какую-то приглянувшуюся ему вещь, или воздержаться, потому что она принадлежит другому человеку?
- ударить другого малыша, когда ты сердит, или уважать его права на безопасность и неприкосновенность?



Ох уж эти дети!

«Было так, словно она подарила ему все эти сокровища и оставила его с ними наедине, дав ему полную свободу — беречь их или растерять, приложить их к делу или оставить лежать, как есть. Вот и все, что мы можем сделать для наших детей, когда они вырастают большими. Достаточно большими для того, чтобы различать разницу между добром и злом и слишком большими для того, чтобы мы могли принуждать их поступать так или иначе.» — Дина Мелок Крэк.

Не ожидайте, что ваш ребенок будет выполнять что-то лишь потому, что вы так сказали. В четыре года дети уже не склонны к

слепому подчинению: маленький человечек иногда бросает вызов вашему авторитету, и это помогает в формировании личности. Если бы ваш ребенок подчинялся вам слепо, он бы не смог воспринять вашу систему ценностей как собственную. Если вы не сможете объяснить ему причин, по которым надо поступать так а не иначе в каждом конкретном случае, и будете лишь без конца ужесточать требования и наказания за неповиновение, у вас в итоге вырастет ребенок, моральные принципы которого будут зависеть чуть ли не исключительно от страха. Страх будет в ряде случаев удерживать его в рамках приличия, однако повинуюсь только страху, ребенок может вырасти лживым, трусливым и скрытным.

Домашние правила

То, что ваш ребенок начал двигаться от дисциплины к самодисциплине, еще не означает, что он уже полностью контролирует себя. Он по-прежнему нуждается в ваших ограничениях, правилах и поправках. Ребенок станет с большим уважением относиться к домашним правилам, если поймет их справедливость и разумность. Поэтому позвольте ему понять логику ваших распоряжений и сделать ее своей логикой.

Напоминая ребенку о старых правилах и знакомя его с новыми, старайтесь не злоупотреблять словами «нельзя» и «нет». Чаще открывайте причину, лежащую в основе вашего требования. Например, не стоит грубо одергивать его: «Не кричи!». Попробуйте сказать так: «Не будешь ли ты так добр играть потише, пока малыш спит?» Приберегите слова «нет» и «нельзя» лишь для тех запросов, которые действуют постоянно:

- Не драться!
- Не смей переходить улицу без старших!
- Не прыгать в ванной!
- Не пытаться сунуть пальцы или палочки в электрическую розетку!

Устанавливая домашние правила, помните, что награждать нужно хорошее поведение, а не плохое. Например, поддаетесь ли вы на просьбы ребенка, если он при этом хнычет постоянно, а вы хотите, чтобы это прекратилось? Или вы вообще никогда не награждаете ребенка за хорошее поведение, и он получает от вас что-то только в обмен на хныканье? В таком случае он будет хныкать и кланчить постоянно. Когда ваш ребенок бьет своего товарища по играм или младшего ребенка в семье, наказываете вы его или просто переключаете его внимание на новую игру или новое занятие? Если вы не накажите его, запретив на некоторое время игру или лишив какого-то лакомства или удоволь-

ствия, он начнет воспринимать драку в качестве позитивной модели поведения.

По мере того, как ребенок становится старше, возлагайте на него все больше ответственности за его поведение. Пусть он научится сам регулировать его. Дайте ему знать, что вы доверяете его чувству справедливости и уверены в том, что он знает, как правильно поступать. И не забывайте замечать и вознаграждать словами или небольшими подарками его хорошее поведение.



Маленькие хитрости

Постарайтесь узнать предмет искушения малыша — те вещи, которые могут заставить его свернуть с верного пути, нарушив правила. Перед тем, как ему предстоит встреча с этими искушениями, попросите его повторить вам правила, касающиеся поведения в такой ситуации. Проигрывание ситуации на словах поможет ему лучше понять ее и постараться правильно себя повести.

Права и ответственность

По мере того как вы замечаете у ребенка проявления совестливости и сознательности, вы можете познакомить его с тем, что такое личная ответственность и начать развивать ее в нем. Личная ответственность — это способность отвечать за собственные действия. Теперь он уже не сможет сказать: «Она сама заставила меня побить ее!» Не пройдут и ссылки на кошек, собак, младенцев или невидимых монстров, несущих ответственность за все беды.



Ох уж эти дети!

«Если вы хотите, чтобы ваш сын стал уважаемым человеком в жизни, вам не нужно убирать каждый камешек с его дороги. Вместо этого научите его твердо шагать, не смотря на препятствия. И не настаивайте на том, чтобы держать его за руку, он должен научиться справляться со всем сам». — Энн Бронте.

Помогая малышу научиться брать на себя ответственность за свои поступки, вы должны объяснить ему связь между поступком и его последствиями. Дети часто не улавливают связи между своими действиями и их результатом. Однако в четыре года это становится уже возможным, в особенности, если вы заострите на этом его внимание: «Ты дразнил Мару, и теперь ей очень плохо. Поэтому она так сильно кричит.»

Не ограждайте ребенка от последствий его проступков, постоянно выполняя за него дела. Пусть он извлечет урок из наступивших неприятных последствий. Напомнив ребенку о том, что нужно принести в дом книгу или рисунок, которые он оставил во дворе, не выбегайте, чтобы принести их при первых каплях

дождя, если он сам не удосужился забрать их. Если книга или рисунок окажутся испорченными, он получит хороший урок на будущее.



Ох уж эти дети!

«Я перестану вредить своим детям, постоянно твердя им: «Не волнуйся, я сделаю это сама». — Ирма Бомбек.

Понятие личной ответственности означает также и то, что ваш ребенок должен начинать как можно чаще заботиться о себе самостоятельно. Разумеется, в четыре года он еще не может готовить себе еду, укладываться в постель или брать лекарство, когда он болен. Но есть немало вещей, которые ему по силам: самостоятельное одевание, уборка игрушек, мытье рук после туалета. Разумеется, вы не можете вытирать ему попку, когда он в детском саду, придется ему самому попрактиковаться с этим в последние годы перед школой. Все это входит в понятие личной ответственности.



Ох уж эти дети!

«Что нужно большинству американских детей, так это чтобы родители перестали без конца нянчиться с ними, баловать их, ублажать и носить на руках. Успеха в жизни они добьются не благодаря тому, что вы будете делать все за них, а благодаря тому, что вы сможете научить их действовать самостоятельно». — Энн Лендерс.

Помощь по дому

В четыре года ребенок способен вносить хотя бы небольшой личный вклад в дела семьи. Займите вашего ребенка какой-нибудь несложной работой по дому, а еще лучше, предоставьте ему самому выбрать себе дело по вкусу. Пусть он ощутит радость совместного труда на общее благо. Домашние дела помогут ему освободиться от постоянных мыслей о собственной персоне, он поймет, что личная ответственность означает еще и заботу о благополучии всей семьи. Домашние дела позволят ему стать более опытным, знающим и уверенным в себе.

Четырехлетние дети способны справляться уже с немалым количеством домашних дел. Например:

- накрывать на стол и убирать со стола;
- подкладывать тарелки в раковину или посудомойку;
- разбирать и убирать собственную постель;
- складывать свою грязную одежду в контейнер или корзину для стирки;

- сортировать белье на белое и цветное;
- собирать по парам носки после стирки;
- приносить газеты и другую корреспонденцию из почтового ящика.

Возложив на ребенка постоянное выполнение каких-то домашних обязанностей, позвольте ему и дальнейшее участие в делах семьи по мере его интереса к ним. Поощряйте его помогать вам. Вам удастся больше расположить его к сотрудничеству, если вы сможете представить для него труд как забаву. (Вспомните о том, как Том Сойер побелил забор тетюшки Полли.)



Правдивая история

Когда Лейле было два с половиной года, она предложила свою помощь по хозяйству. Они вместе с папой вырезали значок из картона, и Лейла прикрепила его себе на грудь с помощью безопасной булавки. На значке папа написал: «Главный по Мусору» и нарисовал картинку с переполненным ведром. Лейла носила значок с гордостью и едва замечала, что ведро наполнилось, относила его к выходу на лестницу.

Когда четырехгодовалый брат Лейлы Оуэн увидел этот значок, он тоже захотел получить какую-нибудь обязанность по хозяйству (или, по крайней мере, красивый значок). Оуэн стал «Главным по Стирке». Он относил корзину с грязным бельем к выходу на лестницу и сортировал там его на белое и цветное перед тем как родители забирали его в прачечную.

Расскажи мне, что такое деньги!

До четырех лет большинство детей почти не имеют представления о том, что такое деньги, и для чего они нужны. Став старше, дети начинают понимать пользу денег и не прочь иметь немного собственных.

Выдавая ребенку небольшие карманные деньги еженедельно, вы начинаете приучать его к самой идее распоряжаться деньгами. Ему не нужно много денег, дело не в их количестве.

Имея собственные деньги, малыш начинает прицениваться к вещам, узнавать, сколько стоит то, что он хочет. Он принимает решение как покупатель, — купить ему плитку шоколада или переводные картинки. И если есть вещь, о которой он мечтает, он может начать понемногу копить деньги на будущее.

Если вы решили выдавать ребенку денежные суммы, не привязывайте их к помощи ребенка по дому. Вы не должны платить ему за помощь по дому, которая является его внутренней потребностью, его полезным вкладом в дело процветания семьи.

Рассчитывая на честность, будьте готовы к лукавству

До наступления четырех лет ваш ребенок был неспособен ко лжи, если под ложью понимать намеренное искажение, сокрытие или отрицание того, что происходило в реальности. Явная неправда, с которой вы, вероятно, сталкивались, когда малышу было года три, происходила или из его забывчивости, или из детской магической веры в исполнение желаний.

Вера в исполнение желаний остается достаточно сильной до 5—6 лет. Ваш ребенок отчаянно хочет быть хорошим, чтобы заслужить ваше одобрение. Когда у него что-то получается не так, его фантазии настолько сильны, что он не хочет поверить в свой провал. «Я ведь не желал разбивать эту вещь, значит, я и не мог разбить ее». Но теперь, после четырех, кроме фантазий об исполнении желаний и забывчивости, ребенок может расширить свой репертуар, в котором будет представлена ложь всех форм и размеров.

Я не мог солгать, неужели я солгал?

В четыре года ребенок обретает способность ко лжи, он начинает сознательно скрывать, искажать или отрицать правду. Однако не любая ложь должна беспокоить вас. Ваш ребенок, вероятно, любит придумывать себе разных невидимых друзей, изобретает волшебные истории про гномов и великанов и так далее. Так он заполняет свой внутренний мир. Эти фантазии свидетельствуют о творческих способностях ребенка.

Хвастовство тоже не должно вас слишком беспокоить. Дети в этом возрасте любят преувеличивать свои достоинства, достоинства родителей, игрушек, своего дома и так далее. Хвастаясь, ребенок хочет повысить самооценку, произвести впечатление на других или завоевать чью-то любовь или одобрение. Если вам кажется, что ребенок чересчур любит хвастаться, постарайтесь обратить его внимание на то хорошее, что у него есть или что он совершил в реальности, и похвалите его, продемонстрируйте ему свою любовь и свое внимание. Возможно, он удивится, узнав, как много хороших дел на его счету, которые он совершил незаметно для себя.

Ложь ребенка может быть связана и с его интересом к игре словами. (Детям нравятся слова, которые выражают что-то исключительное, типа «огромный», «невероятный», «необыкновенный», «ужасный» и так далее.)

Ваш малыш может также использовать «пробную ложь», чтобы посмотреть, как вы на нее отреагируете. Побыв полдня у бабушки, ребенок может, вернувшись домой, объявить: «Я ненавижу бабушку». При этом вам, возможно, удастся перехватить его напряженный взгляд в ожидании вашей реакции. Постарайтесь обмануть его ожидания и не отреагировать, то есть не спешите возмущаться. И не придавайте большого значения этим его сло-

вам, которые по всей видимости являются ложью. Попробуйте обескуражить его, предположив вслух, что он сочиняет, и на самом деле этого не может быть. Или спокойно скажите ему, что он неудачно пошутил, или даже, что вы оценили его черный юмор, но вряд ли он придется по вкусу бабушке. Аппелируйте к его чувству справедливости, к тому, что он не захочет огорчить бабушку.

Ложь ребенка должна беспокоить вас в тех случаях, когда он пытается утаить от вас что-то с целью избежать наказания.



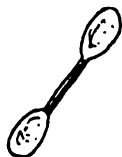
Маленькие хитрости

Если вам кажется, что ваш ребенок чрезмерно увлечен хвастовством, попробуйте несколько укротить его привычку. Начните сопоставлять и поправлять преувеличения в его рассказах. Объясните ему, что если другие дети обнаружат ложь в его словах, они будут подвергать сомнению все, что бы он ни сказал.

«Уотергейтская ложь»

Ни один ребенок не хочет быть наказанным за свои поступки, даже если он понимает, как они были плохи. Поэтому теперь, когда его личность стала намного сложнее, будьте готовы к тому, что он начнет скрывать от вас неприглядную правду (пролитые чашки, поломанные вещи, акты насилия и так далее). Если его ложь достаточно убедительна, она поможет ему избежать распекания на словах, наказания или «импичмента».

Это вид укрывательства истины, связанный с желанием уйти от ответственности, который мы условно обозначим как «Уотергейтская ложь», лучше всего искоренить в зародыше. Вы не хотите, чтобы такая ложь вошла у вашего ребенка в привычку. Если сейчас его ложь еще узнаваема, то со временем, он усовершенствуется в этом сомнительном мастерстве, и вы замучаетесь узнавать, где у него правда, а где ложь.



Маленькие хитрости

Если ребенок признается вам в проступке, заслуживающем наказания, не отменяйте его из-за прилива восхищения его честностью. Он должен понять, что признание не является способом избавиться от ответственности.

Поэтому не давайте лжи войти в привычку у четырехлетнего малыша. Вовремя выявляйте ложь и опровергайте ее. Дайте вашему ребенку понять, что вы рассматриваете ложь как одно из худших оскорблений, в одном ряду с актами насилия. Обличая ложь, вы преследуете две важные цели в моральном воспитании ребенка:

- внушаете ему ценность привычки говорить всегда правду;
- усиливаете в ребенке понимание термина «личная ответственность» через прямую связь — проступок — последствия (или наказание).

Правда с вытекающими последствиями

Впервые осознав, что ваш ребенок лжет вам, вы, вероятно, придете в замешательство. Вы можете чувствовать гнев, печаль, разочарование, боль или обиду. Но не казните себя мыслями, что вы упустили что-то в воспитании. Это не провал. Вы только начинаете учить ребенка совестливости, сознательности и моральным нормам. Четырехлетние дети еще не имеют стойкого чувства моральной ответственности. Все дети в этом возрасте лгут. Ваша работа состоит в том, чтобы вовремя выявить эту ложь, исправить ее и сделать малышу соответствующее внушение.

Прежде чем реагировать, убедитесь, что это именно ложь, а не фантазия. Если вы удостоверитесь, что это ложь, на которую ребенок пошел вполне сознательно, успокойтесь, а затем попытайтесь выяснить, что заставило его прибегнуть ко лжи. Причины для этого могут быть следующие:

- страх наказания;
- боязнь того, что они могут разочаровать своих родителей и утратить их любовь;
- слишком сильное чувство вины.

Спросите себя, как вы обычно реагируете, когда ваш ребенок признается вам в своем проступке, или когда вы сами узнаете о его дурном поведении. Имеете ли вы склонность к гневу? Осыпаете ли вы его обвинениями? Жестиккулируете отчаянно? Или ваш голос звучит спокойно, но твердо? Если вы впали в истерику, когда ребенок честно заявил вам, что он сделал что-то не так, (в особенности, если он еще и колебался прежде чем подойти к вам), то как вы думаете, захочет ли он признаться вам в следующий раз?

Проанализируйте также наказания, которые вы применяете. Возможно, они чрезмерно строги? Почему ваш ребенок так стремится уйти от них? Разумеется, вы должны исправлять плохое поведение ребенка, но, возможно, вы наказываете его чрезмерно сурово. Наказание должно быть соразмерным и разумным. Так ли обстоит дело у вас?



Маленькие хитрости

Суровое наказание за ложь может побудить ребенка к новой лжи. Если вы отшлепали своего малыша, это приведет к тому, что напроказив в следующий раз, он снова попытается солгать, чтобы избежать ваших шлепков.

Запомните, что после наказания за ложь или другое плохое поведение вы должны приободрить малыша. Скажите ему, что вы его по-прежнему любите и всегда будете любить, хотя его поступок и вызвал у вас гнев или разочарование. Не произносите никогда, даже в шутку, таких слов: «Я больше не люблю тебя».

Когда вы хотите поставить ребенка перед фактом его собственной лжи, облакайте это щекотливое дело в форму свободной дискуссии на тему «Что такое хорошо, и что такое плохо». Наиболее эффективный способ покончить с ложью — объяснить, почему она так нехороша, и почему так важна правда.

Очень важно, чтобы сами родители являли собой пример честности. Говорите правду (не обязательно всю, но лишь в меру понимания четырехлетнего малыша). Будьте честны не только с ним, но и с окружающими. Чем чаще ребенок будет видеть как вы говорите правду, тем сильнее ему захочется подражать вам.

Ты стянул эту книжку?

Мелкое воровство не является пороком в четырехлетнем возрасте. У вашего малыша еще не сложилось твердое представление о собственности и правах на нее. Это для него еще слишком сложно. Если он может принести домой из парка потрепанный теннисный мяч, то почему нельзя прихватить с собой игрушку из дома своего товарища? Если вы берете в банке квитанции для оплаты счетов, то почему он не может стянуть переводные картинки в магазине?

Даже если ваш ребенок знаком с понятием воровства, его желания могут иметь слишком большую власть над ним и не поддаваться самоконтролю. Поэтому, постарайтесь не наказывать его слишком сурово. Постарайтесь объяснить ему, что его проделка является воровством. Затем расскажите, почему нехорошо воровать, и как это задевает права других людей. В качестве наказания вы должны настоять на том, чтобы ваш ребенок вернул украденную вещь владельцу и извинился. Если то, что он украл, уже съедено и испорчено, дайте ему денег, чтобы он возместил ущерб. Этих мер достаточно, если воровство не вошло в болезненную привычку у ребенка.



Ох уж эти дети!

«Родители могут дать только добрый совет или наставить на верный путь, но финальная часть формирования личности под силу только ей самой...». — Энни Фрэнк.

Вы и ваш муж являетесь первыми и лучшими преподавателями для ребенка, и не только академических дисциплин, но и уроков морали. Ваши собственные стандарты поведения послужат фундаментом его будущей системы ценностей. Становление сис-

темы ценностей, понимание добра и зла — достаточно длительный процесс. Поэтому будьте терпеливы со своим ребенком. Если вы будете достойным примером, если вы сможете снабдить его состоятельными инструкциями и будете помогать малышу отличать хорошее от дурного, то у вас появятся все шансы гордиться им.

Главное, что нужно запомнить

- *Давая малышу уроки нравственности и развивая его сознательность, старайтесь сделать ваши правила поведения справедливыми, разумными и состоятельными. И помните, что вы сами должны быть образцом нравственности для вашего малыша.*
- *В попытках направить ребенка к принятию благородного решения апеллируйте к его обостренному чувству справедливости.*
- *Не ограничивайтесь одной лишь критикой плохого поведения ребенка, награждайте его за хорошее поведение.*
- *Развивая в малыше чувство личной ответственности, объясняйте ему, как его действия отражаются на других людях, привлекайте его к работе по дому, чтобы он мог ощутить свой вклад в дело семьи.*
- *Попробуйте выяснить мотивы, лежащие в основе лжи ребенка. Дайте ему ясно понять, что ложь недопустима.*
- *Не наказывайте слишком сурово мелкое воровство малыша. Вместо этого попытайтесь ему объяснить, почему нельзя так поступать и проследите за тем, чтобы он вернул украденную вещь и извинился.*



ВОПРОСЫ О РОЖДЕНИИ И СМЕРТИ

В этой главе

- *Как объяснить ребенку различие полов*
- *Проблема наготы, мастурбации и игры в докторов*
- *Как быть, если малыш подсмотрел, как вы занимаетесь любовью*
- *Как говорить с ребенком о смерти*
- *Поддержка малыша в период траура в доме*

Дети страшно любопытны и задают очень много вопросов о том, что творится вокруг них. Многие родители, ошибочно стремясь оградить своих детей от информации, которая может «посеять вредные мысли в их головах» или причинить им «ненужную боль и страдание», никогда не обсуждают с ними вопросы зарождения новой жизни или смерти. Эти вопросы внушают многим из нас такую неловкость, что мы стесняемся обсуждать их даже со взрослыми, а не то что с детьми.

Но детям необходимо кое-что знать об отношениях полов и о смерти, и они будут время от времени задавать вам разные щекотливые вопросы. Может вам лучше ответить на них, не дожидаясь, пока ребенок пойдет с этими вопросами к чужим людям?

Когда родители стараются подавить в ребенке интерес к вопросам пола, он может вырасти с искаженным представлением, что секс — это плохо, что его тело — в особенности в области гениталий — грязно, и что сам он последний человек на свете, раз осмелился думать о сексе, испытывать вожделение и иметь определенные потребности в этом. Дети же, родители которых избегают вопросов о смерти, оказываются беззащитными, когда трагедия разыгрывается в их доме.

Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок стал ханжой в вопросах пола, вы должны говорить с ним о сексуальных отношениях. И если вы хотите, чтобы ваш ребенок не оказался слишком подавлен фактом неизбежности смерти, поговорите с ним о ней. Остается единственный вопрос: как нужно строить разговор?



Ох уж эти дети!

«О, что за глупую паутину плетут иногда родители! Неужели они считают своих детей настолько наивными?» — Огден Нэш.

Факты, связанные с рождением

Лучший способ удовлетворить любопытство малыша по вопросам пола состоит в том, чтобы предоставить ему лидерство в беседе на эту тему. Позвольте ему задавать вопросы и определять направление разговора. Но не забегайте вперед и не сообщайте ему больше, чем он может воспринять.

Ваш разговор по вопросам пола начнется, вероятно, в тот момент, когда ребенок станет замечать разницу между своим телом и телами других людей:

- Если у вас мальчик, то он может заметить, что у девочек нет пениса, как у него. Или он заметит, что вокруг пениса папы есть волосы, которые отсутствуют у него самого. Или он вдруг поймет, что обрезанный пенис выглядит иначе, чем необрезанный.
- Ваша дочь может удивиться, увидев пенис у мальчика, или по поводу волос на лобке у взрослых. Она также может спросить, почему у нее нет большой груди, как у мамы.
- Ребенка может удивить, почему мальчики и девочки писают по-разному.
- Ребенка может заинтересовать, откуда берутся дети.

В каком бы контексте не был задан щекотливый вопрос, выслушайте внимательно, чтобы лучше понять, что хочет знать ребенок. Ответ должен быть по возможности ясным и простым. Ваш ребенок не нуждается в энциклопедических познаниях. Не торопитесь сообщать ему детали, о которых он пока не только не спрашивает, но и не подозревает. Если ребенок получит на свой несложный вопрос простой и честный ответ, он доверит вам и остальные свои вопросы, когда они у него появятся.

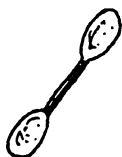
Разговор о теле

Важно рассказать ребенку обо всех частях его тела, включая и гениталии. Не бойтесь испугать ребенка принятыми словами для обозначения гениталий: пенис, яички у мальчиков и вульва, вагина у девочек. Если ребенок слышал эти названия, а вы будете заменять их эвфемизмами или давать стыдливую ссылку «там, внизу», ребенок может решить, что гениталии — это какие-то нехорошие части тела, раз вы стесняетесь называть их.

Вопросы, несомненно, начнутся с простейшего уровня:

- Что это?
- Это называется пенис. У всех мальчиков и мужчин есть пенисы.
- А что есть у меня?
- У тебя вульва.

Если ваша дочь хочет знать, почему она не может иметь пенис, объясните ей, что у мальчиков и девочек разные гениталии. Это не является недостатком. Да, у девочек нет пениса, но зато у мальчиков нет вагины. Объясните также ребенку, что гениталии являются сугубо интимными частями тела.



Маленькие хитрости

Если ваш ребенок задает щекотливые вопросы в публичных местах, дайте ему понять, что вы охотно поддержите эту беседу в приватной обстановке, а не в продовольственном магазине, чтобы не шокировать окружающих, (именно окружающих, а не вас). Вы не должны показывать ребенку своего замешательства, чтобы не отталкивать его от себя.



Правдивая история

Пятилетняя племянница актрисы Бетти Грабл однажды попросила свою тетьку присоединиться к ней в ванной. Раздевшись, Грабл заметила, что девочка с удивлением уставилась на ее тело. «У меня что-то не так?» — спросила актриса. «Нет, — отозвалась племянница. — Я только удивилась. Почему я такая плоская, а ты такая красивая».

Есть и еще ряд наиболее распространенных детских вопросов:

- **Зачем у меня этот пупок на животе?** Ответ: когда ты еще не родился, у тебя тут была веревочка, которую называют пуповиной. По ней ты получал питание, сидя в животе у мамы. Когда ты родился, она стала тебе не нужна, и ее отрезали. Нет, тебе не было больно, это было похоже на легкий укус, и твой пупочек зажил через несколько дней.
- **Почему девочки не писают стоя? Почему мальчики не писают сидя?** Ответ: попробуй делать это так, как тебе больше нравится, но по-моему, так, как сейчас, удобнее всего. Если промахнешься, придется тебе вытереть пол за собой.
- **Почему у меня нет груди?** Ответ: она у тебя есть. Грудь есть у всех — и у мальчиков, и у девочек.

- **А почему твоя грудь такая большая?** Ответ: когда девочка делается старше, грудь у нее увеличивается. Где-то между десятью и четырнадцатью годами ее грудь начинает расти.
- **Почему у папы нет груди?** Ответ: она у него есть, но у мужчин грудь не растет с возрастом.

Откуда берутся дети?

Это еще одно направление расспросов. В особенности, если вы беременны сами, ребенок начнет любопытствовать, как младенец выберется из вашего живота.

Отвечая на вопросы малыша, помните, что он должен определять направление беседы, а ваша задача следовать за ним. Попробуйте дать сначала упрощенный ответ. Если он удовлетворит ребенка, очень хорошо. Но если он задает новые вопросы и показывает, что ему недостаточно информации, постарайтесь довести до его понимания интересующие его детали.

Старайтесь отвечать без смущения, не показывая своего замешательства, какой бы трудной ни казалась вам тема. В конце концов, это всего лишь знания, которых не хватает вашему ребенку.

В три или четыре года ребенок способен понять, что в организме у папы образуется семя, а у мамы — яйцеклетки (похожие на маленькие яички) и что когда семя попадает в яйцеклетки, начинает расти ребенок. Обычно этого ответа бывает достаточно для дошкольника, но иногда он может спросить, где папа и мама хранят свои семена и яйцеклетки. Тогда вам придется сказать ему о тестикулах и яичниках.

Далее ребенка может заинтересовать, как соединяются семена и яйцеклетки. Не уходите от ответа и скажите ему, что папин penis приносит семя в мамину вагину, и оттуда оно попадает в яичники. Если вы объясните все просто и ясно, ребенок, вероятно, ограничится каким-нибудь междометием, например: «А!»

Приведем еще несколько готовых ответов на наиболее распространенные вопросы:

- **Как ребенок выбирается из маминого живота?** Ответ: большинство детей выходит через мамину вагину. Но если ребенку трудно появиться этим путем, доктор может разрезать мамин живот и вынуть ребенка, а затем зашить маму.
- **Когда я смогу иметь ребенка?** Ответ: мальчики и девочки получают возможность иметь детей, когда их тела начинают созревать, как у взрослых. Обычно они начинают взрослеть с двенадцати или тринадцати лет, когда у мальчиков появляется семя, а у девочек созревают яичники. Но в этом возрасте мальчики и девочки еще недос-

таточно взрослые и не могут заботиться сами ни о себе, ни тем более, о младенце. Поэтому им надо еще долго ждать, прежде чем они смогут иметь детей.

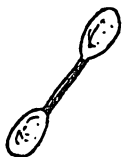
— **Могут иметь ребенка две женщины или двое мужчин?** Ответ: они могут растить и воспитывать ребенка, но не могут его зачать. Только мужчина и женщина могут зачать ребенка.

Не удивляйтесь, если ребенок повторяет одни и те же вопросы снова и снова. Это не означает, что вы не сумели хорошо ответить ему с самого начала. Вам нет необходимости менять методику своего ответа. Ваш ребенок лишь старается удовлетворить свое любопытство наиболее полно и лучше все понять. Чтобы окончательно усвоить какую-то вещь, ему надо услышать о ней не один раз.



Волшебные истории

Истории об аистах, приносящих в клюве детей, распространены даже в тех странах, где и аисты не живут. Британским детям даже в этом столетии, любили рассказывать о докторах, которые выкапывают младенцев золотыми лопатками из-под кустов крыжовника. Или им говорят, что девочек находят на грядке с петрушкой, а мальчиков достают из крапивы.



Маленькие хитрости

Если вы понимаете что это необходимо, подберите сами или попросите библиотекаря, чтобы он подобрал для вашего ребенка подходящие книжки о строении человеческого тела, зачатии, развитии плода и рождении ребенка.

Голая правда

Многим малышам часто приходится видеть своих родителей полностью или частично голыми, когда те выходят из душа, одеваются или пользуются туалетом. Некоторые родители ощущают неловкость и стараются не появляться в таком виде перед своими детьми.

Для вашего ребенка нет вреда в том, чтобы видеть вас раздетыми. Если вы сами способны чувствовать себя при этом достаточно комфортно, оставайтесь, как есть.

Но если вы не чувствуете себя комфортно без одежды перед ребенком, то и не раздевайтесь. Не следует ходить без одежды и в том случае, если кто-то из домашних или тот же ребенок стесняется вида наготы и не может мириться с такой откровенностью. Вы должны уважать чувства других людей.

Если ваша нагота заставляет ребенка задавать вопросы, касающиеся различий в размерах и форме его и ваших гениталий, успокойте его и заверьте, что для его возраста у него все пре-

красно, а когда он будет взрослым, у него и гениталии будут как у взрослого.

Взяты с полочным

Если ваш малыш застукал вас с вашим мужем в процессе любви, постарайтесь сохранять спокойствие. Объясните ребенку то, чем вы занимаетесь, в наиболее доступных для его понимания терминах. Скажите ему, что вы занимались любовью. Что это такое? Это когда взрослые стараются доказать друг другу свою любовь. Мама и папа прикасаются друг к другу так, чтобы им было приятно. Эти прикосновения заставляют их глубже чувствовать любовь. Имейте в виду — ребенок может вообразить, что тот, кто наверху, старается повредить другого. Дайте ребенку ясно понять, что это совсем иной случай.

Вы можете также сказать, что любовь это очень интимное чувство, не терпящее посторонних глаз, и поэтому вы закрыли дверь. Скажите ребенку, что в следующий раз он должен постучаться и подождать, пригласят ли его войти. Объясните ему, что входить без стука вообще нехорошо, и что вы тоже не станете входить без стука в его комнату.

Объясняя ребенку сцену, которую он застал, сделайте акцент на любви и ответственности друг за друга людей, вступающих в интимные отношения. Дайте ребенку ясно понять, что:

- сексуальная близость это нечто особенное;
- сексуальная близость приносит радость обоим любящим;
- сексуальная близость возможна только для взрослых. (Она невозможна ни между детьми, ни между взрослыми и детьми.)



Ох уж эти дети!

«Я вышла замуж за первого мужчину, которого поцеловала. Когда я сказала это моим детям, они едва не попадали от смеха». — Барбара Буш.

Мастурбация у детей

Знаете вы об этом или нет, но, возможно, ваш ребенок поигрывает со своими гениталиями время от времени. Мастурбация это его способ узнать побольше о собственном теле. Более того, дети могут получать от нее то же удовольствие, что и взрослые.

Вы, по всей вероятности, будете шокированы, заметив, как ваш маленький мальчик играет со своим пенисом — или еще хуже — как ваша малышка дочь теревит свой клитор. Многие дети не стесняются заниматься этим в комнате, полной людей.

Застав ребенка за таким занятием, постарайтесь не показывать своего ужаса и обязательно воздержитесь от яростных по-

рицаний. Запрет или подавление мастурбации оказывают негативное воздействие на детскую психику. Не следует и замалчивать замеченную вами привычку. Ребенок может решить, что она настолько отвратительна, что о ней даже избегают говорить. Постарайтесь для начала признать, что в этом занятии нет ничего противоестественного.



Здоровый малыш

Если ваша дочь спрашивает вас, нельзя ли ей вставить что-то себе в вагину, минуя замешательство, ответьте ей, что это может быть только ее собственный палец. Все остальное поранит ее вагину. Дав ей такое разрешение, напомните, что она должна предварительно вымыть руки, чтобы не занести в вагину инфекцию.

После того как вы открыли дискуссию на эту тему, ребенок может начать задавать вопросы, которые будут ставить вас в тупик. Например, ваш сын захочет узнать, почему его пенис становится твердым. Объясните ему, что когда он возбужден или играет с ним, кровь нарушает свою обычную циркуляцию и приливает к пенису, заставляя его набухать. Сравните это явление с надувным шаром или со шлангом, по которому начинает бежать вода. Что касается вашей дочери, то ее могут заинтересовать выделения в ее вульве и вокруг нее. Скажите ей, что вагина выделяет особую увлажняющую смазку. Сравните это со слюной, которая не дает пересохнуть ее рту.

Продолжая разговор о мастурбации, скажите ребенку, что совершенно недопустимо делать это на публике, потому что другие люди приходят в замешательство, глядя на это. Возможно, он лучше поймет, если вы скажете ему, что это похоже на ковыряние в носу.

Игры в докторов

В четыре года дети могут начать открывать свои гениталии друг другу в игре. Такие сексуальные игры возможны между детьми одного пола и противоположных полов. Дети могут трогать и целовать гениталии друг друга, сопровождая это возней и хихиканьем. Вам такая их активность может показаться неприличной. Но для ребенка эти игры являются логическим продолжением его исследований в области секса.

Только из-за того, что ваш ребенок и его друзья рассматривают друг у друга гениталии, паниковать не стоит. Это достаточно распространенное явление среди детей. Если же вы хотите притормозить эту активность, то попытайтесь объяснить ребенку, что эти части тел являются слишком интимными и не годится показывать их кому-то. Предложите ему книжку с тем, чтобы он мог удовлетворить свое любопытство относительно разницы в строении мужских и женских тел.



Здоровый малыш

Одобряете вы или нет детские игры в докторов и тому подобное, доведите до сознания своего ребенка, что нельзя позволять другим детям, большим или маленьким, а также взрослым людям трогать его гениталии. Исключение могло быть сделано только для его родителей, которые мыли его гениталии, пока он сам еще не умел этого делать. Кроме того, это исключение распространяется на докторов, которые в силу своей профессии осматривают гениталии детей, чтобы выявить на них сыпь, например.

Феномен смерти

Любая жизнь заканчивается смертью. Но поскольку наша культура с трудом приемлет этот факт, смерть для нас сопровождается невыразимым ужасом. Смерть притаилась где-то в тени, готовая позвать кого-то, кто нам дорог.

Из-за наших собственных страхов разговор с детьми о смерти считается еще более сильным табу, чем вопросы секса. Взрослые оправдывают свое молчание тем, что раз дети не в состоянии понять феномен смерти, то и нечего взваливать на них эту ношу.

Однако если вы не обсудили эту тему с ребенком, он останется полностью неподготовленным на тот момент, когда смерть заденет кого-то из близких. Вы и тогда оставите его наедине с горем? Или предпочтете обсудить с ним некоторые вопросы?

Что происходит, когда кто-то умирает

Пока внезапная трагедия не заставила вас с ребенком переживать ее вместе, постарайтесь подготовить его к идее смерти каким-нибудь нейтральным способом. Существует бесконечное множество поводов для обсуждения этой темы с ребенком, поскольку смерть буквально разлита вокруг нас. Попробуйте использовать следующие ситуации:

- Ваш ребенок заметил раздавленную белку посреди дороги.
- Одно из ваших домашних растений стало понемногу чахнуть и наконец, погибло.
- Листья, опадающие с деревьев осенью.
- Муфазз, Король Львов, раздавленный скопищем обезумевших диких зверей, и беспомощно вззирающий на это его сын Сымба.
- Ваш ребенок с наслаждением давит муравьев ногами.
- Умер ваш домашний питомец — собака или кошка.

— Родственник (который никогда не был близок ребенку) оказался надолго прикован к постели, или с ним произошло внезапное несчастье.

Начните дискуссию о смерти с одной из этих нейтральных ситуаций. Не стоит начинать с того, что умереть может любой: вы, ваш ребенок или кто-то, кого он любит. Это может нарушить чувство безопасности и надежности у малыша.

Но допустим, вы уже обсудили с ним по нескольку раз различные нейтральные ситуации. Как быть, когда у ребенка появятся неизбежные вопросы: «А я умру?» или «Ты тоже умрешь?» Отвечайте честно, но не забудьте о словах ободрения.

Например, вы можете сказать, что многие родители живут еще долго после того, как их дети вырастают и заводят собственных детей. Укажите ему на дедушку с бабушкой, которые все еще живы, и скажите, что вы тоже надеетесь в будущем понять чить внуков. Конечно, тут ваш малыш может задать вопрос: «А когда у меня будут дети?» — и тут вам придется вернуться к прежнему разговору о вопросах пола и деторождения.

Ссылка на бабушку с дедушкой, как на долгожителей, может вызвать у ребенка следующий вопрос: «Значит, бабушка скоро умрет?» Вы и теперь можете оставаться четным. Если у вашей мамы нет неизлечимого заболевания, отвечайте так: «Я не знаю. Многие люди живут до 75 или 80 лет, а некоторые живут до 100 лет и даже больше».

Метод разговора о смерти остается тем же, что и о сексе — избегайте эвфемизмов, которые могут породить непонимание и дополнительные страхи у ребенка. Если вы скажете об умершем, что он «уехал» или «отправился в лучшее место», ваш ребенок может подумать: «О, в лучшее место! А когда он вернется назад?» Если вы скажете что человек «заснул и никогда не проснется», ребенок может начать бояться сна. А на ваши слова «он уехал и никогда не вернется», ребенок может ответить тем, что не позволит вам уйти из дома без долгой и мучительной сцены с воплями и объятиями.

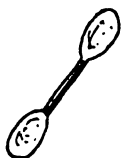
Дети — возможно под влиянием эвфемизмов взрослых — наиболее часто ассоциируют смерть со сном или путешествием. И, разумеется, это для них временное состояние. Они не понимают постоянства смерти и хотят знать, когда умерший проснется или вернется назад. Если у вашего ребенка проявляется это заблуждение, поправьте его как можно корректнее и настойчивее.

Чрезвычайно важно, чтобы из всех ваших с ним бесед о смерти ребенок вынес уважение к жизни и научился ценить ее красоту. Постарайтесь представить для него смерть в контексте бесконечного изменчивого цикла: жизнь, смерть и возрождение.

Смерть в семье

Когда в доме кто-то умирает, состояние близких может быть слишком болезненным для того, чтобы обсуждать свое горе. Однако молчание не поможет смягчить боль вам или малышу, который, как никогда, нуждается в вашей поддержке. Поэтому откровенно говорите с ним о том, как вы подавлены смертью и поощряйте его делать то же самое. И вы сможете почувствовать, что вам уже несколько легче переносить свою боль.

Даже самых маленьких детей может опечалить смерть близких. Они могут реагировать на смерть по-разному в зависимости от своего возраста, степени родства с покойным, обстоятельств, сопровождавших смерть и другого.

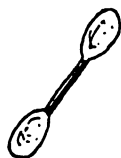


Маленькие хитрости

Вы должны быть первым, кто сообщит ребенку о смерти в семье. Сделайте это как можно быстрее после скорбного события. Иначе вас может опередить кто-то другой, не пощадив чувств малыша, сделав для него горькую истину еще более горькой.

Смерть домашнего питомца обычно становится для дошкольника первым опытом встречи с этим печальным явлением. Если в вашем доме умерла кошка или собачка, позвольте малышу свободно излить свое горе. Пусть он примет участие в захоронении и скажет своему другу последнее «прощай».

Смерть бабушки или дедушки способна сильно огорчить малыша, даже если он почти не общался с ними. Смерть бывает легче принять, если бабушка или дедушка были в глубоком преклонном возрасте или долго болели. Но это не означает, что вам или малышу не нужно время, чтобы оплакать их кончину и примириться с ней. Независимо от того, была ли жизнь ваших родителей долгой и счастливой, или в ней было больше страданий, смерть их является значительной потерей для вас и вашего ребенка.



Маленькие хитрости

Если ваш домашний питомец умер, не спешите тотчас же приобретать нового. Дайте ребенку время погоревать о нем, оплакать его, прежде чем заполнить пустоту.

Когда смерть забирает кого-то из юных

Смерть одного из детей в семье или друга-ровесника — особенно болезненна для ребенка. Потеря брата или сестры сопровождается самыми противоречивыми чувствами, включая:

- Облегчение в связи с уходом соперника в совокупности с угрызениями совести за эти чувства. Чувство вины бывает очень стойким у оставшегося в живых ребенка.

— Страх за свою личную уязвимость: если брат умер, то и он может умереть. Теперь вам придется постоянно подбадривать его, говоря, что с ним все будет в порядке.

— Боль от потери.

Дети рождаются для того, чтобы остаться после своих родителей. Поэтому смерть одного из детей всегда является для родителей невосполнимой потерей. И то же самое чувствует ваш ребенок. Если горе лишило вас способности заботиться о нем, спросите себя, кто из ваших родных или знакомых лучше справится с этим. Прежде всего это должен быть человек, близкий ребенку, кто-то, кого он любит, и кто поможет ему справиться с чувством вины, утраты и другими переживаниями.

Постарайтесь пресечь попытки кого-либо сравнить оставшегося в живых ребенка с умершим. Это будет для него невыносимо. Он может ощутить себя виноватым за то, что не ушел вместо брата (сестры) и решит, что в нем нуждаются меньше, чем в умершем.

Смерть одного из родителей

Эта ситуация похожа на предыдущую — смерть одного из детей в семье. Чувство вины и страха бывает столь же сильным. Если один из родителей умирает, ребенок начинает опасаться смерти второго родителя. Кроме того, его может изматывать чувство вины, если у него были какие-то конфликты с умершим.

Смерть одного родителя может тесней сблизить ребенка с другим родителем. Конечно, вам будет невероятно трудно справляться со своей потерей и помогать ребенку. Но вы можете открыть, как сильно вы зависите один от другого, в ходе этого кризиса. Выражайте свою печаль более открыто и поощряйте к тому же ребенка. Дайте ему сильнее почувствовать вашу любовь к нему, это будет для него хорошим ободрением, и он ответит вам взаимностью. Вы сможете черпать силы один в другом.

Смятение чувств

Независимо от отношений с покойным, эмоции могут захлестнуть ребенка, сделав его снова беспомощным. К нему могут вернуться приступы нескончаемого плача, гнева и раздражительности, самобичевания и бичевания других вперемежку с периодами стоицизма.

Наиболее общие эмоциональные реакции ребенка на смерть:

— **Отрицание.** Ребенок отказывается верить в реальность события. Отрицание может продлиться от нескольких дней до нескольких месяцев. Если ваш малыш находится в таком состоянии, не пытайтесь принуждать его признать факт смерти. Он сделает это, когда будет готов. По-

- старайтесь проявить терпение и окружить ребенка вниманием и заботой в это трудное для него время.
- **Гнев и сожаление.** Ребенок может быть разъярен тем, что покойный оставил его. Он может пребывать в постоянном состоянии раздражительности. Постарайтесь проявить терпения и понимание. Не выговаривайте малышу за его чувства, как бы не резали вам слух его отзывы о покойном. Если вы будете кипятились, он будет вести себя еще хуже. У него может начаться тяжелая депрессия. Поэтому дайте ему возможность выпустить гнев.
 - **Печаль или чувство одиночества.** Ощущение оставленности покойным может усиливаться, когда второй родитель слишком погружен в свою печаль и не замечает ребенка. Поэтому вам надо хотя бы время от времени отключаться от собственных переживаний и уделять внимание малышу. Если вы не способны на это, попросите другого взрослого, хорошо знакомого ребенку, позаботиться о нем.
 - **Депрессия.** Следствием потрясения может стать беспокойный сон, утрата интереса к еде и играм. Если рядом прошла смерть, даже такое юное существо может ощутить что-то вроде пустоты и бесцельности жизни. Депрессия — это распространенная реакция на смерть близких, но если она затягивается на срок более двух месяцев, это говорит о том, что требуется профессиональное вмешательство.
 - **Вина.** Ваш ребенок может обвинять себя в смерти близкого. Согласно распространенной среди детей вере, всякое плохое поведение наказуемо. Раз на него свалилось такое страшное наказание, как смерть близкого, это означает, что он совершил что-то невероятно ужасное (он даже сам может не знать, что это было такое).
 - **Страх.** При известии о смерти малыша может охватить паника. Он станет бояться за себя или близких. Снова вернутся пытки с расставанием, потому что он не захочет отпускать вас из дома. Страх может быть связан с обстоятельствами смерти (болезнь, дорожное происшествие) и будет всплывать в похожей ситуации. Если состояние паники станет навязчивым, вам придется постоянно ободрять ребенка, говоря ему, что никто из близких не собирается умирать.

Если какие-либо из перечисленных чувств переходят в навязчивое состояние и длятся по несколько месяцев, это означает, что малышу нужна профессиональная помощь психолога.



Здоровый малыш

Не беспокойтесь, если у ребенка наблюдается некоторый регресс приобретенных навыков после смерти кого-то из близких. У него могут участиться мочеиспускания ночью, или он снова начнет сосать палец. Он может стать крайне плаксивым и будет постоянно цепляться за вас. Проявите терпение и понимание. Если вы будете разговаривать с малышом о смерти близкого, помогая ему излить его чувства, он постепенно преодолет свое тяжелое состояние и восстановит утраченные навыки.

Обстоятельства смерти

То, как умер близкий человек, тоже влияет на самочувствие малыша. Естественная смерть не похожа на ту насильственную, эпизоды которой мелькают на экране. Ребенку для его спокойствия полезно знать, что естественная смерть носит мирный характер. Это поможет ему не только справиться с собственным страхом смерти, но и примириться с утратой. Печаль останется, но она станет тише от сознания, что близкий человек не подвергался мучениям.

Смерть близкого от несчастного случая может оказать заметное травмирующее воздействие на психику ребенка (да и взрослого тоже). Человек не был болен, ничто не говорило о его скорой смерти. Она застала родственников и друзей врасплох. Ваш ребенок может почувствовать себя виноватым, вообразив, что существовала какая-то туманная возможность предотвращения несчастного случая, а он ее не использовал. Помогите ему понять, что попытка изменить прошлое бессмысленна, и что на самом деле от него ничего не зависело.

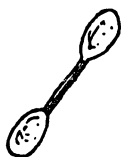
Помогая малышу справиться с болью утраты, поощряйте его больше говорить о своих переживаниях и мыслях по поводу смерти. Не мешайте ему изливать свое горе. Избегайте таких суровых слов как «не плакать» или «держись молодцом». От этого ему станет только тяжелее.

Дайте ему достаточно времени для траура. Не торопите его, предлагая забыть произошедшее и жить новыми чувствами. Напротив, учите его помнить. Подарите ему несколько фотографий или предметов, которые будут напоминать ему об умершем.

Можно ли ребенку идти на похороны?

Вашему малышу трудно осознать и принять необратимость смерти. Вы должны помочь ему понять, что физическое тело уже никогда не вернется к жизни (несмотря на разные истории о призраках, которые он мог слышать), а также и то, что тело перестает чувствовать после смерти.

Если вы находите, что ваш ребенок уже достаточно зрел, чтобы присутствовать на похоронах, пойдите на это. Похороны помогут сделать смерть реальной для вашего ребенка. У него появится шанс сказать последнее «прощай» усопшему, в чем он, возможно, нуждается не меньше вас. Если вы решили взять ребенка на похороны, подготовьте его к тому, что он может там увидеть и услышать. Ритуал и ритуальное здание могут произвести странное впечатление на ребенка. Переговорите с ним заранее о том, что он может увидеть. Если там будет открытый гроб, предупредите ребенка, что он увидит тело своего близкого, но вид у него будет уже другим, не таким, как в жизни. Скажите ему, что раз там будет открытый гроб, у него появится шанс сказать усопшему последнее «прощай». Но он может не приближаться к гробу и не смотреть на тело, если не хочет.



Маленькие хитрости

Несмотря на тот переворот, который смерть произвела в вашей жизни, постарайтесь выдерживать прежний режим дня вашего ребенка. Это позволит ему чувствовать себя уверенней и защищенной. Пусть ему сопутствуют прежние друзья, игры и занятия.

Спросите ребенка, хочет ли он идти на похороны. Если он ответит нет, уважайте его решение. Вашему ребенку лучше знать, по плечу ему это или нет. Не принуждайте его идти, если он не хочет.

Что случается после смерти?

Если ребенок спросит вас о загробной жизни, поделитесь с ним своими мыслями по этому поводу. Многие дети воспринимают веру с трудом. Ваш ребенок тоже может быть слишком поглощен реальностью, чтобы воспринять ваши религиозные соображения. Несмотря на это, они могут примирить его с потерей близкого. Вы можете испытывать затруднения, говоря о своих религиозных представлениях с ребенком, но это верный путь для того, чтобы не только унять горе ребенка, но и познакомить его с вашими духовными ценностями. Поэтому объясните ребенку как можно доступнее то, во что вы верите.

Разговаривая с ребенком о религии, дайте ему ясно понять, что ваши представления не списаны с Евангелия слово в слово. Объясните ему, что у других людей может быть свое видение религии, отличное от вашего. С самого начала приучайте ребенка уважать чувства и убеждения других людей.

Если у вас нет сильных религиозных убеждений, вы можете сказать своему ребенку и об этом. Однако, сделайте акцент на том, как важно уважать тех людей, у кого эти убеждения присутствуют.

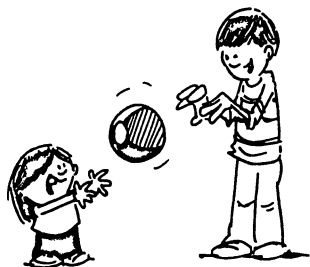


Правдивая история

Юные Чарльз и Мери Лэм, которые, повзрослев, прославили свою фамилию поэтическими сочинениями и прозой, были однажды взяты родителями на кладбище. Четырехлетний Чарльз, начинающий читатель, остановился, изучая надписи на надгробных камнях: «любимый», «дорогой», «возлюбленный», «добрый», «доблестный» и так далее. «Мери, — обернулся он к своей сестре-подростку. — А где хоронят плохих?»

Главное, что нужно запомнить

- *Вашему ребенку необходимо знать как о рождении, так и о смерти. Без этого невозможно его развитие и понимание жизни.*
- *Поощряйте ребенка задавать вам вопросы, касающиеся любви или смерти и отвечайте ему по возможности честно. Но не перегружайте его информацией. Каждый раз отвечайте только на конкретный вопрос и дожидайтесь следующего, чтобы сообщить ему дополнительные детали, если таковые его интересуют.*
- *Не заставляйте ребенка стыдиться своего тела.*
- *Делайте акцент на любви, заботе и ответственности в вопросах о сексе и рождении.*
- *Детям, точно так же, как и взрослым, нужно время, чтобы оплакать близкого и примириться с его потерей. Не мешайте ребенку изливать свои горестные чувства, когда у него возникает такая потребность.*
- *Если вы слишком подавлены собственным горем и не в состоянии помочь ребенку, поручите тем, кого вы любите и кому доверяете, позаботиться о нем.*



ИГРЫ И ЗАБАВЫ

В этой главе

- Знакомство ребенка с компьютером
- Программное обеспечение для обучения детей
- Искусство, музыка и фантазии четырехлетних
- Что читать и о чем рассказывать четырехлетним

Четыре года — настолько беспокойный и активный возраст, что вы можете основательно замучиться со своим малышом. Его игры часто не имеют правил, или они известны только ему одному. Он может скакать взад и вперед по кухне, внезапно угодить головой в холодильник (намеренно или случайно), с разбега влететь в гостиную и запрыгнуть на кушетку, а секундой позже снова мчаться в кухню. В нем так много энергии, что вам не удастся удержать его на месте больше минуты.

Вам предстоит научиться руководить этой необузданной энергией с тем, чтобы направить ее в нужное русло. Гимнастика и танцы способны увлечь малыша, и они будут ему более полезны, чем хаотичное буйство.

Несмотря на неистощимый поток энергии, вашему ребенку необходим хотя бы и недолгий, тихий созерцательный отдых. Непрестанная беготня может истощить ребенка, его координацию движений и порог чувствительности к эмоциональному срыву. Если ребенок уже полностью отказался от дневного сна, вы должны придумать для него какое-то тихое занятие на час или два ежедневно. Это даст возможность отдохнуть не только ему, но и вам.

Конечно, он может просто сесть и посмотреть телевизор. Но есть еще и такие занятия, как чтение книг, настольные игры, рисование и рукоделие. В четыре года или даже раньше малышу могут понравиться игры на компьютере.

Знакомство с компьютером

Если у вас есть компьютер, то самое время начать знакомство ребенка с этим прибором. Вам не нужно много знать о компьютерах, чтобы пользоваться детским программным обеспечени-

ем. Даже если вы полный профан во всем, что касается компьютеров, начинайте приучать к ним малыша, чтобы он не вырос таким же. (Поверьте, пройдет не так много времени, и он, возможно, начнет учить вас).

Компьютер (как и телевизор) не может считаться заменителем чтения, рукоделия, художественных проектов, прогулок за город, походов в музеи, зоопарки или простого человеческого общения. Однако компьютер может быть весьма полезным и едва ли не универсальным инструментом обучения, доступным даже дошкольникам. Хорошие обучающие программы могут расширить знания ребенка в самых разных областях. Есть программы, которые дадут ребенку базовые академические знания, научив его, например:

- счету;
- сложению и вычитанию;
- определению времени по часам;
- буквам алфавита и их соответствию звукам.

Компьютерные программы — это мир знаний в вашем доме. Они могут познакомить ребенка с различными течениями и стилями в мире музыки, изобразительного искусства и дизайна. С их помощью ребенок сможет создавать собственные произведения искусства (и вам не потребуется потом убирать за ним обрезки бумаги или стирать пятна краски). В какой-нибудь дождливый день компьютер может увлечь и вас вместе с ребенком.

У компьютера вы должны быть вместе с ребенком. Хотя на коробке с программой может быть пометка о том, что ребенок в состоянии освоить ее самостоятельно, не слишком полагайтесь на это. Ребенку почти наверняка потребуется ваша помощь. Если ему нет четырех, у него может быть недостаточно развита двигательная функция кистей рук для манипулирования «мышью». Если ваш малыш не умеет читать, ему нужна ваша помощь для чтения инструкций, возникающих на экране, какими бы простыми они не были. Кроме того, поскольку дети страдают рассеянностью, им приходится напоминать, в какой программе они находятся, и какие здесь условия.

По счастью, лучшие из детских компьютерных программ способны развлечь не только ребенка, но и вас. Так что у вас есть шанс с удовольствием провести время. Компьютер занимает немаловажное место в нашей повседневной жизни, а в будущем его значение несомненно возрастет. Поэтому каждая минута, проведенная малышом за компьютером, должна принести ему пользу. Во всех школах сейчас есть компьютерные классы, и чтобы вашему ребенку было легче в школе, необходимо предварительное знакомство с компьютером.

Пусть на скоростном шоссе со стремительным потоком информации он чувствует себя не робко голосующим у обочины, а уверенным ездоком.



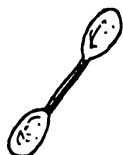
Маленькие хитрости

Ограничив время работы на компьютере до двадцати минут или получаса, вы сможете укрепить интерес малыша к этому занятию. Этого времени будет вполне достаточно для выполнения одного или двух обучающих заданий.

Итак, вы уже приобрели компьютер?

Большинство детских обучающих программ приспособлены к тем компьютерам, которыми пользуются взрослые. Поэтому, вам будет достаточно IBM — совместимого компьютера с программным обеспечением Windows или Macintosh, если, конечно, вы сами не сидите постоянно за этим компьютером.

Если у вас нет такого компьютера, придется его приобрести или взять напрокат. Нет необходимости покупать абсолютно новый компьютер, просто вашей старой системе могут потребоваться кое-какие усовершенствования.



Маленькие хитрости

Если вы решили отправиться за программным обеспечением, прихватите с собой ребенка. Программа может показаться вам умной, увлекательной и насыщенной, но у ребенка может быть о ней другое мнение. Если он решит, что это ему скучно, вы понапрасну выкинете деньги.

Перед покупкой программного обеспечения

Прежде чем купить программу изучите ее характеристики, которые большинство производителей печатает снаружи на упаковке. Некоторые указывают даже разные поколения и модели компьютеров, с которыми совместимо данное программное обеспечение. Обратите внимание на то, обладают ли они необходимыми вам звуковыми и графическими возможностями. Убедитесь также в том, что требуемый объем оперативной памяти и жесткого диска не превышают возможностей вашего компьютера. И прежде чем купить программное обеспечение, постарайтесь просмотреть его, чтобы знать, что оно подходит вашему ребенку.

Какой должна быть хорошая программа

Лучшие компьютерные программы для дошкольника, не умеющего читать, это те, у которых разнообразные и яркие графические возможности, чистый звук и простые команды. Ребенок, едва приступивший к изучению алфавита, не сможет считать команды с экрана, а значит, не сможет и пользоваться

программой самостоятельно. Команды должны быть звуковыми или графическими и вполне понятными для ребенка. Они должны вовлекать его в работу с программой, делать ее более занимательной.

Хорошая программа должна быть «доброжелательной» и управляться с помощью «мыши» или пары клавиш. Вход в программу и перемещение с одного уровня на другой должны быть простейшими. Большинство хороших детских программ содержат меню, состоящее из картинок, обозначающих определенные задания. Щелчок «мышью» по одной из картинок открывает вход в программу в нужном месте. По завершении задания достаточно пары щелчков «мышью», чтобы оказаться в меню и выбрать новую картинку.

Кроме того, хорошие программы корректно указывают на ошибки. Избегайте таких программ, где при ошибке на экране появляются опечаленные или кривляющиеся от смеха лица. Такие образы могут обескуражить ребенка, лишить его уверенности в себе. Хорошие программы отвечают на ошибку ребенка подсказкой и ободрением: «Попытайся опять!» После нескольких неудач на экране появляется верный ответ вместе с объяснением того, каким путем можно было к нему прийти самостоятельно.

Программное обеспечение для детей должно быть развлекательным. Ребенку проще учиться в процессе игры. И ваш малыш не захочет пользоваться программой, которая не сможет доставить ему удовольствия.

Каким бы превосходным не было программное обеспечение, помните, что компьютер это только один из путей — и вовсе не единственный — для вашего ребенка к овладению цифрами, алфавитом, нотной грамотой и так далее. Постарайтесь выделить время и позаниматься с ребенком не только за компьютером.

Играя с ребенком в настольные игры, вы можете попросить его сосчитать количество кружочков или клеточек, по которым он передвигает свою фишку. Или попросите его сосчитать количество горошин или макаронин на его тарелке за обедом и вычесть из них те, что он съел. Читая малышу, вы можете начать учить его буквам и тому, как они соотносятся со звуками. Позже, за компьютером, ребенок может отшлифовать приобретенные навыки счета и чтения. Компьютер должен дополнять живые уроки, а не подменять их.

Завершая разговор о компьютере

Использование компьютера требует некоторой доли сообразительности. Но даже без компьютера игры ребенка становятся все более мудреными. Если раньше он строил домики из простых кубиков, то теперь ему по силам более изощренные игры. Головоломки он теперь тоже предпочитает все более сложные,

со все большим количеством деталей. Одновременно эти игры помогают ему усовершенствовать двигательную функцию кистей рук.

Пробуждение художника

Художественные работы четырехлетнего ребенка тоже становятся все более изощренными. На протяжении этого года в его рисунках будут постоянно возникать новые детали. Теперь он будет не просто проводить беспорядочные линии и смотреть, что из них получилось, а начнет создавать идеи в своей голове и только потом браться за карандаш или кисть, чтобы излить их на бумаге. Если он не обращается к вам за подсказкой, представьте ему самому придумывать сюжеты для рисунков.

В четыре года ребенок намного увереннее чувствует себя и с ножницами. Поэтому обеспечьте его достаточным количеством бумаги и старых журналов и покажите, как вырезать из них разные фрагменты и выклеивать из них аппликации.



Здоровый малыш

Хотя ваш ребенок теперь и чувствует себя намного увереннее с ножницами, следите за тем, чтобы он по-прежнему пользовался только безопасными с тупыми концами.

Музыку, маэстро!

Годы перед школой — превосходное время для того, чтобы начать учить ребенка музыке. Неважно, есть у него музыкальный слух или нет, ребенка можно научить узнавать мелодию.

В два или три года ваш ребенок, вероятно уже наслаждался разными мелодиями и присоединился к припеву. Но в четыре года у него возникает потребность знать слова (хотя бы приблизительно) своих любимых песен. К пяти годам он будет помнить слова и мелодии десятка простеньких шлягеров. И будет подхватывать их все чаще и чаще.

Вашему ребенку может также доставить удовольствие наигрывать несложные мелодии на фортепьяно, он будет наслаждаться, отбивая ритм на барабанах, бубне или с помощью кастаньет. Помните, чем больше музыки услышит ваш малыш, тем больше он узнает о ней, и тем больше она будет значить для него.

Страна фантазия

Всевозможные подражательные игры будут оставаться любимым видом активности вашего ребенка. Мальчики участвуют в них с не меньшей охотой, чем девочки. Ваш ребенок, независимо от его пола, будет наслаждаться переодеваниями, воз-

ней с детской кухонной посудой (и теми старыми кастрюльками, которые вы захотите ему выделить для игры), а также придумыванием разных игровых сценариев для своих кукол. Ваш маленький волшебник будет превращать простые предметы обстановки, картонные коробки и тому подобный инвентарь в рестораны, аэропланы, пароходы, почты, салоны красоты, строительные площадки, водонапорные станции или клетки в зоопарке.

Не мешайте ребенку в этом, считая, что такие игры хороши только для малышей. Понятно, что перед школой вы хотите познакомить его с цифрами, алфавитом, цветами и формами предметов, а также с компьютером. Но подражательные игры не менее важны, поскольку они способствуют:

- **Интеллектуальному росту.** Ребенок развивает воображение и изобретательность, гибкость мышления, память и познавательные способности, учится творческому подходу.
- **Эмоциональному росту.** Играя в разные взрослые профессии, ребенок выражает свое стремление быть способным и умелым. Это неплохой способ для идентификации себя с предстоящей взрослой жизнью. Воображая себя сильным и ловким, он и в реальности постепенно подтягивается к этому идеалу. Воображение — хороший тренинг для самых разных эмоций. Ребенок учится преодолевать стресс, приспосабливаться к переменам и бороться со страхами.
- **Социальной адаптации.** Распределяя роли и обязанности с другими детьми, ребенок учится социальной модели поведения. Ребенок может развить организаторские способности, научиться понимать мотивы, которые руководят поведением других.

Читать, все время читать!

Ваш ребенок все сильнее увлекается чтением в этом году. Он любит слушать будоражащие истории о динозаврах и монстрах и бредит приключениями. Вероятно, ему понравятся и детские стихи, особенно юмористические. Но ему придется по вкусу и страшные истории.



Маленькие хитрости

В четыре года ребенок может начать проявлять интерес к книжкам, которые нельзя одолеть за один присест. Вы можете познакомить его с первыми детскими романами, в особенности если это эксцентричные приключенческие романы, где главные персонажи — дети.

Теперь он предпочитает книжки, где больше текста, а не рисунков. Однако он будет вспоминать о таких книгах, когда ему захочется увидеть кого-либо из персонажей новых историй. «Где Уолдо?» — может вдруг спросить он и начнет переворачивать страницы в поисках иллюстрации.

Любимые авторы

Ваш четырехлетний малыш будет по-прежнему любить книги тех авторов, которых он читал последние два года. Но теперь к ним следует добавить и другие имена.

Если вы хотите проверить, как ваш ребенок отнесется к более длинным произведениям — романам, насыщенным всевозможными эпизодами, — попробуйте обратиться к следующим авторам:

- Астрид Линдгрен («Пеппи Длинный чулок»)
- Сельма Лагерлеф («Приключения Нильса с дикими гусями»)
- П. Л. Тревверс («Мери Поппинс»)
- А. Милн («Винни-Пух и все-все-все...»)

Расскажи мне интересную историю!

Пересказ какой-то истории без книжки особенно привлекателен для четырехлетнего ребенка. Попробуйте начать с обычных рассказов о детях. Возможно, ваш малыш будет восхищен, если вы оживите какую-нибудь любопытную историю о нем же самом. Ему могут понравиться истории о вашем детстве. (Вовсе необязательно говорить правду и только правду. Попробуйте прибегнуть к некоторой поэтической вольности, которая поможет вам сделать историю более занимательной).

Послушав в течение нескольких месяцев, как вы сочиняете истории, четырехгодовалый малыш, скорее всего, захочет начать помогать вам в этом деле. Есть три различных способа для совместного творчества с ребенком:

— Попросите малыша рассказать вам какую-нибудь историю. Это будет для него нелегко, но ему несомненно понравится возможность завладеть вашим вниманием безраздельно. Если вы чувствуете, что его необходимо как-то подтолкнуть к тому, чтобы история полилась из него, задавайте разные наводящие вопросы: «Когда это случилось?» «Это огорчило ее?» «Что он увидел там?» (Не удивляйтесь, если истории малыша будут отличаться буйством красок и действий, которых ему не хватало в ваших историях. Вашему ребенку нравится экспериментировать со словами, проверяя силу их эмоционального воздействия).

— Попросите малыша подкинуть вам несколько новых персонажей, справьтесь у него, куда хочет он перенести действие рассказа, в какое место и время, а также о том, какие новые сю-

жетные ходы видятся ему в этом рассказе. Затем постарайтесь симпровизировать рассказ, исходя из пожеланий малыша. Такое совместное творчество подстегнет воображение не только вашего ребенка, но и ваше, и вы оба проведете время с интересом и пользой.

— Начав рассказывать, делайте паузу в конце каждого предложения или через предложение, как бы поощряя ребенка подключиться к рассказу. Таким образом, он сможет направлять развитие сюжета. Он научится лучше слушать и понимать речь, а также логическую последовательность событий. А усвоив логику, он сможет понять и что такое бессмыслица или нелепость.



Ох уж эти дети!

«Расскажи мне сказку обо мне». — Эльза Холмленд Минарик, «Медвежонок».



Маленькие хитрости

Рассказывая историю о детях, постарайтесь взглянуть на нее глазами ребенка. Задайте себе вопрос, как поступит ребенок в той или иной ситуации; не заставляйте его мыслить и поступать по вашим взрослым меркам. Не забудьте позаботиться о ярких деталях, которые так нравятся детям: необычные лакомства, смешные звуки, богатые цвета и так далее.

Типичные истории такого рода можно начинать примерно так:

— В одно прекрасное время в одной чудесной стране, много-много лет назад, жила-была...

— Лиса!

— И дом этой лисы был...

— В курятнике!

— В курятнике? Хм-м. Ну да, конечно. И не было ни одной курицы, которая захотела бы жить в курятнике рядом с лисой. Всем этим курам...

— Пришлось улететь во Флориду!

— Где они выкопали себе ямки и отложили туда яйца. А лисе пришлось...

— Выбраться из курятника и пойти искать кур!

— Искала она их, искала, но, конечно, не увидела ни одной...

Кто знает? Возможно, в результате вашего совместного творчества появится история, которую ваш малыш полюбит больше всех остальных историй, написанных для детей.



Маленькие хитрости

Если вы запишете плоды совместного творчества на бумагу или магнитофонную ленту, у ребенка появится возможность восхищаться ими снова и снова. Вы, конечно, вывешиваете на стенку рисунки малыша или ставите на холодильник его скульптуру из пластилина. Так почему же должны пропадать литературные труды?



Ох уж эти дети!

«Реальной угрозой, вытекающей из вашего непрерывного общения с малышом является то, что в свое время вы можете начать говорить на манер пятилетнего». — Джин Кер.

Главное, что нужно запомнить

- Компьютер не может заменить живых форм обучения и игр. Он служит лишь дополнением к ним, являясь превосходным инструментом обучения.
- Выбирайте программное обеспечение с хорошим звуком и цветом и богатыми графическими возможностями.
- Игры, построенные на подражании поведению взрослых и разным профессиям, нельзя считать слишком детскими для четырехлетнего ребенка. Они способствуют его интеллектуальному и эмоциональному росту, а также социальной адаптации.
- Продолжайте знакомить своего малыша с окружающим миром: читайте ему и рассказывайте интересные истории, которые вы можете сочинять вместе.



ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

В этой главе

- *Что необходимо знать и уметь вашему ребенку перед поступлением в школу*
- *Как повысить выносливость ребенка в новом социально-психологическом климате школы*

Вы уже почти преодолели первые пять лет пеленок, «туалетного тренинга», кормления, лечения, обучения и так далее. Вы научили ребенка быть осторожным. Вы усмиряли и прогоняли худшие из его страхов. Вы боролись с проблемами его сна, плохим поведением и вспышками гнева. Вы воспитали в нем любовь к обучению, развили его речь и привили ему навыки общения. Вы делали все, чтобы вырастить самостоятельного, дружелюбного, любознательного и ответственного ребенка.

Примите наши поздравления. Ваша работа почти выполнена. Скоро придет время развернуть его лицом от дома. Не совсем так, конечно. Но вам может показаться, что вы стоите перед дальней разлукой, когда он сделает свои первые шаги в направлении школы.

Школьное обучение — поворотный момент для вашего малыша и для вас. Даже если он посещает теперь детский сад ежедневно, все равно он воспримет класс как нечто совсем новое и особенное. Это будет место, где множество незнакомых детей и немного взрослых и где от него потребуется еще больше самостоятельности и умения притереться к коллективу. Однако ваш ребенок может найти новую обстановку восхитительной, а не пугающей. Или только слегка пугающей.

Вы, конечно, по-прежнему нужны своему малышу. Вы будете заботиться о нем во время его болезни, будете дарить ему свое любящее сердце и думать о его еде, питье и сне. В ваших теплых объятиях он будет успокаивать свои страхи, и вам он доверит все радости и несчастья своего шумного дня.



Ох уж эти дети!

«Вы словно тетива лука, с которой ваш малыш, как живая стрела, срывается вперед». — Калил Джигран.



Ох уж эти дети!

«Связь мать-ребенок парадоксальна и по сути своей трагична. С материнской стороны любовь должна быть наиболее сильна, чтобы согревшись в ее лучах, «птенчик» мог вспорхнуть и улететь прочь, обретя силу, независимость и свободу». — Эрих Фромм.

Готов ли ваш ребенок к школе?

Двигательная функция

— Умеет ли ваш ребенок перепрыгивать через препятствия? Спрыгивать? Прыгать в длину?

— Умеет ли ребенок справляться с защелкивающейся застежкой? Пуговицами? Молниями?

— Умеет ли ребенок зашнуровывать ботинки?

— Умеет ли ребенок пользоваться туалетом самостоятельно?

— Умеет ли ваш ребенок мыть руки и моет ли он их?

Социальная адаптация

— Делает ли ваш ребенок несложную работу по дому?

— Умеет ли ваш ребенок участвовать в групповой активности?

— Научился ли ребенок (хотя бы иногда) делиться с другими?

— Есть ли у вашего ребенка один или два близких друга?

— Легко ли ваш ребенок заводит дружбу?

— Может ли ваш ребенок ясно объяснить, что ему нужно, не только вам, но и другим взрослым?

— Умеет ли ваш ребенок контролировать свое поведение большую часть времени?

— Умеет ли ваш ребенок нормально общаться в группе и без вашего постоянного надзора?

Познавательные способности

— Знает ли ваш ребенок названия, по крайней мере, восьми цветов (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, ко-

ричевый, черный и белый) и пяти геометрических форм (круг, овал, треугольник, прямоугольник и квадрат)?

— Узнает ли ваш ребенок разные звуки? Узнает ли он одинаковые звуки?

— Знает ли он наизусть несколько простых песенок? Подхватывает ли он мотив, когда вы учите его новой песенке?

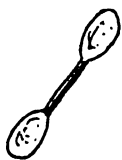
— Может ли он, прослушав какую-нибудь историю, пересказать ее затем своими словами?

— Быстро ли он понимает новые правила игры и переключается на них?

Помните, что тестирование должно проводиться по каждому из разделов. Если у вашего ребенка хорошие познавательные способности, у вас есть искушение побыстрее отдать его в школу, чтобы он продвигался дальше, а не застревал в самом начале академических знаний, раздражаясь и пресыщаясь. Однако если ребенок не окреп физически или не умеет взаимодействовать с другими детьми, идея со школой будет не слишком удачна.

Компетентность и уверенность

Знания и навыки, приобретенные малышом заблаговременно, помогут ему поддерживать чувство уверенности в себе на определенном уровне. Вот почему был так важен тест, представленный выше. Встретившись с учителем, узнайте у него конкретное расписание для начинающих. Вам необходимо знать, из чего будет состоять день вашего ребенка, справится ли он с теми заданиями, которые будут ему предложены. Если вы видите, что его ожидает нечто совершенно неизвестное ему, постарайтесь использовать время, оставшееся до школы или часы после уроков, если учебный год уже начался, чтобы наверстать упущенное. (После уроков вы можете также прорабатывать с малышом навыки, которых ему недостает, исходя из теста, предложенного выше).



Маленькие хитрости

Ваш ребенок будет чувствовать себя очень неудобно в школе, если окажется, что он не в состоянии позаботиться о себе сам. Это касается одевания, питания, умывания, сморкания, пользования туалетом, а также умения завязывать шнурки на ботинках. Позаботьтесь о том, чтобы одежда не стесняла малыша. Если он с трудом управляется с молнией, избегайте таких застежек в его школьной одежде.



Маленькие хитрости

В лето перед школой поищите в библиотеке книжки с рассказами о первом сентября и начните читать их ребенку. Проконсультируйтесь с библиотекарем, чтобы он помог вам подобрать наиболее удачную литературу на эту тему.

Помогите малышу справиться с теми тревогами и страхами, которые могут посещать его перед школой и в школе. За несколько месяцев до поступления в школу начните обсуждать с ним всевозможные ситуации, в которых он может оказаться. Поощряйте его к тому, чтобы он задавал вам вопросы относительно условий его пребывания в школе. Если вы не знаете на них ответа, проконсультируйтесь с преподавателями, администрацией. Ребенок спрашивает вас о том, что его действительно беспокоит, и если вы сможете удовлетворить его любопытство, он будет чувствовать себя намного комфортнее в тот первый день, когда пойдет в школу.

Что необходимо знать вашему ребенку перед школой

Большинство детей получает заблаговременно те знания, которые ваше поколение получало только в школе. Поэтому, хотя ваш ребенок и будет изучать все это в школе, вы должны попрактиковаться с ним заранее в некоторых вещах. Например, ему необходимо знать:

- алфавит наизусть или песенки о буквах и звуках;
- цвета радуги;
- что такое противоположность или противопоставление;
- счет до десяти;
- как считать предметы по порядку (порядковые номера);
- простые геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник);
- как пользоваться ножницами;
- свое полное имя, адрес и телефонный номер;
- как пишется его имя печатными буквами.



Здоровый малыш

Если малыш еще не знает наизусть свой адрес и номер телефона, напишите их на бумажке и положите ему в карман или в ранец с книжками. Или купите ему бумажник и положите памятку туда.

Разумеется, вы не должны давить на малыша с тем, чтобы он мастерски овладел всеми этими вещами перед школой. У него будет достаточно времени попрактиковаться в них в течение учебного года. Но ему будет несколько легче и комфортнее, если он познакомится с ними заранее. Превращайте для него эти занятия в игру и внимательно следите за признаками усталости, чтобы избежать эмоционального срыва.

Некоторые дети приходят после первого школьного дня разочарованными из-за того, что так и не выучились читать. Поэтому, постарайтесь правильно сориентировать своего ребенка заранее. Объясните ему, что учиться читать он будет весь год, что для этого нужно время и прилежание.



Ох уж эти дети!

«Никому еще не удалось полностью реализовать красоту, доброту и щедрость, таящиеся в глубине детской души. Цель каждого верного обучения состоит в том, чтобы открыть эти сокровища». — Эмма Голдмен.

Навыки общения

В школе малыша ожидает новая ситуация: большое количество детей и несколько взрослых. В школе на класс из 20—25 учащихся полагается один учитель.

Будет полезно, если вы заранее познакомите своего ребенка с ситуациями, в которых он может оказаться, когда вокруг большое количество детей, и научите его обращаться к взрослым и говорить с ними так, чтобы они его слышали.

Говорить так, чтобы тебя понимали

Ваш ребенок должен чувствовать себя свободно, разговаривая не только с вами, но и с другими взрослыми, например с учителями. Вы должны помочь ему в этом. Учите его общаться с другими взрослыми, пока он еще не пошел в школу. Когда к вам приходят гости, просите ребенка встретить их и поприветствовать. Подскажите ему (но без давления), что он может показать гостям свою комнату, любимые игрушки или щенка.

Кроме того, поощряйте его разговаривать с теми взрослыми, которых вы вместе с ним встречаете в течение дня: с библиотекарем, педиатром, продавцами, кассирами в банке. (Советы, касающиеся разговоров с посторонними, смотрите также в главе 22). И делать это нужно не только затем, чтобы преодолеть застенчивость. Техника ведения разговора включает ряд нюансов, узнать которые будет полезно малышу:

- Обращаясь к кому-то, надо смотреть ему в глаза, а не на носки его туфель или в сторону. Это верный способ удерживать внимание собеседника.
- Говорить надо не себе под нос, а достаточно громко.
- Если взрослый не понял, надо повторить свое обращение к нему несколько громче и отчетливее.
- Надо не бояться смотреть в глаза тому, кто говорит с тобой, чтобы он видел, что его слушают.

— Если ты что-то не понял из слов взрослого, его надо вежливо попросить повторить.

Если вы дадите малышу достаточно случаев попрактиковаться, придя в школу, он уже будет уметь как говорить со взрослыми, так и слушать их.

В гуще детей

Количество детей в классе, а тем более во всей школе, может напугать малыша. В классе его могут окружать 25 незнакомых детей, и даже больше. Что касается завтраков, перемен и собрания в актовом зале, то здесь уже будут присутствовать дети из многих классов.



Ох уж эти дети!

«У меня не было своих детей, но чужие — постоянно действовали мне на нервы. Что еще хуже, они третировали меня так, словно и я была ребенком, как они. Я и не догадывалась об этом прежде, я думала, что я не ребенок, а всего лишь коротышка». — Флоренс Кинг.

Ваш ребенок будет более свободно ощущать себя в классе и школе, если вы заранее найдете способ окунуть его в ситуацию со множеством детей.

Помогите малышу завести дружбу на детской спортивной или игровой площадке. Регулярно приглашайте к себе в дом других детей и сами ходите в гости со своим малышом. Если он придет к школе уже зная, что такое дружба и умея вести себя с друзьями (делиться игрушками, распределять роли в игре, чередовать роли и так далее), он уже с самого начала сможет наслаждаться своей новой жизнью и новыми друзьями.



Ох уж эти дети!

«Если малышам удастся привязаться к своим учителям или соученикам, они в итоге могут сказать своим мамам «до свидания» без душераздирающей сцены из «Камиллы». — Сью Миттенталь.

Главное, что нужно запомнить

- Если ваш ребенок не посещает детский сад, обеспечьте ему возможность регулярно бывать среди других детей, знакомиться с ними и дружить.
- Делайте все возможное для того, чтобы научить малыша самостоятельно обслуживать себя.
- Учите малыша разговаривать с другими взрослыми, кроме вас и домашних; старайтесь, чтобы он чаще бывал в таких местах, где собирается много детей.

Об авторах

Кит М. Бойд — руководитель совместной детской и общемедицинской программы, доцент педиатрии Пресвитерианского медицинского центра Святого Луки в Чикаго. Член Американской академии педиатрии, доктор Бойд аттестован научным советом как педиатр и как врач-терапевт. Ранее он был директором совместной детской и общемедицинской программы в Медицинском центре в Спрингфилде, штат Массачусетс. Доктор Бойд был также преподавателем курса педиатрии в Университетской медицинской школе Тафта в Бостоне. У него и Марджори Бойд трое сыновей. На момент написания книги старшему, Джейку, было семь лет, Чарли — пять, а самому маленькому — Сэму — меньше года.

Кевин Осборн написал около сорока книг для детей и взрослых. Он является соавтором руководства «Для будущих мам», адресованного женщинам в последней трети беременности, а также книг «Если это случилось в вашей семье: Болезнь Сердца» и «Сколиоз». Кевином Осборном написан панегирик отцовству и материнству «Любовь к детям». У него и Сюзан Килей трое детей. К моменту выхода книги дочери Меган было семь лет, сынишке Яну — пять, младшей — Молли — три годика.

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов	3
Напутствие	5
Несколько слов о структуре этой книги	7
Дополнение	9
Особая благодарность издателей	10
Авторская признательность	10

ЧАСТЬ I

Малыш, начинающий ходить: от 13 до 24 месяцев

Глава 1. Слово за словом, шаг за шагом	13
В этой главе	13
Обретая подвижность	13
Стоять самостоятельно	13
Первые прогулки	14
Прогулки и беготня	15
Как вы полагаете, когда вам позволено ходить, и когда сидеть?	16
Первые слова	17
О чем болтает ваш малыш?	18
От лепета к осознанной речи	19
Учиться слушать	20
Первые фразы	22
Ростки независимости	22
Главное, что нужно запомнить	23
Глава 2. Забота о малыше: визиты к педиатру. Здоровое питание — здоровые зубы	24
В этой главе	24
Если болен и если здоров. Визиты к педиатру	24
Когда необходимо обратиться к врачу	24
Перед консультацией с врачом	26
Внимание! Вы даете малышу лекарство	27
На крайний случай: первая помощь малышу	29
Что нужно знать о зубах	30
Уход за зубами	31
Переход на чистку зубов щеткой	32
Главное, что нужно запомнить	33

Глава 3. Сделайте дом безопасным для малыша	
В этой главе	
Обезопасить дом? Почему именно сейчас?	
Чего вы дожидаетесь? Несчастливого случая?	
Держите малыша под присмотром.	
Если несчастье все же случилось	
Безопасный дом	
Меры против пожара	
Входить воспрещается	
Безопасные окна и двери	
Бух, трах, бам!	
Устраните риск электрошока	
Предупредите риск удушения	
Исключите риск отравлений.	
Подготавливая комнату за комнатой	
Безопасность в кухне	
Безопасная пища	
Меры предосторожности на лестнице	
Будьте осторожны в ванной	
Избавьтесь от опасных предметов в спальне	
Будьте осторожны с игрушками	
Сделайте безопасной вашу мастерскую	
Будьте осторожны во дворе.	
Главное, что нужно запомнить	
Глава 4. Золотые сны детства	
В этой главе	
Сколько часов сна необходимо вашему малышу?	
Укладывание малыша	
Уйти или остаться?	
Верное решение.	
Все дело в привычке	
Расслабление перед сном	
Сладкий дневной сон	
Когда одного дневного сна недостаточно, а двух слишком много	
Продолжительность дневного сна	
Ночные беспокойства.	
Страшилище под кроваткой: как избавиться от ночных кошмаров	
Ночные блуждания	
Семейная кровать: альтернативный обычай сна	
Главное, что нужно запомнить	
Глава 5. Нет, нет и нет! Границы дозволенного	
В этой главе	
С позиции малыша	
Я это делаю не нарочно	
Краткое «нет!» срабатывает далеко не всегда	

Не переусердствуйте с вашим «нет!»	63
Работает ли наказание?	63
Заслуживает ли малыш наказания?	64
Хорошие манеры и обед: всему свое время	65
Еда есть еда (а не подкуп, не приз и не наказание)	67
Сделайте так, чтобы малышу нравилось быть хорошим.	67
Тушите пламя, а не раздувайте его.	68
Главное, что нужно запомнить	69
Глава 6. Разрыв дается тяжело: помогите малышу преодолеть чувство тревоги.	70
В этой главе	70
Так чего же боится ваш малыш?	70
Танцующий малыш	71
Разумные сомнения (и страхи)	72
Сделайте расставание более легким — для малыша и для себя	72
Балансируя на грани	73
Не относитесь легкомысленно к страхам малыша	74
Не переусердствуйте в роли защитника	75
Подарите малышу уверенность: готовьте его к вашим отлучкам заранее.	76
Обставьте свой уход как можно комфортнее для малыша	77
Незаметный уход	78
Когда вы наконец-то ушли	78
Главное, что нужно запомнить	79
Глава 7. Время игр!	80
В этой главе	80
Правила игры с малышом.	80
Выбор игрушек и игр	82
Сноровка, приобретенная в игре.	83
Равновесие, ходьба и карабканье наверх	84
Координация рук и зрения	85
Сила искусства	87
Язык и музыка	88
Время сказок	88
Игра воображения	90
Плескания в воде.	90
Большой мир за дверями дома	91
Главное, что нужно запомнить	92

ЧАСТЬ 2

Этот ужасный возраст: 25—36 месяцев

Глава 8. Я хочу сделать это сам! Развитие малыша к двум годам.	95
В этой главе	95
Видишь, что я могу? Физическое развитие.	96
Время игр	97
Опасная зона: под властью эмоций	97

Где спасение от эмоций?	98
Самое страшное — это сам страх	98
Расскажи мне о том, чего ты боишься	99
Бум-бум! И большой злой волк	100
Фобии — навязчивые страхи	101
Расцвет разума	101
Все любопытнее и любопытнее	102
Игры во взрослых	102
Преодоление языкового барьера	103
Как помочь своему говоруну	103
В мире слов	104
Продолжение борьбы за независимость	105
Самостоятельность в одежде	106
Опекайте, но не слишком	107
Главное, что нужно запомнить	108
Глава 9. Освобождаясь от пеленок	110
В этой главе.	110
Когда начинать «туалетный тренинг»	111
Что лучше — горшок или детское сиденье?	112
Присматривание к горшку	113
Усаживаясь на горшок	114
Обучение малыша по полной программе	115
Случайности неизбежны	116
Лужицы и кучки: проблемная ситуация	118
Снова памперсы	118
Прицелился, так не промахнись!	119
Гигиена после туалета	119
Игры с испражнениями	120
Страх быть смытым водой	120
Без случайностей всю ночь	121
Главное, что нужно запомнить	121
Глава 10. Плюсы в поведении	123
В этой главе.	123
Вежливость	124
Поведение малыша при игре	124
Свое и чужое	125
Необходимость делиться и компромиссы	126
Хорошие манеры	127
Магические слова	127
Магические, но не всеисильные	128
Модель поведения	129
Хорошие манеры за столом: стоит ли о них беспокоиться?	129
Главное, что нужно запомнить	130
Глава 11. Минусы поведения	131
В этой главе.	131
Неуправляемое буйство и расчетливый вызов	132

Устанавливая правила	133
Лаконичное «нет!»	133
Главные правила	134
Наказание вытекает из проступка	134
Преступления и проступки	135
Отправляйся в «заточение»: тайм-ауты	136
Нравоучения	136
Бить или не бить?	138
Останавливая насилие	138
Самоконтроль	139
Главное, что нужно запомнить	140
Глава 12. Подавление вспышек гнева.	141
В этой главе	141
Что известно о детских припадках	142
Возможно ли предотвратить припадок?	142
Заклиная демонов	143
Как нельзя останавливать припадок	144
Осторожно! Удерживать нужно с нежностью	145
Вытаскивая грязное белье наружу	145
Научите малыша «выпускать пар»	146
Главное, что нужно запомнить	147
Глава 13. Воспитание детей, свободных от предрассудков	148
В этой главе	148
Плата за предрассудки	148
Семена дискриминации	149
Простые ответы на жесткие вопросы	151
Оправдывая различия	153
Беда от телевизора	154
Я уникален	154
Никаких дразнилок и оскорблений	155
В поисках различий	155
Занятие для другого пола	156
Предрассудки не должны сопровождать малыша во взрослую жизнь	156
Стереотип в качестве отрицательного примера	157
Операция по смене пола книжным героям	158
Переписывая сказку заново	158
Главное, что нужно запомнить	159
Глава 14. Воображаемый мир: телевидение, чтение, игры	160
В этой главе	160
Эта дурацкая трубка	160
Хорошее, плохое и отвратительное	161
Телеконтроль не должен быть дистанционным	162
Засекайте время! Слишком много — сколько это?	162
Следите за тем, что смотрит ваш малыш	163
Качественный отбор	164

Вы в качестве телегида	164
Вы — редактор телепрограмм	165
Хочу это! Сражаясь с рекламными роликами для детей	166
Приключения вдвоем: читая своему малышу	167
Хорошие книги	167
Выбор игрушек и игр	167
Приглашение в мир фантазии	169
Рождение творческой личности.	170
Главное, что нужно запомнить.	170

ЧАСТЬ 3

Уже личность! Три года?

Глава 15. Ты теперь большой мальчик (девочка): развитие дошкольника	173
В этой главе.	173
Я могу делать это и то и еще много всего...	173
Понять границы собственных возможностей	174
Эти удивительные слова	175
Ваш трехгодовалый собеседник	176
«Почемучка»	177
Слова на кончике языка и другие трудности	177
Страсть к словотворчеству.	178
Невидимый мир внутри нас	179
Слушая голос разума	179
Между прошлым и будущим	180
Тело и душа	181
Человек — это человек, даже если он совсем маленький	182
Общественный наблюдатель	182
Маленький помощник мамы	184
Объятия и поцелуи	184
Главное, что нужно запомнить.	186
Глава 16. С утра и до вечера: детская гигиена	187
В этой главе.	187
Разумный возраст	187
Пли-плюх, трам-пам-пам, ваш малыш плещется в ванной	188
Ладочки вверх!	189
Забота о волосах	189
Сегодня волосы есть, завтра вы говорите им «прощай»	190
Проблемы с туалетом	191
Дело практики.	192
Он уже вполне самостоятелен (ну... почти)	193
Распространение инфекции	194
Зубы, полный рот зубов, ни о чем, кроме как о зубах	195
Яблоко в день? Нет, ломтик сыра.	196
Шире рот	197
Главное, что нужно запомнить.	197

Глава 17. Друзья по играм и встречи с ними	199
В этой главе.	199
Умеем ли мы прилично вести себя в компании?	199
Каждый имеет право на свои чувства	201
Предоставьте малышу шанс обрести друзей	202
Что за люди живут с вами по соседству?	202
Готов ли ваш малыш к выходу?	203
Расставаясь со своим ребенком	203
Кланы дошкольников, и как на них реагировать	204
Устраивая встречи детей	205
Куда пойдём играть, к тебе или ко мне?	206
Главное, что нужно запомнить.	207
Глава 18. Искореня плохие привычки	208
В этой главе.	208
Плохая привычка? Что это такое?	208
Чья это вина?	209
Дошкольник с соской	210
Палец изо рта долой!	210
Расставание с соской.	211
Ночные шумы.	212
Вода, повсюду вода (и ни капли для питья)	212
Прерванный сон	213
Что еще мешает доброй ночи.	215
Не высовываться из детской до положенного часа!	216
Главное, что нужно запомнить.	217
Глава 19. Встреча приход братца или сестрички	218
В этой главе.	218
Планирование семьи.	219
Подготовить заранее.	220
Наивная болтовня	220
Плавный ход	222
Прежде чем скрыться для родов	222
Малыш торопится на свет	223
Домашние роды	223
Роды в больнице.	224
Прибытие в дом соперника	224
Беби любит?	225
Шаг вперед, два шага назад	226
Мое время по-прежнему принадлежит тебе (ладно, часть моего времени)	228
Разделение обязанностей.	228
Жизнь продолжается	229
Главное, что нужно запомнить.	230
Глава 20. Игры и игрушки	231
В этой главе.	231
Поиск домашней активности.	231

Игры на стороне	231
Домашние игры	232
Знакомы ли вы с настольными играми?	232
Это нечестно! Я никогда не выигрываю!	233
Читая книжки	235
Теперь я знаю азбуку (и цифры тоже)	236
Весь мир — театр	236
Физическая активность	238
Искусство ради искусства	238
Главное, что нужно запомнить	240

ЧАСТЬ 4

Декларация независимости в четыре года

Глава 21. Вы думаете, что возраст два года был самым тяжелым?	
Четырехлетний малыш разубедит вас в этом	243
В этой главе	243
Хорошие новости	244
Активная жизнь	245
Когда энергия бьет через край	246
Время для отдыха	247
Сто тысяч «почему»	248
Игра в слова	249
Бранные слова	250
Главное, что нужно запомнить	251
Глава 22. Безопасность прежде всего	253
В этой главе	253
Это птичка, это самолет... это суперэго	253
Разучивая правила	254
Внутренний голос	255
Уроки безопасного поведения	255
Не бойтесь мелких случайностей	256
Опасные игры детей	256
Сорвиголова — мое второе имя	257
Головная боль под названием «улица»	258
Худший из ваших кошмаров	259
Никогда (?) не говорить с чужими	259
Потерялся!	260
Основное правило поведения с чужими	260
Умей сказать «нет»!	261
Главное, что нужно запомнить	263
Глава 23. Поступать правильно: личная ответственность	264
В этой главе	264
Первые ростки сознательности	264
Я знаю, что ты чувствуешь	265
Модель поведения	266
Судья и палач	266

Нравственные нормы	267
Домашние правила	269
Права и ответственность.	270
Помощь по дому	271
Расскажи мне, что такое деньги!	272
Рассчитывая на честность, будьте готовы к лукавству	273
Я не мог солгать, неужели я солгал?	273
«Уотергейтская ложь»	274
Правда с вытекающими последствиями	275
Ты стянул эту книжку?	276
Главное, что нужно запомнить	277
Глава 24. Вопросы о рождении и смерти	278
В этой главе.	278
Факты, связанные с рождением	279
Разговор о теле	279
Откуда берутся дети?	281
Голая правда	282
Взяты с полочным	283
Мастурбация у детей.	283
Игры в докторов	284
Феномен смерти.	285
Что происходит, когда кто-то умирает	285
Смерть в семье	287
Когда смерть забирает кого-то из юных.	287
Смерть одного из родителей	288
Смятение чувств	288
Обстоятельства смерти.	290
Можно ли ребенку идти на похороны?	290
Что случается после смерти?	291
Главное, что нужно запомнить.	292
Глава 25. Игры и забавы.	293
В этой главе.	293
Знакомство с компьютером	293
Итак, вы уже приобрели компьютер?	295
Перед покупкой программного обеспечения	295
Какой должна быть хорошая программа	295
Завершая разговор о компьютере	296
Пробуждение художника.	297
Музыку, маэстро!	297
Страна фантазия	297
Читать, все время читать!	298
Любимые авторы	299
Расскажи мне интересную историю!	299
Главное, что нужно запомнить.	301
Глава 26. Подготовка к школе	302
В этой главе.	302
Готов ли ваш ребенок к школе?	303

Двигательная функция	303
Социальная адаптация	303
Познавательные способности	303
Компетентность и уверенность	304
Что необходимо знать вашему ребенку перед школой	305
Навыки общения	306
Говорить так, чтобы тебя понимали	306
В гущу детей.	307
Главное, что нужно запомнить.	307
Об авторах	308

КИТ М. БОЙД, КЕВИН ОСБОРН

**ВОСПИТАНИЕ МАЛЫШЕЙ
И ДОШКОЛЬНИКОВ**

Редактор *Н. Немировская*
Художественный редактор *И. Марев*
Технический редактор *Т. Фатюхина*
Корректор *М. Евланова*

ЛР № 071673 от 01.06.98 г. Изд. № 0301092.

Подписано в печать 12.02.01 г.

Гарнитура Таймс. Формат 60×90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,0.

Уч.-изд. л. 20,44. Заказ № 0101631.

ТЕРРА—Книжный клуб.
113093, Москва, ул. Щипок, 2.

Оригинал-макет подготовлен ТОО «Макет».
141700, Московская обл., г. Долгопрудный,
ул. Первомайская, 21.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного оригинал-макета
в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.



*Книги издательств и книжного клуба
холдинга «ТЕРРА»
вы можете купить в филиалах
Книжного клуба «ТЕРРА»:*

- | | |
|--|--|
| Москва, ул. Мартеновская, 9/13.
Тел. (095) 304-57-98, 304-61-13 | Челябинск, ул. Красная, 69.
Тел. (3512) 33-07-88 |
| Москва, б-р Дмитрия Донского,
д. 2, к. 1.
Тел. (095) 712-34-54 | Омск, ул. Бударина, 3(б).
Тел. (3812) 23-24-31 |
| Москва, ул. Красная Пресня, 29.
Тел. (095) 252-03-50 | Архангельск, пл. Ленина, 3.
Тел. (8182) 65-38-79 |
| Москва, пр. Мира, 79, стр. 1.
Тел. (095) 281-81-01 | Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая,
84.
Тел. (8632) 66-63-84 |
| Москва, ул. Щипок, 2.
Тел. (095) 737-04-78 | Дубна, ул. Энтузиастов, 3.
Тел. (221) 3-03-83 |
| Ярославль, ул. Свободы, 97.
Тел. (0852) 21-92-72 | Саратов, ул. Вольская, 81.
Тел. (8452) 24-38-63 |
| Воронеж, ул. Кольцовская, 23.
Тел. (0732) 52-43-47 | Псков, Октябрьский просп., 22.
Тел. (81122) 16-27-49 |
| Новосибирск, ул. Танковая, 47.
Тел. (3832) 76-00-57 | Астрахань, ул. Советская, 17
(8512) 22-58-78 |
| Екатеринбург, ул. Викулова, 35/2.
Тел. (3432) 42-91-26 | Мурманск, ул. Баумана, 30
(8152) 59-16-46 |
| | Калининград, просп. Калинина, 5 |

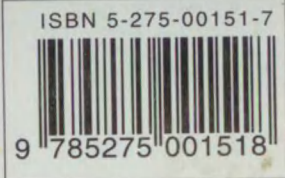
или заказать по адресу:

113093, Москва, ул. Щипок, д. 2

*Дополнительную информацию можно получить
в Интернете по адресу:*

<http://www.kkterra.ru>

Процесс воспитания ребенка не должен вас раздражать!



Конечно, вы не так глупы. Вы счастливы в браке. Вам удастся сохранить нормальное отношение с его (ее) родителями. Вы даже знаете, как успокоить взбешенного начальника. Но когда дело доходит до общения с вашим ребенком, то вас самих впрямую успокаивать. Не надо отчаиваться. Книга «Воспитание малышей и дошкольников» научит вас радоваться растущей независимости вашего малыша. Вы почувствуете удовлетворение от того, что будете помогать ребенку взрослеть, при этом не отдаляясь друг от друга.

В этой книге вы найдете:

- ◆ Полезную информацию о том, как добиться уважения и доверия собственного ребенка
- ◆ Подсказки, объяснения и предупреждения, которые помогут вам в сложном деле воспитания ребенка
- ◆ Подробную инструкцию, которая шаг за шагом будет объяснять порядок действий в критических ситуациях

КИТ М. БОЙД – доктор медицины, директор объединенной Педиатрической и Медицинской резидентной программы Медицинского центра «Раш-Пресбитериан Сен-Люк» в Чикаго. У него трое сыновей.

КЕВИН ОСБОРН – автор более трех десятков книг для детей и взрослых. У него две дочери и сын.

Как проще всего

- ◆ Научить ребенка вовремя ложиться спать
- ◆ Чистить зубы и умываться
- ◆ Избавить вашего малыша от ночных страхов и боязни темноты
- ◆ Накормить ребенка
- ◆ Научить играть с другими малышами
- ◆ Ответить на тысячу «почему» любознательного ребенка

Не пропустите книги серии
«Просто о сложном»

СЧАСТЛИВЫЙ БРАК
САДОВОДСТВО
КАК СПРАВИТЬСЯ
СО СТРЕССОМ