

ШЕРИЛ ЭБЕРЛИ
КЭРОЛАЙН ЭБЕРЛИ

365



ПРАВИЛ ЭТИКЕТА
КОТОРЫЕ
ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ
РЕБЕНКУ

Шерил Эберли

365 правил этикета, которые полезно знать каждому ребенку

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12003204

Эберли, Шерил. 365 правил этикета, которые полезно знать каждому ребенку. Игры, занятия и другие веселые способы, чтобы помочь детям научиться хорошим манерам: Издательство «Э»;

Москва; 2015

ISBN 978-5-699-82778-7

Аннотация

Все родители понимают, как важно научить ребенка хорошим манерам. Ведь это обязательно пригодится ему в будущем, поможет производить хорошее впечатление, привьет уважение к окружающим и добавит уверенности в себе. Эта книга с планом на каждый день поможет запомнить все правила этикета. Сядьте рядом с ребенком, читайте по одной главе в день, пропускайте ненужное, останавливайтесь на том, что важно для вас. Ребенок узнает все о правилах поведения дома и в гостях, освоит секреты вежливого общения, научится бережно относиться ко всему, что его окружает. Осваивать хорошие манеры с увлекательными играми и упражнениями будет интересно как ребенку, так и взрослому.

Содержание

Предисловие	6
Вступление	7
Великолепное начало	8
1 января	9
2 января	10
3 января	11
4 января	12
5 января	13
6 января	14
7 января	15
8 января	16
9 января	17
10 января	18
11 января	19
12 января	20
13 января	21
14 января	22
О внешности, гигиене и не только	23
15 января	24
16 января	25
17 января	26
18 января	27
19 января	28
20 января	29
21 января	30
22 января	31
23 января	32
24 января	33
25 января	34
26 января	35
27 января	36
28 января	37
29 января	38
30 января	39
31 января	40
1 февраля	41
2 февраля	42
3 февраля	43
Только для мальчиков	44
4 февраля	45
5 февраля	46
6 февраля	47
7 февраля	48
8 февраля	49
9 февраля	50
Только для девочек	51

10 февраля	52
11 февраля	53
12 февраля	54
13 февраля	55
В кругу семьи	56
14 февраля	57
15 февраля	58
16 февраля	59
Если к ребенку приходит няня	61
18 февраля	62
Когда друзья не хотят общаться с братом или сестрой	63
20 февраля	64
21 февраля	65
22 февраля	66
23 февраля	67
24 февраля	68
25 февраля	69
26 февраля	70
27 февраля	71
28 февраля	72
1 марта	73
2 марта	74
Как поладить с другими детьми	75
3 марта	76
4 марта	77
5 марта	78
6 марта	79
7 марта	80
8 марта	81
9 марта	82
10 марта	83
11 марта	84
12 марта	85
13 марта	86
14 марта	87
15 марта	88
16 марта	89
17 марта	90
18 марта	91
19 марта	92
20 марта	93
21 марта	94
22 марта	95
Конец ознакомительного фрагмента.	96

Шерил Эберли
365 правил этикета, которые полезно
знать каждому ребенку. Игры, занятия и
другие веселые способы, чтобы помочь
детям научиться хорошим манерам

*Эта книга посвящается моему мужу Дону, с которым мне
повезло вырастить Престона, Кэролайн и Маргарет, наших троих
детей, которые обычно помнят о хороших манерах.*

Sheryle Eberly, Caroline Eberly

365 Manners Kids Should Know

Copyright © 2001, 2011 by Sheryle Eberly

This translation published by arrangement with Crown Business, an imprint
of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC and with
Synopsis Literary Agency.

© Крупичева И., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

Предисловие

Когда десять лет назад эта книга была опубликована первый раз, родители приняли ее хорошо. Оказалось, что такая книга очень нужна. Уже через девять дней после ее выхода пришлось напечатать второй тираж. С тех пор книга постоянно и успешно продается.

Одна из мам говорила, что достает ее после ужина, когда все дела этого дня уже закончены. Это отличное время, чтобы найти нужные рекомендации. Еще одна мама считает, что книга помогает и ей самой отточить манеры. Она говорит, что ее не учили этикету в детстве, поэтому она не была уверена, что сможет привить хорошие манеры своим дочерям. Другие ценят книгу за здравый смысл и полезную информацию.

Мир постоянно меняется. В нашем общении центральное место заняли передовые технологии. У нас теперь масса возможностей быть на связи друг с другом, но для детей в этом кроется немало ловушек: SMS-сообщения, отправленные не тому адресату, промахи в онлайн-общении, некорректные ответы по электронной почте... Современным родителям, многие из которых еще только пытаются освоить новые технологии, необходимо обновленное руководство по этикету, чтобы помочь детям не совершать ошибок в таком общении.

Поэтому при подготовке второго издания я обратилась за помощью к моей дочери Кэролайн. Ей за двадцать; она редактор в иллюстрированном журнале и знакома с современными технологиями. Но она не относится к числу оголтелых пользователей Интернета, старается быть любезной, ставя на первое место людей, а технологии – на второе. Ее повседневная жизнь включает все виды современного общения – разговоры по мобильному телефону, *Facebook*, электронную почту и многое другое. Кэролайн поделится своими наблюдениями с вами, чтобы вы могли научить вашего ребенка.

К счастью, вы обнаружите, что при всей сложности сценариев в этом новом цифровом мире действуют все те же верные правила вежливости и уважения.

Всем родителям, которым нужна помощь, чтобы обучить детей хорошим манерам, мы предлагаем эту простую книгу с планом на каждый день. Сядьте рядом с ребенком, читайте по одной главе в день, пропускайте ненужное, останавливайтесь на том, что важно для вас. Я верю, это изменит вашу жизнь и жизнь ваших детей в лучшую сторону во многих отношениях.

*Шерил Эберли,
2011 год*

Вступление

Первое издание этой книги было написано по просьбе одного отца, друга нашей семьи. Они с женой воспитывали троих непоседливых детей. Я как сейчас вижу: вот он стоит где-то в людном месте, дети носятся вокруг него, и он спрашивает меня, почему никто не сделал доброе дело и не помог родителям научить детей хорошим манерам. О да, в магазинах множество книг по этикету, но они больше похожи на энциклопедии, чем на легкие для чтения и полезные руководства для родителей. Он спросил, чем я могла бы помочь ему в этом деле.

Я поняла, что он прав. Я учила детей манерам в детских лагерях, в школах, в загородных клубах, и мои уроки явно приходились детям по вкусу.

Всем хочется свободно и комфортно чувствовать себя в обществе, даже детям. И родители интуитивно понимают, что у ребенка с хорошими манерами больше шансов в жизни. Да и им самим, как родителям, с таким ребенком гораздо проще.

Когда я об этом подумала, я поняла, что пришло время собрать основные сведения о хороших манерах и превратить их в удобное руководство для занятых родителей. Почему бы просто не выбрать темы, которые важны для детей? Почему бы не разбить их по дням? Мне это показалось хорошей идеей. Так родилась эта книга.

Когда первое издание должно было вот-вот появиться в магазинах (в 2001 году!), я разговаривала с моим редактором. Мы с нетерпением ждали, как примут нашу книгу, нам хотелось услышать отзывы родителей, узнать, помогла ли она.

А потом в Нью-Йорке произошло немыслимое. Самолеты террористов врезались в башни Всемирного торгового центра. Трагедия 11 сентября все изменила, и мой издатель решил, что нам следует умерить наши ожидания. Книга должна была выйти через месяц, и издание о хороших манерах для детей едва ли могло привлечь внимание читателей в такой атмосфере. Все думали о куда более серьезных вещах.

Я понадеялась, что мой издатель недооценил важность того, что мы создали. Хотя недавняя трагедия была огромной, и многим казалось, что мир вышел из-под контроля, я все-таки придерживалась своей точки зрения: часть жизни, которую мы можем контролировать, это *наше поведение дома*.

Мы в силах создать собственные святилища вежливости и доброты. Мы в силах относиться друг к другу с уважением: говорить «Доброе утро!», стучать перед тем, как войти в комнату, вести беседу за обеденным столом, а не просто поглощать пищу. От этого наш мир – по крайней мере, наш маленький личный мир – может стать более спокойным местом. Так разве не книга об этом нужна родителям именно в такое непростое время?

Великолепное начало

Если ваш ребенок освоит хорошие манеры, это пригодится ему в жизни. Принципы, заложенные в основу этикета, базируются на чуткости и уважении к другим людям. Они научат ребенка относиться к людям по-доброму, принимать в расчет их чувства. К ребенку придет уверенность, потому что он будет знать, что поступает правильно.

Все хотят знать, как надо себя вести. По мере того как будет расти самооценка ребенка, он научится думать не только о себе и строить счастливые взаимоотношения.

Как родитель вы увидите, что это небыстрый процесс. Пока ваши дети будут практиковаться в хороших манерах, вам часто придется напоминать им о чувствах других людей. Начните с основ и вместе наслаждайтесь путешествием по дороге вежливости!

1 января

С какого возраста следует обучать ребенка манерам?

Родители начинают учить ребенка манерам сразу, как только малыш родится, – на своем примере. Хотя дети должны делать то, что вы им говорите, они, скорее, склонны повторять то, что вы *делаете*. Родители могут с удивлением обнаружить собственные промахи в поведении, которые повторяет их чадо. Нравится вам это или нет, обучение манерам происходит обычно через подражание.

Хорошая идея – учить ребенка одному новому действию в день. Если к трем годам ребенок может застилать кровать, то в четыре года он способен выбрасывать мусор, а в пять лет – накрывать на стол или убирать посуду после еды.

Попробуйте тот же подход при обучении манерам. Научите вашего ребенка некоторым из них. Как только он их освоит, знакомьте его со следующими. Заложите фундамент и начинайте строить на нем здание.

Пятилетний малыш должен уяснить базовые вещи, от десятилетнего ребенка можно ожидать большего. Вы удивитесь количеству комплиментов, которые услышите к тому времени, когда ваш ребенок достигнет подросткового возраста.

Трехлетнему ребенку следует уметь:

- смотреть человеку в глаза при разговоре;
- здороваться;
- мыть руки перед едой;
- спокойно сидеть за столом во время еды;
- пользоваться столовыми приборами;
- говорить «пожалуйста» и «спасибо».

Десятилетнему ребенку следует уметь:

- поддерживать разговор со взрослыми;
- правильно вести себя за столом;
- правильно отвечать по телефону и передавать сообщения;
- уметь контролировать себя в общественных местах;
- самому содержать в чистоте свою комнату;
- приходить вовремя.

Пятнадцатилетнему подростку следует уметь:

- начинать разговор со взрослыми и проявлять интерес;
- убирать дома за собой и своими друзьями;
- шуметь ровно настолько, насколько это приемлемо для семьи;
- защищать и по-доброму относиться к младшим братьям и сестрам;
- выражать одобрение родителям и другим людям.

2 января

С домом ничто не сравнится

Некоторые семьи идеально ведут себя на людях, а дома «отрываются». Этой же философии они придерживаются и в области манер. Сара Фергюсон, герцогиня Йоркская, однажды рассказала репортеру о своей формуле для хороших манер за столом. Она и ее дочери пользуются манерами классов А, Б и В. Когда они обедают с королевой в Букингемском дворце, они используют свои самые лучшие манеры (класс А). В ресторане они могут позволить себе немного расслабиться, поэтому используют манеры класса Б. А дома? Для дома подойдут манеры класса В.

Сравните философию герцогини с тем, что еще до Гражданской войны в США говорила писательница Элиза Фаррар. В ее книге «Друг юных леди» (1834) сказано: «Не будет ли более изысканным и честным жить чуть лучше каждый день и чуть меньше щеголять перед знакомыми?»

Конечно, дома неплохо расслабиться, но какой ценой? Одна из ваших целей как родителя – это научить ребенка хорошим манерам, чтобы они вошли у него в привычку. Если жевать с закрытым ртом необходимо только на публике, но не дома, скорее всего, ребенок будет чавкать везде – и дома, и при посторонних. Разные кодексы поведения только запутают вашего ребенка, и это непрактично в долгосрочной перспективе. Это все равно что сказать пианисту: не важно, как ты играешь дома, если ты хорошо выступаешь на концерте.

Родители могут избавить себя от головной боли и внушить детям, что семья заслуживает того, чтобы видеть их наилучшее поведение.

Вот несколько способов, которыми родители могут помочь детям принять участие в создании приятной атмосферы дома. Предложите детям:

- разговаривать со своими родителями, говорить им «Доброе утро!» и «Спокойной ночи!»;
- уважать личную жизнь других – не слушать телефонные разговоры, не читать чужие письма и не рыться в чужих шкафах;
- негромко стучать в дверь перед тем, как войти;
- помнить о хороших манерах за столом;
- брать чужие вещи, только спросив разрешение владельца; возвращать вещи в хорошем состоянии;
- проводить время с братьями и сестрами; не сидеть все время в своей комнате;
- спрашивать членов семьи о том, как у них дела;
- говорить негромко, находясь в доме;
- убирать за собой;
- не говорить грубостей.

На практике

Напечатайте этот список и повесьте его на холодильник. Хвалите ребенка, когда он применяет одно из правил на практике. Если ребенку нравится рисовать, пусть он сам придумает дизайн для этого списка.

3 января

«Пожалуйста» и «Спасибо»

Практикуя хорошие манеры, ребенок постепенно начинает думать о других. Он учится контролировать себя и осознавать, как его слова и поступки действуют на людей вокруг. В какой-то момент при достаточных тренировках такое поведение становится второй натурой. Это определенно относится к словам «пожалуйста» и «спасибо».

Как только малыш способен протянуть свою крошечную пухлую ручку и попросить печенье, вам следует поощрять его, чтобы он говорил «пожалуйста». Как только он достаточно вырастет, чтобы принимать подарки, учите его говорить «спасибо».

Слово «пожалуйста» должно стать частью любой просьбы. Настаивайте на том, чтобы ребенок говорил: «Дай мне попить, пожалуйста». Если ребенок совсем маленький, достаточно будет и: «Пить, пожалуйста». Словом «спасибо» всегда следует благодарить за переданную вещь, оказанную услугу или доброту. Дети должны говорить «спасибо», получив печенье или подарок, а также после визита в гости.

На практике

Чтобы слова из этого урока вошли в привычку, используйте метод обучения и поощрения. Когда вы с ребенком наедине, учите его говорить «спасибо» и «пожалуйста» и обязательно хвалите, когда он это делает.

4 января

Извинения

Слова «Прости меня» или «Извини» (а не «Я не хотел!») могут успокоить бурную вспышку, сгладить обиду и дать возможность начать взаимодействие сначала. Дети должны говорить это, сломав чужую игрушку, обидев другого ребенка или забыв выполнить поручение, к примеру.

Если ребенок случайно налетел на другого ребенка в школьном коридоре, правильно будет сказать «извини». Если ребенок взял второе печенье, хотя еще не все это печенье попробовали, достаточно сказать «извините», чтобы выглядеть воспитанным. Если ребенок опоздал, забыл принести форму или позволил домашнему питомцу вырыть яму в соседском саду, то извинение показывает, что он может нести ответственность за свои поступки. Мелкие обиды таковыми и останутся, если ребенок их признает и извинится. Если ребенок промолчит, то может испортить дружбу.

Иногда извинения следует принести в письменном виде. За мелкие обиды ребенку не нужно извиняться письменно, если у него есть возможность сделать это устно. И не следует извиняться слишком усердно, если он не сделал ничего плохого.

Но если ваш ребенок что-то сломал или предал друга, рассказав его секрет, короткую записку с извинениями можно приложить к той вещи, которая заменит сломанную, или к пакетику со сладостями для обиженного друга.

Записка с извинениями может выглядеть следующим образом:

«Дорогая Элис!

Прости меня, что я рассказала Келси о том, что ты будешь носить очки. Ты просила меня никому об этом не говорить, а я все равно все разболтала. Я знаю, ты беспокоишься о том, как будешь выглядеть в очках, а я только еще больше огорчила тебя. Пожалуйста, прости меня. Ты моя лучшая подруга, и я чувствую себя ужасно, потому что обидела тебя.

Дженна».

На практике

Расскажите ребенку о том, как вы сами за что-то извинялись. Объясните, как вы себя при этом чувствовали и что из этого вышло. И обязательно говорите ребенку «Прости меня», если вы в чем-то не правы.

5 января

Как правильно обращаться к другим

Дети должны обращаться к взрослым по имени и отчеству¹, если взрослые не просят их обращаться к ним иначе. «Здравствуйте, Анна Павловна», «Спасибо, Николай Иванович».

Такое обращение выгодно выделяет ребенка из толпы и намного превосходит манеру привлекать внимание взрослого простым «А скажите...», обращаться к нему по имени или вообще никак не называть взрослого при разговоре.

По правилам этикета, ребенок будет считаться взрослым, когда ему исполнится восемнадцать лет. До этого времени он должен обращаться к соседу по имени и отчеству, называть брата своего отца дядей и не обращаться по имени к людям старше восемнадцати лет. Как родителю вам следует в разговоре с ребенком называть других взрослых по имени и отчеству.

Всегда есть взрослые, которые хотят, чтобы ваш ребенок называл их по имени. Хотя это может запутать ребенка, как правило, дети отлично с этим справляются и помнят тех, к кому они могут обратиться по имени.

На практике

Попросите вашего ребенка сказать вам, как правильно обращаться к людям:

- взрослая соседка (Анна Павловна);
- дядя (дядя Коля);
- бабушка (бабушка или бабушка Аня);
- воспитательница (Марина Петровна).

¹ В русском издании мы заменили обращение «миссис Смит» на принятое у нас – по имени и отчеству. – *Здесь и далее прим. ред.*

6 января

Поклон, поцелуй или рукопожатие?

Если вы найдете книгу по этикету, предписывающую маленьким девочкам делать книксен, а мальчикам кланяться, то, скорее всего, ее страницы пожелтели. В прошлом это было принято для хорошо воспитанных детей, но в наши дни вместо этого используют рукопожатие или кивок и улыбку.

При встрече со взрослым ребенок может протянуть правую руку для рукопожатия. Рука должна быть свободной, чистой и сухой (можно быстро провести рукой по одежде на всякий случай). Объясните ребенку, что руку следует пожимать уверенно, но не сдавливать пальцы или не слишком сильно сжимать руку; рукопожатие должно быть коротким. Ваш ребенок проявит удивительную уверенность в себе, если без колебаний протянет руку.

Если ребенок слишком застенчив, ему достаточно просто кивнуть, улыбнуться и посмотреть в глаза. Это тоже очень вежливо. Таков современный вариант поклона.

В некоторых обстоятельствах старомодный поклон просто необходим. Вы можете подготовить ребенка к такой ситуации – например, после выступления на концерте. Мальчики кланяются, слегка сгибаясь в поясе, держа руки по бокам. Девочки слегка наклоняют голову и туловище, держа руки по бокам. Книксены хороши только для девочек младше четырех лет.

Совет

Если ребенок выберет что-то одно из этого урока, то пусть это будет зрительный контакт. Это самый важный способ признать присутствие другого человека. На самом деле, если ребенок пожимает руку или кланяется, но не смотрит на человека, то никакой связи он не устанавливает.

Что касается поцелуев, некоторые дети охотно целуют близких взрослых, таких как любимые бабушки и дедушки. Но никогда не следует заставлять детей целовать тех людей, к которым они не чувствуют никакой нежности.

На практике

Потренируйте с ребенком рукопожатие, подскажите ему, что не следует хватать ваши пальцы или подавать вялую руку. Крепко возьмите его руку так, чтобы ладони располагались симметрично. Подскажите ребенку, чтобы он смотрел вам в глаза. Вы можете сделать тренировку более забавной, если используете плюшевого мишку. Попросите ребенка пожать мишке лапу и сказать: «Здравствуйте, Михаил Потапович». Сами ответьте за медведя: «Здравствуйте, Александр».

7 января

Как принимать комплименты

Комплименты получать приятно. Самый лучший ответ ребенка – улыбнуться и поблагодарить человека, который сделал ему комплимент. Не стоит опровергать добрые слова. Их следует принимать как искренние.

Ребенку незачем уточнять, что его спортивная команда победила только потому, что команда соперников была не слишком сильной. Если ребенок утверждает, что не заслужил комплимент, другой человек может почувствовать себя неловко. Подскажите ребенку, что он может и сам добавить несколько слов к полученному комплименту.

Ребенок, свободно принимающий комплименты и делающий комплименты другим людям, показывает, что он принимает самого себя, а другие люди ему нравятся. Следите за тем, чтобы вы как родитель подавали правильный пример.

На практике

Прочтите эти диалоги вместе с ребенком и обсудите с ним, почему только два из них соответствуют хорошим манерам.

Разговор № 1

Хизер: «По-моему, ты очень красиво сыграл песню на концерте».

Джейми: «Все прошло ужасно. Я так нервничал, что забыл третий куплет, и мне пришлось закончить песню вторым куплетом. Мне было очень нелегко. Мне вообще не стоило ее играть».

Хизер: «Ну, я никаких ошибок не услышала. Мне показалось, что мелодия звучала очень хорошо. Мне бы тоже хотелось уметь так играть на фортепьяно».

Джейми: «Я вообще не понимаю, зачем я согласился ходить на уроки игры на фортепьяно».

Разговор № 2

Кристи: «Мне нравится твоя новая стрижка. Она тебе очень идет».

Кэрри: «Спасибо. Такую короткую стрижку легче укладывать. Ты тоже очень хорошо выглядишь. Красный цвет тебе к лицу».

Разговор № 3

Келси: «Мне нравится твоя блузка».

Бриттани: «А мне нет. Она такая старая и совершенно не стильная. Раньше ее носила моя сестра».

Разговор № 4

Джон: «Я думаю, ты великолепно сыграл в школьном спектакле. Ты был очень выразительным, и твой голос был хорошо слышен во всем зале».

Тим: «Большое тебе спасибо за эти слова. Ты очень добр. Это был мой первый выход на сцену, но мне понравилось играть. И спасибо тебе за то, что ты пришел посмотреть спектакль. Зрители очень хорошо нас принимали, поэтому нам было намного легче играть».

8 января

Как говорить искренние комплименты

Сделать комплимент непросто, поэтому маленьких детей просто поощряйте за то, что они держат при себе свои комментарии по поводу личных качеств или действий других людей. Родители, которые призывают детей высказать бабушке свое мнение о ее рождественском обеде, рискуют услышать: «От этой брюссельской капусты меня едва не вырвало», а вовсе не: «Бабуля, ты печешь такие вкусные пироги».

По мере того как ребенок становится старше, учите его говорить приятные вещи о своих друзьях. Правило простое: быть искренним и правдивым.

Возможно, стоит посоветовать ребенку сосредоточиться на чем-то одном. Например, если дочка восхищается свитером подруги, она может сказать: «По-моему, этот свитер очень хорошо на тебе смотрится». Не стоит говорить: «Ты всегда выглядишь потрясающе», это прозвучит неправдоподобно. И девочка не должна спрашивать, где ее подруга купила этот свитер.

Комплименты и похвалы звучат искренне, если они начинаются с местоимения «я» или «мне» и оценивают конкретные действия: «Мне понравилась история, которую ты написал. Я так смеялась». Хвалебные фразы, которые начинаются с местоимения «ты», больше похожи на лесть («Ты такой талантливый» или «Ты пишешь лучше всех в классе»). Людям нравится слушать похвалы своим конкретным поступкам, а не общие позитивные фразы, которые, как они знают, не могут быть правдой постоянно.

Дети должны помнить и о тех, кто еще может услышать комплимент. Если одну из подруг только что выбрали в команду девушек-болельщиц, а вторую, которая тоже хотела попасть в команду, туда не взяли, и она стоит рядом, стоит приберечь поздравления до другого времени. Или по крайней мере поздравления должны быть краткими, чтобы вторая девочка не ощутила острее свою неудачу.

Поощряйте ребенка, чтобы он начал с комплиментов своим ровесникам. Не стоит адресовать комплименты взрослым, если только взрослый не сделал что-то хорошее для ребенка. Например, можно сказать взрослому: «Я думаю, что праздник, который вы устроили для всех нас, получился очень веселым». Но не стоит говорить: «Вы как будто похудели».

Комплимент – это словесные объятия. Говоря их чаще, дети научатся делать это искренне и от души.

На практике

Лучше всего начать делать комплименты дома. Сыграйте в игру: «Кому этот комплимент?» Кто-то из членов семьи делает комплимент: «Я под огромным впечатлением от того, как аккуратно ты написал доклад» или «Когда ты вешаешь куртку в стенной шкаф, вся семья в выигрыше, потому что в доме чисто». Остальные члены семьи пытаются угадать, кому предназначен этот комплимент. Кто угадает первым, тот делает следующий комплимент.

9 января

Приходить вовремя

Наше время ограничено. Мы не можем замедлить его ход, не можем сделать день длиннее. Поэтому так важно правильно использовать отведенное нам время. Но не менее важно, чтобы ребенок не крал время у других. Опоздание – это именно кража времени у другого человека, лишение его ценной вещи, которую невозможно возместить.

Опоздание может быть результатом плохого планирования. Вы недостаточно рано начали собираться или оставили себе мало времени на дорогу. Но вы можете опоздать и потому, что вы не беспокоитесь из-за опоздания – вам все равно или вы намеренно невежливы. Другие люди могут не сказать вам сразу, насколько им мешают ваши опоздания, но вскоре они перестанут строить с вами совместные планы.

Как вы можете приучить вашего ребенка приходить вовремя.

1. Дайте ребенку *больше* времени, чем, по вашему мнению, ему требуется на сборы. Если вы обычно даете ему полчаса, пусть он начинает собираться за час до предполагаемого выхода из дома.
2. Помогите ребенку сложить вещи так, чтобы все необходимое было под рукой и ему не приходилось бегать по дому, вспоминая, где он оставил свой рюкзак.
3. Начинайте сборы накануне вечером: пусть ребенок заранее сложит учебники и тетради. Убедитесь, что одежда подготовлена.
4. Некоторым детям помладше нужна организационная помощь. Пусть ребенок запишет на листке бумаги все, что необходимо сделать, чтобы пойти куда-то. Отметьте время, необходимое для каждого действия.
5. Разумеется, все иногда опаздывают. Если ребенок опаздывает больше чем на пятнадцать минут, он должен позвонить и объясниться.

10 января

Открывать двери

Мальчику следует пропустить девочку или женщину вперед в открытую дверь. Если дверь закрыта, мальчик должен открыть ее и придержать, пока проходит девочка или женщина. Не стоит обгонять девочку, чтобы первым оказаться возле двери. Если дверь тяжелая и открывается от себя, мальчик может открыть дверь, пройти первым и придержать дверь для тех, кто идет следом.

Когда открываются двери лифта, девочка входит и выходит первой, потом очередь мальчика. Мальчик может нажимать на кнопки нужных этажей. Если в кабине много людей, первым выходит тот, кто стоит ближе к дверям, будь то девочка или мальчик.

Мальчик первым входит во вращающиеся двери, чтобы начать их движение. Если двери уже вращаются, девочка проходит первой.

Девочки могут придержать дверь для другого человека, особенно если у него руки заняты покупками или прогулочной коляской, или это человек с ограниченными возможностями.

В конце концов, придержать дверь для другого – не важно, какого пола человек, – это просто хорошие манеры.

11 января

Проявлять предупредительность

Многие взрослые уже по привычке предупредительно относятся к желаниям других людей, будь то требования босса, просьбы клиента или нужды ребенка или друга. Детей же придется учить, и на это требуется время. Вы можете заметить подобную доброту в детях только к подростковому возрасту.

Если ваш ребенок предупредителен, он сумеет предвидеть, что потребуется другому человеку в той или иной ситуации, и поведет себя соответственно. Ваш ребенок может:

- открыть дверь для других, отойти на шаг в сторону и придержать дверь;
- предложить свою помощь родителю, который с покупками возвращается из продуктового магазина;
- принести в комнату дополнительные стулья, если в доме гостят бабушка и дедушка;
- предложить напитки другу, зашедшему в гости;
- предложить помощь человеку, который в этом нуждается;
- уступить место в общественном транспорте пожилому человеку или женщине с маленькими детьми.

12 января

Взять вещь взаймы

Ведущий психолог страны утверждал, что самая главная причина соперничества между детьми в семье – это отсутствие уважения к вещам другого человека. Это подтвердит любой родитель, у которого не один ребенок. Джуниор берет маркеры Мисси и не возвращает их. Мисси входит в комнату Джуниора без разрешения. Сначала Джуниор просто смотрит на Мисси, потом происходит взрыв. Как прекратить раздор между ними?

Начните с того, что установите некоторые правила для тех, кто одалживает вещь. Эти правила помогут вам избавить детей от взаимных обид.

- Никогда ничего не брать, не спросив разрешения. Это относится даже к мелочам, например, к скотчу. Суть в том, что Джуниор дорожит своим скотчем, и Мисси должна это признать.

- Возвращать вещь через разумный промежуток времени. Понятие разумного зависит от ситуации. Книгу в библиотеку можно вернуть через две-четыре недели, диск с фильмом следует вернуть в прокат через день. Ребенок должен спросить брата, когда ему вернуть фотоаппарат, или узнать у сестры, на сколько она дает свой свитер.

- Человек, у которого берется взаймы вещь, должен сам дать ее. Мисси не стала бы возражать против того, что младшая сестра воспользуется ее лаком для ногтей, но ей скорее всего не понравится, если девочка сама будет копаться в ее косметичке.

- Разрешения следует спрашивать каждый раз. Если Мисси один раз взяла фотоаппарат брата с его разрешения, это не значит, что она может брать его, как только пожелает.

- Возвращать вещь в рабочем состоянии. Заменять то, чей срок действия закончился. Или заменять вещь похожей. Если ваш ребенок одолжил плеер и в нем села батарея, его следует подключить к зарядке. Если он съел сладость, добытую братом или сестрой во время Хэллоуина, то следует вернуть такое же лакомство. Если ребенок одолжил у друга несколько долларов в кинотеатре, то он должен либо вернуть деньги, либо сводить друга в кино.

На практике

Попросите ребенка составить список тех вещей, которые он одолжил у кого-то. Можно ли их вернуть в нынешнем состоянии? Если нельзя, то что следует предпринять? Должен ли он вернуть вещь в определенный срок?

13 января

Если что-то было испорчено

Спросите ребенка, случилось ли ему сломать что-нибудь в доме друга и спрятать эту вещь. Скорее всего вы увидите на его лице понимающую улыбку. Такое хотя бы раз бывало с каждым. Иногда что-то разбивается, ломается или проливается во время игры. Первая реакция ребенка: отрицать, спрятать или убежать.

Большинство происшествий не настолько серьезны, и ребенку лучше всего сразу признаться. Если он в гостях у друга, возможно, ему будет легче сначала признаться другу. Потом они оба могут рассказать обо всем родителям друга.

Объясните ребенку, как важно извиниться за то, что произошло. Искренние извинения уменьшают естественную негативную реакцию, вызванную неприятным происшествием.

Обещал ли ребенок компенсировать то, что было сломано? Если это возможно, ему следует попытаться это сделать.

14 января

Когда непонятно, что делать

Никто не может знать всего, особенно ребенок. Если он оказывается в ситуации, в которой не понимает, как себя вести, можно сделать следующее:

- посмотреть по сторонам. Понаблюдать пару минут, чтобы понять, как другие, например, накладывают еду на тарелку;
- провести небольшое расследование. Например, если ребенка пригласили на необычный концерт или спортивные соревнования, можно заранее почитать информацию о музыкантах или правила состязаний, чтобы знать, чего ожидать;
- спросить кого-нибудь. Нет ничего дурного в том, чтобы сказать: «Эта закуска выглядит восхитительно, но я никак не могу понять, что это такое. Вы не могли бы мне помочь?»

Напомните ребенку, что после любой оплошности ему следует извлечь урок из случившегося, но нет нужды винить и наказывать себя. Достаточно извиниться один раз и забыть об этом.

О внешности, гигиене и не только

Ненавязчивое воспитание в области гигиены – это обязанность каждого родителя. Обнаружив, что маленький ребенок играет в грязи или ест руками, вы можете подумать, что ваши усилия напрасны. Но со временем вы поймете, что это не так. Пусть вам придется напоминать ребенку о необходимости причесываться, чистить зубы и умываться даже в младшей школе, к старшим классам ваша работа будет завершена!

15 января

Одеваться в соответствии с ситуацией

В наши дни люди менее формально относятся к одежде, но окружающие все равно обращают внимание на то, как мы одеты. Поощряйте ребенка к тому, чтобы он вдумчиво выбирал вещи.

Попросите ребенка представить, что он пришел на прием к врачу, а доктор встретил его в джинсах и футболке с Микки-Маусом. Или он оказался в зале суда, а судья вершит правосудие в тренировочном костюме. А что, если он зайдет в церковь, где священник ведет службу в сандалиях и коротких шортах?

Ребенок, скорее всего, засмеется. Такие наряды вызовут у него удивление и покажутся ему неуместными. Эти люди могут выполнять свои обязанности и в таком виде, но остальным трудно будет отвлечься от того, насколько глупо они выглядят.

Одежда должна быть не только практичной. Конечно, люди в первую очередь одеваются, чтобы прикрыть наготу и защититься от непогоды. Но если бы они носили одежду только ради этого, то и врач, и священник, и судья были бы одеты нормально.

Одежда выполняет еще и символическую функцию. Она создает определенное впечатление о человеке. К примеру, ребенок может думать, что никто не заметит, если он наденет старые кроссовки на фортепианный концерт. В конце концов, он же не босиком! Но на такой концерт принято одеваться красиво, поэтому старые кроссовки будут совершенно неуместны.

Примерно к пяти годам ребенок уже должен понимать, что одежда – это своего рода заявление, а правильно выбранный наряд показывает уважение к окружающим. Пусть ребенок сам решает, что он наденет (если у него есть свое мнение на этот счет, то это можно позволить ему и в более раннем возрасте). Но у вас должно быть право вето, если костюм выбран неудачно.

Если в выбранной им одежде нет ничего неуместного, ребенка ни в коем случае не стоит заставлять носить то, что ему не по душе.

Вот несколько подсказок, которые позволят вашему ребенку выбрать правильные вещи в гардеробе:

- одеваться так же, как и другие. Надевать одежду для игры на день рождения и выбирать что-то нарядное для свадьбы. Если нет уверенности, что наденут другие, не бояться спросить;
- носить чистую одежду;
- не пытаться перещегоолять других, надевая дорогую одежду.

На практике

Пусть ребенок вырежет из журналов и каталогов фото с различными видами одежды. Сгруппируйте с ним картинки в соответствии с тем, куда эту одежду уместно надеть. Возможные варианты ситуаций: занятия в школе, приглашение в гости на чай, туристический поход, чья-нибудь свадьба, выпускной вечер, день рождения, визит к папе на работу, посещение церкви, концерта.

16 января

Украшения

Дайте вашей дочери совет, который работает уже много-много десятилетий: «Надень столько украшений, сколько тебе покажется красивым, а потомними одно». Девочка будет выглядеть нарядной, но не обвешанной бижутерией. Или еще более простой вариант: надевать не более трех украшений, если это не торжественный вечер. Если украшений слишком много, любая будет похожа на новогоднюю елку.

Мальчики, как правило, не носят украшения. Время от времени стили меняются, и мальчикам позволительно надеть что-то тематическое, украшенное бусинами, из кожи или натуральных волокон, или простое кольцо. Какие бы «фенечки» ни пытался примерить ваш сын, он в конце концов заметит, что его отец и другие взрослые мужчины обычно носят только часы и обручальное кольцо.

У девочек выбор больше. В продаже много забавных повседневных украшений, и стили меняются почти каждый год. Пусть выбор вашей дочери определяют простота и безопасность. В некоторых семьях девочкам прокалывают уши еще в младенчестве, другие даже не рассматривают это, пока дочка не станет подростком. Вне зависимости от возраста самое безопасное для вашей дочки – это маленькие серьги, близко прилегающие к уху.

17 января

Быть чистым легко

Чистоплотность – прекрасное качество, но не все дети об этом помнят. Для них содержание себя в чистоте не является инстинктивным. Все родители знают, что малышам нравится возиться в грязи. Постоянные напоминания о необходимости быть чистым – это единственный способ решения этого вопроса в том возрасте ребенка, когда он с удовольствием лезет пальцами в банку с вареньем, гуляет по лужам в кроссовках и откладывает купание в ванне на целую неделю.

В подростковом возрасте ваша дочка может стать настолько чистоплотной, что едва не сдерет с себя кожу. До этого момента напоминайте ей, что это ее долг – содержать свое тело в чистоте, и опрятные люди приятнее для окружающих. Чистоплотность – это еще и залог здоровья.

Ребенок не должен ковырять пальцами в ушах, в носу и во рту, потому что пальцы грязные, на них микробы. Напоминайте ребенку, что он должен всегда мыть руки перед едой, перед тем как накрыть на стол или взяться за продукты, а также после посещения туалета. Руки надо вымыть и после игры на улице, после работы с чертежами или выполнения заданий в школе или дома.

На практике

Помогите ребенку удобно сложить туалетные принадлежности. Простые пластмассовые корзинки для бутылочек с шампунем и геля для душа помогут держать ванную комнату в порядке. Если купание в ванне станет ритуалом, ребенок быстрее поймет его важность. Полотенца не требуется стирать после каждого использования, но полотенце ребенка должно висеть на отдельном крючке, чтобы он не путал свое с другими. Подростку добавьте к набору туалетных принадлежностей дезодорант.

18 января

Парфюмерия

Духи, туалетная вода и различные лосьоны используются девочками даже в начальной школе (для детей выпускают специальные парфюмерные наборы). Мальчики обычно начинают пользоваться парфюмерией в старших классах школы.

Но ароматы не рассчитаны на то, чтобы маскировать неприятные запахи. Не стоит обливаться туалетной водой, чтобы не принимать душ после тренировки. Парфюм следует использовать в умеренных количествах после ванны или душа.

Душистая вода, которой можно воспользоваться после ванны, обладает легким ароматом и быстро испаряется. Ею можно пользоваться свободно. Туалетная вода имеет более тяжелый аромат, и ее следует наносить локально, а не обливаться с головы до ног (запястья и шея – подходящие места для этого). Духи обладают наиболее сильным ароматом, ими следует пользоваться с осторожностью. Они могут докучать окружающим, а «носитель» аромата быстро к нему привыкает и запаха не чувствует. Есть люди с аллергией на духи, и для них чужой парфюм может стать серьезной проблемой.

На практике

Когда будете выбирать аромат вместе с ребенком, брызните тестером на бумажную полоску, помашите ею в воздухе, чтобы уловить запах, и запишите на ней название аромата. Соберите несколько полосок с разными ароматами и возьмите их домой, чтобы у дочки было время выбрать тот парфюм, который ей понравится.

19 января

Как привести себя в порядок в общественном месте

Любой человек должен ухаживать за собой. Это залог здоровья, это дисциплинирует, с ухоженным человеком приятнее находиться рядом. Однако напоминайте вашей дочке, что не следует приводить себя в порядок в присутствии других людей.

Ребенок не должен на публике причесываться, особенно в ресторане. Чтобы причесаться, следует пройти в туалетную комнату. Помогите ребенку привыкнуть к этому: всегда держите щетки для волос и расчески только в спальнях и ванных комнатах. Не позволяйте ребенку причесываться в кухне, чтобы потом не находить волосы в пище.

Внушите ребенку, что нельзя прилюдно чистить нос или уши. Это выглядит ужасно и совсем негигиенично. Подстригать или подпиливать ногти тоже следует в ванной комнате и после убирать за собой.

20 января

Свежее дыхание

Дети чувствительны к запаху изо рта у других людей. К огорчению родителей, они могут продемонстрировать свое отвращение, сморщив нос и честно заявив: «У тебя изо рта воняет!» Родителю стоит аккуратно объяснить, что мы хорошо чувствуем запах от других людей, но собственного запаха не чувствуем.

Ребенку не следует говорить о запахе изо рта человеку, который старше его. Объясните ему, что это не принято. Ребенок может сказать об этом ровеснику, но сделать это следует спокойно. Лучше поговорить с приятелем напрямую, а не обсуждать его проблему с другими. Поначалу это неприятно, но в конце концов друг будет ему благодарен.

Держать под контролем собственное дыхание помогут следующие приемы. Необходимо чистить зубы утром и вечером. Начиная с третьего или четвертого класса использовать зубную нить и ополаскиватель для полости рта. При чистке зубов аккуратно чистить язык, если на нем есть налет. Все это помогает избавить рот от бактерий, которые вызывают неприятный запах и приводят к возникновению кариеса.

21 января

Чихание

Апчихи! Слыша это, все морщатся, представляя орды бактерий, вылетевших в воздух. Ваш ребенок прикрывает нос и рот? Отворачивается от остальных?

Никто не ждет от ребенка, что он подавит чихание. Но он должен взять носовой платок или салфетку, чтобы прикрыть лицо. Не стоит чихать в руку, потому что в этом случае бактерии останутся на всем, к чему ребенок прикоснется. Но можно уткнуться лицом в рукав на сгибе локтя. Простое «Прошу прощения» – это все, что следует произнести ребенку после того, как он чихнул.

Если ребенок находится в общественном месте, например, на концерте или в кино, и он по опыту знает, что всегда чихает не один раз, ему следует выйти из зала.

Ребенок после чихания может услышать «Будь здоров». Это вежливая традиция, истоки которой в древнем убеждении, что во время чихания душа может покинуть тело. Так как считалось, что чихание ставит человека на порог смерти, пожелание здоровья чихнувшему стало привычным. Достаточно поблагодарить человека, пожелавшего здоровья, и больше ничего говорить не нужно.

22 января

«Мне нужно выйти!»

Необходимость выйти в туалет – не лучшая тема для разговора за столом, но это может случиться с каждым. Ребенок должен понимать, что это естественная часть жизни.

Если вы обедаете вне дома и ребенок не знает, где туалет, ему следует спросить об этом. И разумеется, он должен оставить после себя туалетную комнату в чистоте.

Если в гостях ребенок воспользовался полотенцем для рук, он должен свободно повесить его на вешалку. Не надо стараться сложить полотенце идеально, чтобы создалось впечатление, будто им не пользовались. Полотенце в ванной именно для того, чтобы вытирать руки. Бумажные полотенца выбрасывают после использования.

23 января

О важности осанки

Вы, вероятно, говорили ребенку, чтобы он держался прямо, с той поры, как он начал ходить. Хорошая осанка – это не только красота и здоровье, это еще и признак интереса и уважения. Она особенно важна, когда ребенок находится среди взрослых.

Пусть ребенок встанет, слегка расставив ноги, и перенесет вес тела на носки, а не на пятки. Так он будет наклоняться вперед, а не откидываться назад. Ему следует расправить плечи и втянуть живот. Так он будет выглядеть уверенным, внимательным и заинтересованным.

Только одну руку ребенок может положить в карман: если сунуть обе руки в карманы, то спина округлится, рук не будет видно, и в общении не будет уверенности.

Подбородок следует держать параллельно полу, не задирайте его вверх и не опускать вниз. В таком положении ребенок сможет смотреть в глаза собеседнику и не казаться при этом ни высокомерным, ни поникшим. Если подбородок опущен, глаза опускаются тоже, создается впечатление застенчивости или отсутствия интереса. Научите ребенка встречаться с собеседником взглядом и приветствовать его улыбкой, выражая дружелюбие. Это поможет ребенку выглядеть приятным и легким в общении.

При ходьбе не следует шаркать ногами, это создает впечатление скуки, отсутствия цели. Собранная походка придает целеустремленный вид.

На практике

Попросите ребенка вообразить, как шарик, наполненный гелием, привязан к его голове, а нить лежит вдоль позвоночника. Пусть представит, как шарик тянет его вверх, и его спина выпрямится. Для наглядности можно взять настоящий шарик.

24 января

О жевательной резинке

Хотя эксперты по манерам рекомендуют вообще никогда не жевать ее, реалистично настроенным родителям пригодятся некоторые советы. Разумные родители скажут ребенку: «Ты можешь жевать жвачку, но только когда тебя никто не видит». Это исключает жевание в школе, на общественном мероприятии, в церкви, в театре.

Самое плохое в жевании – то, как это выглядит. Вторая проблема: дети не знают, что делать с жвачкой, когда им надоедает ее жевать. Ей не место на полу или на тарелке, ее не приклеивают снизу к столу или парте. Жвачку необходимо выбросить в ведро, завернув в кусочек бумаги.

Если ребенок хочет жевать жвачку, это следует делать дома или на улице. Размер жвачки должен быть настолько маленьким, чтобы от нее не раздувалась щека. Жевать надо с закрытым ртом, не чавкая. И видеть ее никто не должен.

Если ребенок кладет жвачку в рот, ему следует предложить жвачку и своим друзьям.

25 января

Кашель и чихание за столом

Весьма неприятно сидеть за обеденным столом с простуженным человеком. Самому простуженному человеку это тоже не доставляет удовольствия, потому что из-за насморка он не чувствует ни вкуса еды, ни ее запаха.

Если простуженный ребенок может есть тихо, то ему можно позволить сесть за общий стол. Но если начинается приступ кашля или чихания, то ему придется выйти. Следует прикрыть рот и нос любыми возможными средствами – салфеткой или рукой, – как только он первый раз кашляет или чихнет, и обязательно отвернуться от стола. Не факт, что это убережет окружающих от бактерий. Но это выглядит намного лучше, чем если чихать прямо на стол.

Если кашель или чихание не успокаиваются, ребенку нужно уйти в ванную комнату и находиться там, пока приступ не пройдет. Перед тем как он вернется к столу, следует вымыть руки.

26 января

Если у ребенка потекло из носа за столом

У ребенка может потечь из носа, если он ест что-то горячее или острое. Если это случается часто, ребенку следует держать при себе бумажный носовой платок в кармане или на коленях. Если он справится с проблемой, промокнув нос платком, он может не выходить из-за стола. Но если ему надо громко прочистить нос, придется выйти.

Если бумажного платка под рукой нет, лучше промокнуть нос полотняной салфеткой, вместо того чтобы втягивать воздух или вытирать нос рукой. Но не следует сморкаться в салфетку, полотняную или бумажную.

27 января

Что делать с отрыжкой

Пища не всегда укладывается в желудке так спокойно, как нам этого хочется, чтобы больше никогда не напоминать о себе. Иногда справиться с отрыжкой невозможно.

Скажите ребенку, чтобы он не переживал. Случайная отрыжка – не конец света. Но не стоит устраивать соревнование, кто громче рыгнет, даже в компании сверстников.

На тот случай, если ребенку не удастся сдержать отрыжку, посоветуйте ему прикрыть рот салфеткой или рукой, чтобы приглушить звук, а потом извиниться. Не требуются никакие объяснения: не надо рассказывать ни о чувствительном желудке, ни о реакции на еду. Чем меньше внимания привлечет ситуация, тем лучше.

28 января

Как носить бейдж с именем

Карточки с именем – отличная идея для тех случаев, когда вместе собирается много незнакомых друг с другом людей. Очень неловко видеть вокруг лица, которые кажутся знакомыми; мы уверены, что мы раньше встречали этих людей, но имени вспомнить не можем. Бейджи снимают эту неловкость.

Если ребенка просят надеть бейдж, он должен это сделать. Другие дети узнают его имя, и им будет легче общаться. Скажите ребенку, что он вправе попросить заменить карточку, если его имя написано неправильно.

На практике

Если дети, собравшиеся на праздник, плохо знакомы друг с другом, приготовьте для них яркие бейджи с именами. Хорошо, если их дизайн соответствует теме праздника. Бейджи могут быть разных цветов, чтобы разбить детей на команды во время игр. Их можно сделать из клейкой с одной стороны бумаги или снабдить длинной лентой, чтобы карточку можно было носить на шее. Приготовьте пустые карточки на тот случай, если чье-то имя было написано неправильно.

29 января

Руки

Руки – ключевой элемент невербального общения. Иногда руки могут сказать не меньше, чем слова, а порой они противоречат словам. Например, дочка может говорить, что она не против дать подружке поиграть свою любимую куклу. Но если у девочки стиснуты кулаки, на самом деле она не в восторге от этой идеи.

Следите за тем, чтобы ребенок держал руки спокойно. Если он сидит за столом, ему не следует барабанить пальцами. Не надо прятать руки в карманах. Много веков назад правила поведения требовали, чтобы руки оставались на виду. В этом случае окружающие знали, что человек не прячет оружие. В наши дни руки на виду все еще символизируют доверие и открытость.

Руки должны быть чистыми, с аккуратно подстриженными ногтями. Даже если в моде у взрослых длинные ногти, ребенок выглядит намного лучше с короткими ногтями. Пусть в ванной комнате лежит специальная щеточка для чистки ногтей, чтобы ребенок пользовался ею наравне с зубной щеткой.

На практике

Возьмите книгу, в которой показано, как с помощью рук можно создавать тени-фигуры на стене. Помогите ребенку создать некоторые фигуры и покажите, сколько всего можно сделать руками. Поговорите с ребенком о том, что «говорят» другим людям его руки, когда он не задумывается об этом.

30 января

Если ребенок подавился или поперхнулся

Для начала: подавиться и поперхнуться – это разные вещи. Если ребенок неудачно проглотил еду или питье, вызвав раздражение дыхательных путей и приступ кашля, он *поперхнулся*. Лицо при этом краснеет, на глаза наворачиваются слезы, и поперхнувшийся чувствует себя очень плохо. Но такая ситуация не угрожает жизни. Надо просто дать человеку время откашляться. Если ребенок поперхнулся, то ему стоит выйти из-за стола и не возвращаться, пока он не почувствует себя лучше.

Но если человек *подавился*, это опасно для жизни. В этом случае дыхательные пути полностью заблокированы, он не кашляет, не может ни дышать, ни говорить. Единственный сигнал: он может схватиться за горло. У человека расширяются глаза, и он начинает махать руками, если, к примеру, печенье попало в дыхательное горло.

Совет

Чтобы не подавиться, следует класть в рот небольшие порции пищи и тщательно ее пережевывать!

Ребенок должен знать, как помочь тому, кто подавился. Если быстро позвать взрослых не получается, надо применить прием Геймлиха. Если ребенок один и подавился, он может применить этот прием на себе. Для этого надо прижать кулак к верхней части живота – между пупком и реберными дугами, а ладонью второй руки сильно и быстро нажать на кулак; или резко перегнуться через спинку стула, чтобы еда выскочила из дыхательного горла.

31 января

Визит к врачу

Посещение врача не всегда приятно, но это неизбежная часть жизни. Подготовьте ребенка к такому визиту, обсудив с ним, что его ждет. Сейчас существует возможность выбрать врача, поэтому во многих клиниках создается более приятная для детей атмосфера. Меньше белых халатов, стены в кабинетах ярко окрашены. Зачастую комнаты ожидания превращены в игровые комнаты, чтобы отвлечь детей от мрачных мыслей.

Объясните вашему ребенку, что хороший пациент:

- вовремя приходит на прием;
- спокойно сидит в комнате ожидания;
- отвечает на вопросы медсестры или врача (если ребенок не знает, что ответить, вы можете ему помочь);
- понимает, что врач хочет ему добра и сделает все возможное, чтобы ребенку было максимально комфортно;
- знает, что можно плакать от боли, но не впадает в истерику, только представив, что может произойти.

На практике

Если в кабинете вашего врача есть доска с открытками, письмами и рисунками его пациентов, пусть ребенок тоже напишет такое послание. В следующий раз он сможет поискать свое письмо на доске, и это отвлечет его от тревожной ситуации.

1 февраля В больнице

Большинство взрослых хотят знать все о тех процедурах, которые предстоят им в больнице – как они будут себя чувствовать, очнувшись после наркоза, и как пойдет процесс выздоровления. То же самое хотят знать и дети. Если ребенок ложится в больницу, полученная им информация повлияет и на его поведение, и на восприятие ситуации в целом.

Основную информацию ребенок получит от вас. Если в разговоре с ним вы сосредоточитесь на позитиве, это поможет ему справиться с переживаниями. Как и ваше присутствие в больнице рядом с ним.

Позвольте ребенку взять с собой любимую мягкую игрушку и старайтесь провести с ним хотя бы первую ночь в больнице. Убедите ребенка, что медсестры, которые будут за ним ухаживать, любят детей, и он может всегда обратиться к ним за помощью.

Расскажите ребенку, какой хороший у него врач, и пообещайте что-то приятное, что будет ждать его после выздоровления.

Вашему ребенку незачем терпеть неприятного соседа по палате. Если сосед по палате шумит, к нему постоянно ходят посетители, он весь день смотрит телевизор, вы можете попросить перевести вашего ребенка в более спокойную палату. Возможность отдыхать – необходимая часть процесса выздоровления.

Если ребенок не слишком плохо себя чувствует, подскажите ему, что можно говорить «спасибо» медсестре за проявленное внимание.

На практике

Когда ребенка собираются выписать из больницы, принесите ему коробку конфет или корзину фруктов, чтобы он раздал это любимым медсестрам. Это поможет ему сосредоточиться на других и отвлечься от своих переживаний. (Помните, что сестры работают в три смены. Если вы оставите коробку шоколада для одной смены, то будет мило с вашей стороны оставить шоколад и для других смен.)

2 февраля Брекеты

Если ребенок носит брекетy, с самого начала прививайте ему хорошие привычки, которые принесут два позитивных результата. Во-первых, его рот не будет выглядеть пугающе. Во-вторых, его зубы будут в отличной форме, когда брекетy снимут.

Ребенку следует:

- держать брекетy в чистоте. Очень неприятно смотреть на брекетy с остатками пищи;
- не совать пальцы в рот. Постоянные прикосновения к брекетам выглядят некрасиво и заносят бактерии в рот;
- съемные ортодонтические приспособления снимать без посторонних;
- улыбаться уверенно, помня, что его ждет по-настоящему сияющая улыбка.

Ребенок не должен реагировать на дразнилки, наподобие «металлический рот» или «блестящие зубы». Брекетy – все равно что дорожные знаки на ремонтируемом шоссе: временные неудобства ради постоянного улучшения.

3 февраля

Недопустимые прикосновения

Большинство детей предпочитают, чтобы их не гладили по голове. Такие прикосновения обычно безобидны, но если ребенку это неприятно, скажите ему, что он может уклониться от этого. Это не будет невежливым.

Объясните ребенку, что он *сам может решать*, какие прикосновения для него допустимы. У него есть личное пространство: это его тело и примерно шестьдесят сантиметров вокруг него. Ребенок не обязан впускать в свое личное пространство тех, с кем ему некомфортно. Ребенку нужно уважать собственные чувства и знать, что *он* контролирует ситуацию.

Если ребенку не нравятся те или иные прикосновения, ему следует об этом сказать. Не стоит говорить: «Отойди от меня!», если друг обнял его или пощекотал, если приятель папы погладил его по волосам. Но ему следует самому отойти в сторону и дать понять, что ему это не нравится. Можно сказать: «Мне не нравится, когда меня трогают. Пожалуйста, не делайте этого».

Объясните ребенку, что он всегда может рассказать вам, если в чьем-то присутствии ему некомфортно.

Совет

Почаще обнимайте ваших детей, даже в подростковом возрасте. Если дети знают, как их обнимают родители, им легче будет сказать «нет» недопустимым прикосновениям.

Только для мальчиков

Давайте признаемся: наши сыновья не рождаются джентльменами. Но если они научатся правильно вести себя с окружающими, у них будет больше шансов на успех в жизни. Академический талант, музыкальные способности или спортивные навыки – намного весомее в сочетании с хорошими манерами.

Если ваш сын научится уважать других людей, он окажет себе огромную услугу. Его вежливое обращение поможет другим оценить все его таланты.

4 февраля

Предупредительное отношение к другим людям

Помогите своему сыну стать настоящим джентльменом. Уже к подростковому возрасту можно развить в нем две важные черты: предупредительное отношение к другим людям и желание защитить тех, кто слабее его.

Если вы это сделаете, он начнет обращать внимание на других людей и станет человеком, с которым приятно находиться рядом (это хорошее определение слова «джентльмен»).

Молодой человек, который не считается с другими людьми, выглядит эгоистичным или незрелым. Он говорит обидные вещи, хотя делает это ненамеренно, или забывает сказать что-то хорошее.

Намного комфортнее общаться с молодым человеком, который принимает в расчет чувства других людей, когда говорит или действует.

Он развил в себе самоконтроль, в котором выражается его уважение к другим.

Как молодой человек может проявить предупредительность?

- Он следит за тем, чтобы все были вовлечены в общий разговор.
- Он делает шаг назад, стоя в группе, чтобы включить в группу всех присутствующих, и никогда не поворачивается спиной к тому, кто хочет стать частью группы.
- В помещении он не повышает голос.
- Он не станет включать музыку на полную громкость.
- Он ищет способы включить в общие дела новичка в классе или в футбольной команде.
- Он запирает свою собаку в комнате, если его гость боится собак.
- Он берет такую порцию еды, чтобы стало ясно: он помнит, что не один за столом.
- Он придерживает двери и пропускает вперед девочек и женщин.

На практике

Пусть у вас будет премия «Юный джентльмен». Вместе с сыном составьте список тех приятных вещей, которые он может сделать для других. Отмечайте галочками пункты списка, когда видите, что он ведет себя соответственно. Когда наберется десять таких галочек, побалуйте сына чем-нибудь.

5 февраля

Как защищать других

Фильм «Титаник» напоминает нам о мужчинах, отдавших свою жизнь, чтобы спасти женщин и детей. Когда корабль тонул, мужчины отказывались садиться в спасательные шлюпки, пока не убедились, что на борту не осталось женщин и детей.

В эпоху лошадей и экипажей мужчины защищали женщин, идя рядом с ними со стороны проезжей части – они принимали на себя воду и грязь, летевшую из-под копыт лошадей и колес экипажей.

Ваш сын может защищать тех, кто слабее, проявляя внимание и заботу. Например, он может:

- принести маме или бабушке зонтик, если пошел дождь;
- по-доброму относиться к животным;
- предложить донести тяжелые вещи, если у него самого хватает на это сил;
- избегать грубых слов и поступков.

6 февраля

Отличительные черты джентльмена

Проверьте, воспитываете ли вы сына джентльменом. Юный джентльмен не нуждается в напоминании, чтобы:

- придержать дверь для других;
- пропустить девочек вперед;
- помочь тем, кто несет тяжелые вещи;
- снять головной убор в помещении;
- поздороваться с родителями своих друзей;
- не ругаться;
- позволить другим первым войти в кабину лифта;
- протянуть руку для пожатия, когда его представляют.

На практике

Пусть мальчик попрактикуется быть джентльменом. Например, на праздновании дня рождения бабушки подскажите ему, когда надо пропустить бабушку вперед, придержать дверь и пододвинуть стул для нее.

7 февраля

Правильно сидеть и стоять

Мальчику следует подождать, пока ему предложат сесть в доме друга, за столом у родственников или у кого-нибудь в офисе. Если никто ничего не говорит, он сможет сесть после того, как сядут остальные.

Сидеть следует прямо, спина прижата к спинке стула, обе ступни стоят на полу. Если человек сутулится, то это признак невнимательности и неуважения к присутствующим. В непринужденной обстановке мальчик может закинуть ногу на ногу. Не надо качаться на стуле или крутиться на вращающемся кресле.

Когда мальчик стоит или идет, он должен делать это с прямой спиной, расправив плечи, подбородок параллелен полу. В этом случае он будет выглядеть уверенным в себе и демонстрировать уважение к другим. Если поднять подбородок выше, то вид будет высокомерным. Опущенный подбородок и поникшие плечи покажут недостаток уверенности в себе. Научите мальчика поднимать ноги при ходьбе и не шаркать.

На практике

Смотрите выпуски новостей вместе с сыном и обращайтесь внимание на то, как держатся разные мужчины. Обсудите, почему то, как держится мужчина, говорит окружающим о его работе и других его ролях в жизни.

8 февраля

Как пригласить на свидание

Есть некоторые правила приглашения на свидание. Прежде всего приглашать следует заранее, а не в последнюю минуту. Так у девочки будет шанс спросить разрешения у родителей и подготовиться.

- Мальчику следует составить план свидания. Вопросы «Хочешь чем-нибудь заняться в выходные?» недостаточно. Пусть он будет конкретен: «У меня есть билеты на выставку в субботу. Пойдешь со мной?»

- Он должен предоставить максимум деталей. Девочка, которую пригласил ваш сын, будет впечатлена, как и ее родители: «Я зайду за тобой в 17.30, если это удобно. Я поздравляю с твоими родителями, а потом мы пойдем. Мы идем вместе со Стейси и Сэмом и после выставки что-нибудь поедем. Во сколько ты должна быть дома?»

- Он может выразить удовольствие от согласия приглашенной: «Замечательно, что ты можешь пойти! Я буду ждать встречи».

- Он должен прийти вовремя. Если он придет на несколько минут раньше, будет еще лучше.

Совет

Мальчик должен пригласить на свидание лично или по телефону. Не стоит передавать приглашение через друзей. Если отношения только начинаются, не следует приглашать на свидание по электронной почте, через социальную сеть или с помощью эсэмэс.

9 февраля

Когда носить головной убор

Когда-то шляпа была неизменным атрибутом джентльмена. Если мужчина выходил из дома, он должен был обязательно надеть шляпу. Существовали строгие правила, когда он может или должен ее снять.

В наши дни мужчины почти не носят шляпы, но молодые люди часто надевают бейсболки. Это вполне подходящий и удобный головной убор, но в некоторых случаях ее необходимо снять или сдвинуть так, чтобы показать лицо. Дедушке или дяде трудно почувствовать, что они общаются с внуком или племянником, если им видны только его нос и подбородок. Бейсболку также следует снимать в помещениях. Мужчины всегда снимают головной убор, заходя в храм.

На практике

Достаньте из шкафа несколько старых шляп или бейсболок. Обратите внимание, как изменился стиль, поговорите о том, что носили дедушки и прадедушки. Что теперь носят мужчины?

Только для девочек

У многих девочек в наши дни такие возможности, о которых их бабушки или мамы могли только мечтать. Очень приятно предвкушать эти возможности вместе с дочерью, но они не подразумевают отказ от правил вежливости, проверенных годами.

Уважение к другим никогда не выйдет из моды, а достойные манеры и самоконтроль дадут вашей девочке преимущество перед другими.

10 февраля

Как сидеть грациозно

Когда девочка приходит в гости к другим людям, она ждет, пока ей разрешат сесть. Ей не стоит просто плюхаться на свободное место. Хозяйка дома укажет ей, где можно сесть. Если никто ничего не говорит, девочке следует сесть на место по своему выбору после того, как сядет хозяйка дома.

Лучше выбрать не слишком большое кресло, в нем удобнее сидеть и с него можно грациозно встать. Не стоит плюхаться в кресло с разбега и разваливаться в нем, откидываясь назад.

В гостях, на сцене или позируя для фото, девочке следует скрестить ноги в щиколотках, поставив их в сторону под небольшим углом. Колени всегда сдвинуты. Спина прямая, одна рука свободно лежит поверх другой на коленях и чуть сбоку. Вставая с кресла, не надо отталкиваться от него руками.

На практике

Пусть дочка потренируется дома: выберет правильное кресло, подойдет и грациозно сядет. Поначалу это не так просто! Когда девочка освоит этот прием, сфотографируйте ее.

11 февраля

Как принять приглашение на свидание

Если девочка хочет пойти на свидание, то ей не следует бояться проявить энтузиазм, когда ее пригласят. Она должна убедиться в том, что ей сообщили всю необходимую информацию: где они встречаются или когда за ней зайдут, когда свидание закончится, что они будут делать, что наденут другие и кто платит за кино или кафе (если каждый платит за себя, то это следует оговорить заранее).

Пожалуй, это само собой разумеется, но... если ваша дочка сказала «да», свидание назначено. Если она надеется, что ее пригласит кто-то другой, то ей следует ответить «нет».

На практике

Обсудите с дочкой примеры подходящих подарков на День святого Валентина. Предложите ей воздержаться от слишком дорогих или чересчур личных подарков. В знак дружбы вместо сувениров или украшений лучше выбрать подарки, сделанные своими руками: домашнее печенье в форме сердечек, специально записанный диск с музыкой. Поощряйте творчество вашего ребенка.

12 февраля

Как отказаться от свидания

Ваша дочь вполне может сказать «нет», если она не хочет идти на свидание. Но не стоит быть грубой. Вариант: «С тобой?! Никогда!» – не подойдет.

Пусть девочка научится вежливо отвечать «нет». Она может сказать: «Мне жаль, но у меня другие планы». (В ее планах может быть и просто тихий вечер в кругу семьи.)

Если мальчик настаивает и спрашивает о свидании в другой день, она может ответить: «Я польщена тем, что ты меня приглашаешь, но пока я не готова с тобой встречаться».

Сказав «нет», не стоит всем об этом рассказывать.

13 февраля

Отличительные черты воспитанной девушки

Превращается ли ваша дочка в воспитанную девушку? Вы можете быть уверены в этом, если она:

- тепло и открыто говорит с родителями своих подруг;
- вызывается помочь дома или в школе;
- одевается в соответствии с ситуацией;
- говорит ясно;
- по-доброму относится к младшим детям;
- выполняет обещания, данные подругам;
- интересуется тем, что делают ее бабушки и дедушки и другие взрослые родственники;
- помогает принимать гостей дома, будь то ее друзья или друзья ее родителей.

В кругу семьи

Научите детей с уважением относиться к другим членам семьи. Постарайтесь сделать так, чтобы они обращали внимание, как их поступки отражаются на других домочадцах.

Дети учатся на примере взрослых, так что будьте вежливы сами, проявляйте уважение к другим, и в результате вы получите радостную, добрую атмосферу в семье, а ваши дети будут демонстрировать хорошие манеры не только дома, но и вне его.

14 февраля

Когда мама и папа приходят домой

Ваш ребенок может проявить уважение, вежливо встречая вас, когда вы возвращаетесь из поездки или даже просто после рабочего дня.

Каждый человек чувствителен к тому, как его встречают по возвращении домой. Детям не нравится, когда им делают выговор, критикуют их или дают задания, стоит им только вернуться из школы. Это время, чтобы расслабиться и переключиться на другое. Детям хочется, чтобы их радостно встретили и проявили спокойный интерес к событиям их дня.

Им самим также следует понять, что вы надеетесь на вежливую встречу, когда переступаете порог дома. Скажите ребенку, что вежливая встреча родителя означает:

- поприветствовать приятными словами: «Привет, мама. Как прошел день?»;
- не выпаливать сразу плохие новости, дать вам немного времени, чтобы расслабиться;
- не спрашивать сразу о подарках, если вы вернулись из поездки;
- не встречать беспорядком в прихожей или гостиной – вошедший в дом родитель не должен спотыкаться о раскиданную обувь или валяющийся рюкзак.

15 февраля

Родственные связи

В большинстве случаев дети не проявляют особого интереса к вопросу, кто кем кому приходится. Это волнует в основном взрослых. Возможно, потому, что надо повзрослеть, чтобы понять, насколько важны хорошие отношения между родственниками.

Предлагаем несколько определений, которые следует знать ребенку, чтобы понимать родственные связи.

- *Тети и дяди* – сестры и братья ваших родителей.
- *Бабушки и дедушки* – родители ваших родителей.
- *Двоюродные сестры и братья* – дети тети и дяди.
- *Троюродные сестры и братья* – дети двоюродных братьев и сестер ваших родителей.
- *Сводные сестры и братья* – дети отчима или мачехи, которые появились у них в предыдущих браках. У сводных сестер и братьев нет общих родителей по крови.
- *Единокровные сестры и братья* — дети, появившиеся в браке отца ребенка и мачехи.
- *Единоутробные сестры и братья* — дети мамы ребенка, появившиеся в браке с отцом.

На практике

Помогите ребенку представить, как связаны поколения. Нарисуйте генеалогическое древо и расположите на нем имена родственников, которых вы хорошо знаете. Если ребенка это заинтересует, продолжайте заполнять пустоты на семейном дереве.

16 февраля

Как себя вести с отчимом, мачехой и сводными братьями и сестрами

Вежливое поведение и уважение, проявленное к отчиму или мачехе, не означает, что ребенок меньше любит своих кровных родителей. То, как люди относятся друг к другу в семье, создает атмосферу в доме и закладывает модель отношения к людям вне дома.

Вот что может сделать ребенок:

- признать присутствие отчима или мачехи. От этого атмосфера в доме станет намного приятнее, чем если бы ребенок делал вид, что их не существует;
- называть отчима или мачеху так, как они предложат. «Папа» или «мама» скорее всего не подойдет, но ребенок может спросить нового члена семьи, называть ли его по имени или по имени и отчеству;
- отмечать дни рождения и достижения отчима или мачехи. Очень правильно со стороны ребенка поздравить их в День матери² или в День отца³;
- делиться своими неприятностями. Это поможет другим членам семьи понять, что не они виноваты в плохом настроении ребенка;
- не сравнивать две семьи, не критиковать мачеху или отчима в противовес кровным родителям.

Детям очень непросто принять новую семью отца или матери, и именно это время требует вежливости, сострадания и доверительного общения. В отношениях со сводными братьями и сестрами ребенку лучше всего придерживаться «золотого правила»: ему стоит подумывать, как бы ему хотелось, чтобы относились к нему, и относиться именно так к сводным братьям и сестрам. Он увидит, что, уважая других, он получает такое же уважение в ответ. Членам семьи легко поладить, если каждый из них будет вносить свой вклад в гармонию в семье. Это часто непросто, но компромисс и взаимные уступки помогут в этом.

Вашему ребенку следует:

- попытаться принять тот факт, что семья изменилась;
- общаться со сводными братьями и сестрами, рассказывать им о том, что происходит в его жизни, и спрашивать, что происходит в их жизни;
- рассказывать о своих предпочтениях и с готовностью слушать о предпочтениях других. (Обсудите с ребенком то, что принято в семье, и подумайте, как вы можете договориться о времени отхода ко сну, о посещении ванной и просмотре телевизора.);
- помнить, что он ценный человек с особыми талантами;
- проявлять максимум вежливости в обращении со сводными братьями и сестрами: стучаться в дверь ванной, спрашивать разрешения перед тем, как войти в их комнаты, брать вещи взаймы только с разрешения, говорить спокойно.

Вашему ребенку *не следует*:

- запирается в своей комнате, не общаться со сводными братьями и сестрами;

² День матери отмечается в России в последнее воскресенье ноября.

³ День отца в России пока официально не установлен, и многие отмечают его в третье воскресенье июня – как в большинстве других стран.

- вести себя так, словно их друзей не существует;
- вести себя так, словно сводные братья и сестры не существуют.

17 февраля

Если к ребенку приходит няня

Некоторые родители маленьких детей обращаются к помощи приходящей няни, которую они приглашают, если надо посидеть с ребенком. Оптимальный способ установить хорошие отношения с приходящей няней – это адекватно платить ей, давать четкие инструкции, касающиеся поведения детей, и помочь ребенку научиться общаться с няней.

Неплохо было бы поговорить с ребенком и рассказать ему, как следует себя вести, пока вас нет дома. Поощрите ребенка, если приходящая няня скажет, что он вел себя хорошо.

Вашему ребенку необходимо знать следующее.

- Домашние правила действуют в любом случае, дома родители или нет. Дети не едят перед телевизором, не играют в мамином рабочем кабинете, не скачут по мебели и ложатся спать в 21 час.
- Информация о семье закрыта. Ребенок не должен рассказывать приходящей няне, что его сестру наказали за то, что она разбила вазу, а папа никак не может бросить курить.
- К приходящей няне следует относиться с уважением. Дети должны помогать ей убирать за собой игрушки, давать ей возможность заниматься другими детьми, показывать, где лежат нужные вещи, вежливо с ней разговаривать и делать то, что она говорит.

На практике

Приходящей няне мог бы пригодиться список ваших домашних правил. Это поможет ей понять, что допустимо в вашей семье, а что – нет. Составьте этот список вместе с ребенком.

18 февраля

Если друзьям интересней с братом или сестрой

Когда дети достигают подросткового возраста, может появиться новая проблема, связанная с приходом их друзей в дом. Подруга вашей дочери может приходить только потому, что надеется увидеть ее старшего брата. Или ей нравится кто-то из его друзей, и девочка может попросить вашу дочь – уговорить брата пригласить этого приятеля.

Подруга ведет себя невежливо, но как вы можете помочь дочери решить проблему? В одной семье облегчили детям жизнь, установив домашнее правило: если дочь приглашает подругу с ночевкой, сын своих друзей не приглашает. Дети просто рассказали своим друзьям об этом правиле, и им не пришлось делить внимание между друзьями, братом и сестрой.

Ваш ребенок, возможно, захочет пригласить друга, когда брата или сестры нет дома.

Но детям-подросткам не следует упускать возможность и время от времени собирать смешанную компанию друзей, чтобы они знакомились и общались. Это будет весело для всех.

19 февраля

Когда друзья не хотят общаться с братом или сестрой

Если ваша дочь пригласила в дом подругу, она, возможно, хочет пообщаться с ней наедине какое-то время. Братья и сестры не всегда уважают это желание. Младшая сестра может не отходить ни на шаг и требовать, чтобы ее включили в общее занятие.

У дочери не только есть право на личное время с подругой, но с ее стороны будет вежливым, если и подруга получит удовольствие от визита. Подруга может не гореть желанием развлекать младших детей.

Совет

Подскажите старшей сестре выход: пусть она время от времени придумывает занятие только для себя и своей маленькой сестры. Может быть, она возьмет ее с собой на прогулку или поиграет с ней. Это позволит младшему ребенку понять, насколько сильно его любит старшая сестра.

Чтобы младший ребенок был доволен, пригласите на это время друга и для него. Или вы можете чем-то занять его.

Невежливо отвлекать старшую сестру от подруги. Научите младшего ребенка уважать внутренние границы в семье. Это снимает напряжение между детьми.

20 февраля

Страшные истории

Истории о привидениях, которые рассказывают ночью вокруг костра в летнем лагере, каким-то образом переходят из поколения в поколение. От этих историй по коже бегут мурашки, но конец зачастую оказывается совсем даже не страшным.

Дети любят рассказывать такие истории, когда чувствуют себя в безопасности. Страшные истории можно рассказывать только в том случае, если рядом нет детей, которые их по-настоящему боятся. Смех или вскрики в конце позволяют снять напряжение.

Рассказывая истории, дети развлекаются, но пугать всерьез ради развлечения не следует. Например, старшему брату может показаться очень забавным выскочить неожиданно из-за угла с громким ревом, пугая сестру. Ему, возможно, будет весело, а вот сестре – нет.

Напугать другого человека – это гарантированный способ добиться яркой реакции, но о хороших манерах тут даже нет речи.

Объясните ребенку, что все должны получать удовольствие от страшных историй, и убедите его никогда не пугать других людей по-настоящему.

21 февраля

Хлопанье дверьми

Хлопнуть дверью можно намеренно или случайно. Охваченный гневом, не желая обсуждать ситуацию, ваш ребенок может выскочить из комнаты и хлопнуть дверью.

Расскажите ребенку, что неприемлемо хлопать дверью, выражая свое недовольство. Ребенок может выйти из комнаты, чтобы не продолжать неприятную ситуацию (и с надеждой обсудить все еще раз, когда страсти улягутся), но он не должен хлопать дверью. Это выглядит крайне агрессивно, это все равно что крик или ругательство.

Иногда дети хлопают дверью только потому, что не думают, насколько это оглушает других. Научите ребенка спокойно закрывать дверь и убедите его, что без хлопающих дверей ваш дом станет более уютным местом.

22 февраля

Телевизор

Если к вам пришли гости, выключите телевизор. Гостям не следует соревноваться с телевизором за внимание вашего ребенка. Даже если ребенок не смотрит передачу, фоновый шум может отвлекать. Если в вашем доме телевизор работает практически постоянно, помните, что многие люди предпочитают более спокойную обстановку, особенно во время еды.

Предположим, ребенок смотрит любимую передачу, и неожиданно приходит гость. Это не значит, что он должен выключить телевизор. Пусть он предложит другу присоединиться к нему и посмотреть оставшуюся часть программы. Или ребенок может записать программу, чтобы посмотреть ее после ухода гостя.

Если ребенок смотрит любимую передачу, когда к вам пришли гости, он должен поздороваться и может вернуться к просмотру, если вы принимаете гостей в другой комнате. Звук телевизора следует приглушить, чтобы его слышал только сам ребенок.

Иногда люди собираются ради телепередачи. Это может быть любимый фильм или трансляция Олимпийских игр. В этом случае всем присутствующим стоит сосредоточиться на программе. Напомните ребенку, что ему не следует занимать самое комфортное место, лучше проследить за тем, чтобы всем гостям было удобно. Некоторые могут попросить положить подушки на пол, и каждому должно быть хорошо видно экран.

Если все смотрят фильм по телевизору или в записи, то ребенку стоит вспомнить правила поведения в кинотеатре: никаких разговоров, никаких вопросов или рассказов о том, что случится дальше.

На практике

Предложите ребенку вместе с его друзьями записать на видео свое «телевизионное шоу». Предоставьте им костюмы, реквизит и видеокамеру. Пусть они сами напишут сценарий. Когда шоу будет готово, посмотрите его вместе, и пусть друзья вашего ребенка займут лучшие места.

23 февраля

Семейный компьютер

Иногда у каждого члена семьи есть свой компьютер, но порой всей семье приходится пользоваться одним. В таком случае приходится как-то делить компьютерное время и каждому ждать своей очереди.

Ваш ребенок поможет снизить накал страстей в доме, вовремя встав из-за компьютера и уступив место другому домочадцу. Компьютерный стол следует оставлять после себя чистым: убрать чашки, пакеты из-под чипсов и обертки от сладостей. Никому не хочется убирать чужой мусор, прежде чем сесть за компьютер. На самом деле детям вообще не следует за компьютером есть и пить. Засыпанная крошками клавиатура – это как минимум неприятно, а клавиатура, залитая жидкостью, это уже проблема.

Детям следует уважать личную территорию других. Если ребенку не разрешают входить в комнату брата или сестры без спроса, то ему не следует заглядывать и в их компьютерные документы.

Пусть ваши дети пользуются компьютером в общей комнате. Так меньше вероятность, что они будут заходить на сайты, которые вы не одобряете, или пропадать в своей комнате, не общаясь с другими домочадцами.

24 февраля

Карты и настольные игры

Дети играют в карты во время долгих поездок на автобусе, а в настольные игры – на полу в гостиной со своими друзьями. Ваш ребенок будет всегда желанным игроком, если он соблюдает правила. (Если он их не знает, то ему следует спросить.) Когда он играет в знакомую игру с новой группой детей, лучше уточнить, играют ли они по тем правилам, которые ему известны. Иногда люди меняют правила, и ребенку не следует настаивать, чтобы все играли по его правилам. Разумеется, доброжелательное обсуждение, какие правила лучше, приветствуется.

Играть намного интереснее, если все играют с одинаковой мерой серьезности. Подскажите ребенку, что ему не следует шутить и болтать, если остальные игроки хотят держать в голове сыгравшие карты. С другой стороны, если все разговаривают, то наморщенный лоб и игра ради выигрыша никому не понравятся.

Иногда игроков оказывается слишком много. Ребенок, в доме которого происходит игра, вызывается пропустить первый раунд.

Ребенку следует обязательно сказать, если он никогда не играл в предложенную игру. Он сможет наблюдать за другими, пока не будет уверен, что сможет играть сам, не нарушая хода игры и не раздражая своих товарищей по команде.

25 февраля

Книги

Крайне неприятно взять в библиотеке книгу и обнаружить, что все страницы исчерканы детскими каракулями. С самого раннего возраста дети должны знать, что книги – это не игрушка и не детская раскраска.

Когда вы в первый раз даете ребенку книгу, объясните ему, что с ней надо обращаться бережно. Если он бросит книгу на пол, поднимите ее и мягко скажите: «С книгами мы так не обращаемся». Не позволяйте ребенку писать на книгах, сгибать или рвать страницы, брать книгу липкими руками. Купите ребенку наклейки для книг, чтобы он мог написать на них свое имя и дату приобретения книги.

Если вы хотите написать что-то в книге, которую вы намерены подарить, напишите на форзаце – внутренней стороне обложки. Титульный лист оставляют для автографа автора.

Некоторые взрослые никогда не позволяют себе писать на книге, но кое-кто любит делать заметки на полях. Кто-то отмечает место в книге, другие для этого просто загибают уголок страницы.

Взрослые могут поступать со своими книгами так, как им нравится, потому что они в состоянии купить себе другие. Детям такая роскошь недоступна. Но они видят, как с книгами обращаются их родители, и считают это приемлемым. Внушите ребенку уважение к книге, особенно если она принадлежит кому-то другому.

На практике

Организуйте в гостиной столик или полку для книг, которые были взяты у друзей или в библиотеке. Так вам будет легче отслеживать не принадлежащие вам книги.

26 февраля

Деньги на карманные расходы

Если вы будете давать ребенку деньги на карманные расходы, он сможет научиться разумно обращаться с деньгами.

Карманные деньги следует рассматривать как элемент обучения, а не как плату за работу. Хорошо воспитанный ребенок будет выполнять поручения, не ожидая того, что ему заплатят, и не жалуясь. Он сделает над собой усилие и поможет поддерживать порядок в доме.

Если вы регулярно даете ребенку некоторую сумму денег, пусть даже скромную, ему следует подождать, пока у него будет достаточно денег приобрести то, что он действительно хочет.

Он овладеет очень взрослым принципом «отложенного удовольствия» и поймет, что зачастую легче потратить деньги, которых у него нет, чем деньги, которые у него есть. Насколько легче попросить маму что-то купить, чем приобрести желаемое на свои сбережения.

На практике

Купите ребенку маленькую тетрадь для расходов и помогите ему записывать то, как он тратит свои карманные деньги. Как только он с вашей помощью научится это делать, доверьте ему самому вести записи. Вы можете напоминать ему о необходимости учета расходов, но пусть ребенок сам ведет его.

27 февраля

Когда ребенок дома один

Большинство детей в возрасте восьми-десяти лет наслаждаются ощущением независимости, когда остаются дома одни. Их не следует оставлять надолго, но час – это вполне нормально, если дети знают, когда вы вернетесь.

Вместе обсудите правила поведения, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности и знал, что вы от него ждете, когда вас нет дома. Вот несколько моментов, которые следует обсудить с ребенком.

1. Попросите его всегда держать дверь на замке.
2. Если кто-то звонит в дверь, ребенку не следует открывать ее, если только он не видит за дверью знакомого человека. Не следует пускать незнакомца в дом, даже если он говорит, что пришел что-то ремонтировать.
3. Ребенок может уйти из дома, только если вы разрешили ему это.
4. Оставьте ребенку список телефонов, по которым он может позвонить, если испугается.
5. Предложите ребенку занятия на время вашего отсутствия.

28 февраля

Домашние мелочи

У мэра Нью-Йорка был план, как сделать Нью-Йорк более приятным городом. И он попросил жителей позаботиться о мелочах. Таксистам раздали освежители воздуха. Торговцам посоветовали мыть витрины. Мэр считал, что множество мелочей превратится в нечто большее. Он верил, что людям захочется приехать в его город, если это будет приятное место.

Домашние мелочи тоже очень важны. Предлагаем вам список мелочей, о которых мог бы позаботиться ваш ребенок, чтобы вся семья была в выигрыше.

Ребенок может:

- унести свою тарелку со стола и поставить в раковину или посудомоечную машину;
- утром убрать за собой постель;
- повесить полотенце на место;
- сложить правильно газету после того, как он ее просмотрел;
- повесить новый рулон туалетной бумаги в туалете, выбросить пустую втулку от старого рулона;
- сложить грязную одежду в корзину для белья;
- повесить верхнюю одежду на вешалку, когда он приходит в дом;
- выбросить обертки от сладостей;
- аккуратно поставить обувь в коридоре рядом с остальной обувью;
- заменить перегоревшую лампочку;
- поблагодарить за обед или за то, что его забрали после тренировки;
- кормить и выгуливать семейного питомца;
- класть зубную щетку на место после использования;
- выбрасывать пустые емкости от продуктов, а не ставить их обратно на полку или в холодильник;
- забирать почту;
- собирать за собой игрушки и убирать их на место;
- класть на место пульт от телевизора или радиотелефон;
- забирать из машины игрушки, книги или фантики, когда выходит из нее;
- спускать за собой воду в унитазе.

1 марта

«Обратите на меня внимание, пожалуйста!»

Когда ваш ребенок находится вместе с другими детьми или взрослыми, ему следует сосредоточить внимание на них, а не оставаться в собственном мире. Это верно за столом, во время разговора, в поездке. Если ребенку необходимо уединение, ему лучше провести спокойный день дома, чем идти вместе со всеми на пляж, но при этом избегать общих разговоров, бродить в одиночестве или сидеть, уткнувшись в книгу.

Некоторые дети любят быть одни, а другим нравится компания, но они легко отвлекаются. Словно бабочка, перелетающая с цветка на цветок, такие дети начинают разговор с одним человеком, потом заговаривают с другим, бросив первого собеседника на половине фразы. Их внимание очень неустойчиво. Ребенку нужно учиться сосредоточивать внимание на других.

Родитель, который за общим столом читает газету или смотрит телевизор, подает некрасивый пример своим детям. Взрослые не обязаны поступать так, чтобы мир вращался исключительно вокруг детей, но принятие пищи должно объединять домочадцев. Каждый из них должен быть готов уделить внимание всем собравшимся за столом.

На практике

Вы можете создать хорошую объединяющую традицию: за ужином каждый из членов семьи рассказывает самое приятное и самое неприятное из того, что случилось с ним за день. Остальные внимательно его слушают.

2 марта

Комната ребенка

Есть что-то такое в невероятном беспорядке, царящем в комнате ребенка, что мгновенно выводит родителей из себя. Даже если весь остальной дом убран, заглянув в комнату, по которой как будто пронесся тропический ураган, родителям кажется, что весь остальной порядок – это иллюзия!

Для начала расслабьтесь. Вспомните элементарную психологию: от нотаций дело с места не сдвинется. Некоторые дети способны держать свои вещи в порядке и раскладывать их по местам, другие – нет. Некоторые становятся лучше со временем, кто-то, наоборот, устраивает все больший беспорядок.

У вас может быть вполне воспитанный ребенок, в комнате которого почти всегда царит хаос. И это ничего не говорит о том, каким станет ребенок, когда вырастет. Скорее всего, повзрослев, ваша дочь будет вести дом практически так же, как и вы.

Время от времени наводите в комнате ребенка порядок, работая вместе с ним. Он не родился со знанием того, как это делается, и ваши подсказки могут ему очень пригодиться. К тому же всегда легче сделать работу, если кто-то помогает. Составьте вместе с ребенком план: все вещи на плечики или в ящики комода, книги на полку, мусор в корзинку, грязные стаканы на кухню, домашние задания, выполненные на «отлично», в папку, а красивые рисунки – в рамки и на стену.

Сделайте все, что сможете, чтобы поощрить аккуратность ребенка, и расслабьтесь. Пока ребенок воспитывает в себе ту же тягу к порядку, которая живет в вас, проходя мимо его комнаты, делайте глубокий вдох и закрывайте дверь.

Как поладить с другими детьми

Благодаря дружбе вертится этот мир, а хорошие манеры делают дружбу возможной. Научите вашего малыша по-доброму относиться к детям, с которыми он играет, помогите подростку быть верным другом и уделяйте особое внимание дружбе на всех этапах развития ребенка. Поощряйте сына или дочку, чтобы они искали способы поладить с другими. Разные друзья обогатят жизнь вашего ребенка и помогут ему почувствовать себя частью сообщества.

3 марта Дружба

Друзья выслушивают нас, чем-то занимаются вместе с нами, помогают понять самих себя, дают возможность испытать что-то новое, развлекают нас. Они рядом, когда нам просто хочется побыть в их обществе. Но иногда с друзьями случаются разногласия и конфликты.

Вы оказываете своему ребенку услугу, помогая ему освоить хорошие манеры, которые способствуют крепкой дружбе.

В дружбе ребенку следует брать на себя ответственность. Напоминайте ребенку, чтобы он думал о дружбе и иногда сам проявлял инициативу. Ему не следует ждать, чтобы друг всегда звонил первым, предлагал чем-то заняться, делился секретом или писал записки. Если у вашего ребенка это не получается естественно, помогите ему сделать сознательное усилие. Односторонняя дружба похожа на растение в горшке, которое не поливают. Чтобы дружба продолжалась и росла, ей необходимо внимание.

Ваш ребенок может проявить инициативу: пригласить друга в гости, улыбнуться и помахать рукой, выходя из автобуса, не забывать о дне его рождения, занять для него место за столом во время обеда, познакомить его с другим своим другом, сделать подарок или рассказать новости.

Иногда другой ребенок берет всю ответственность за дружбу на себя. Вашему ребенку не только не следует ожидать этого от своего друга, но и не следует ему это позволять. Это не дружба, если другой ребенок завладевает жизнью вашего ребенка. Если ваш сын или дочь часто отвечает на требования или приказы другого ребенка, то необходимо вежливо установить границы.

Взять на себя ответственность – это научиться находить равновесие между предпочтениями самого ребенка и предпочтениями его друга. У каждого есть право высказать свои предпочтения, и это не будет невежливо.

На практике

Если предложение начинается с «я», то оно звучит куда менее обвинительно, чем фраза, которая начинается с «ты». Помогите ребенку понять разницу и попрактикуйтесь, разговаривая на разные темы и используя обе формы.

Хорошо: «Я не против иногда поменяться одеждой. Давай делать это раз в неделю и оставлять наряд на три дня».

Плохо: «Ты слишком часто одалживаешь у меня одежду и держишь ее слишком долго».

Хорошо: «Мне нравится проводить с тобой время, но я пытаюсь проводить время и с другими моими друзьями. Я надеюсь, что ты меня поймешь, если я не смогу плавать с тобой в бассейне каждый день».

Плохо: «Ты ждешь слишком многого. Ты не единственный мой друг, но ты ведешь себя так, будто я должен проводить время только с тобой».

4 марта

Лучшие друзья

Если у вашей дочери есть лучшая подруга, то такой дружбой надо дорожить. Девочки могли сблизиться постепенно, или что-то могло «щелкнуть» между ними при первой же встрече. В любом случае лучшими друзьями не становятся сразу, и эта дружба быстро не ломается.

Вашей дочке, возможно, потребуется время для развития такой дружбы, потому что сначала ей нужно по-настоящему узнать человека. Иногда лучшие подруги похожи друг на друга, как две горошины в стручке, они выглядят и действуют одинаково. А порой они могут отличаться друг от друга как день и ночь: темноволосая девочка с карими глазами задумчива и настойчива, а рыжеволосая с голубыми глазами – энергична и предприимчива.

Даже самые близкие подруги не должны забывать, что они не одни в этом мире. Они могут делиться секретами или обмениваться шутками, понятными только им двоим, если играют вдвоем. Но если они в кругу других людей, им следует общаться и с остальными.

Объясните девочке, что если она будет чем-то заниматься с другой подругой, это не значит, что она предает свою лучшую подругу. Скорее, это свидетельствует об уверенности в дружбе, о способности дать друг другу свободу. Требовать исключительного внимания или ревновать к другим девочкам – значит разрушить дружбу.

Хорошо ли, что у вашей дочери есть лучшая подруга? Разумеется. Они могут оставаться лучшими подругами долгие годы. Но нет ничего страшного и в том, что лучшей подруги нет. Возможно, такая дружба ждет впереди. Помогите ребенку понять, что дружбу можно культивировать, но нельзя дружить насильно.

Если необходимо по каким-либо причинам закончить дружбу, лучше действовать не торопясь: не бросать лучшую подругу сразу. Да, друзья иногда расходятся, но всегда лучше, если обе подруги пришли к мнению, что их дружба себя исчерпала.

5 марта

Ваш ребенок – хороший друг?

Пусть ребенок ответит на вопросы предложенного теста и подумает о том, что значит быть хорошим другом. Возможно, ребенку не составит труда назвать те моменты, которые нужны ему в дружбе. Но иногда не так легко понять, хороший ли он друг. И ему и вам могут помочь ответы на эти вопросы.

Итак, задайте ему следующие вопросы.

1. Ты рад, когда что-то хорошее происходит с твоим другом?
2. Ты слушаешь, когда друг рассказывает о себе, и не меняешь тему разговора, чтобы рассказать что-то свое?
3. Ты умеешь считаться с другом, понимая, что у каждого время от времени случаются плохие дни?
4. Ты знакомишь других людей с твоим другом?
5. Ты иногда отказываешься от своего любимого занятия, чтобы заняться тем, что хочется твоему другу?
6. Ты иногда пишешь подбадривающие сообщения?
7. Ты огорчаешься, если что-то плохое случается с твоим другом?
8. Твой друг знает, какой ты на самом деле?

Лучший ответ на все вопросы – «да».

- Четыре «да»: вашему сыну или дочке надо почаще стараться ставить себя на место другого человека.
- Шесть «да»: он или она отлично ведет себя!
- Восемь «да»: он или она – идеальный лучший друг или подруга!

6 марта Травля

Ребенку не стоит ни в коем случае допускать пренебрежительного отношения к себе. Относиться с уважением к другим не значит позволять им наступать себе на горло. Если кто-то бьет вашего ребенка, толкает его, таскает за волосы, оскорбляет словесно, ворует или ломает вещи, ему следует попросить вас или другого взрослого разобраться в ситуации. Он не только защитит себя, но и даст обидчику шанс прекратить свое плохое поведение.

Совет

Как родитель, вы должны вмешаться, если вашего ребенка обидели. Но выслушайте обе стороны.

Объясните ребенку, что общение со сверстниками настолько важно, что иногда дети пользуются неправильными средствами, чтобы его добиться. Хулиган может считать, что он достиг определенного статуса, если его все боятся. Или в свое время его тоже кто-то обижал, поэтому он считает такое поведение приемлемым. Какими бы ни были причины, обижать других недопустимо, и вашему ребенку не следует с этим мириться. Он может решить, что, выполняя требования обидчика, он его этим остановит, но вскоре поймет, что только ухудшает ситуацию.

И напомним ребенку, что не следует дразнить или намеренно раздражать других детей, например, пытаться занять места, на которых обычно сидят старшие дети.

7 марта

Когда ребенок находит нового друга

Если для вашего ребенка дружба превращается в рутину, пусть он поищет новых друзей за пределами привычного круга общения. Дружба может появиться в самом неожиданном месте, если ребенок проявит инициативу. Появление нового друга избавит ребенка от того, что все его ожидания будут связаны с одним человеком.

Друзья не обязательно должны быть одного возраста. Три девочки, учащиеся старших классов из другого штата, поселились в доме третьеклассницы, чтобы изучать историю местности. Гости провели в доме неделю. Всю неделю третьеклассница была хорошей подругой: она играла, смеялась с ними, слушала их и просто проводила время рядом. Она была искренне рада тому, что девочки живут в ее доме. Уезжая, старшеклассницы обещали писать. И началась дружба в письмах, продлившаяся несколько лет, невзирая на разницу в возрасте.

Одна семья с детьми начала заботиться о девяностолетней женщине, прихожанке той же церкви. Они время от времени приглашали ее в гости, устраивали для нее обед в ресторане на день рождения. Время, проведенное с этой семьей, помогло женщине не чувствовать себя одинокой. Дети тоже только выиграли от этого. Они научились слушать и проявлять интерес к другому человеку, они узнали, как жили люди почти век назад.

Чтобы обзавестись новым другом, нужно приложить усилия. Ваш ребенок может искать друзей в каком-либо сообществе. Это могут быть, например, любые уроки: рисования, плавания, верховой езды. Так ребенок может встретить других детей, которые тоже, возможно, надеются на новую дружбу.

Ребенок может искать друзей, когда семья на отдыхе. Иногда дружба длится всего неделю и возобновляется каждый год, если семья приезжает на отдых в то же место.

Скажите ребенку, что не стоит бояться подойти и познакомиться с другими детьми. Дружить можно со старшими детьми, со взрослыми и представителями противоположного пола.

8 марта

Ребенок в новом районе или в новой школе

Люди, которые часто переезжают, ценят дружбу на расстоянии. Они учатся пользоваться электронной почтой, пишут письма или разговаривают по телефону. И они понимают, что дружба не возникает за один день. Но они внимательно относятся и к своему новому окружению и заводят новых друзей.

Если ребенок меняет школу, посоветуйте ему вести себя дружелюбно и не тревожиться. Если временами он чувствует себя одиноко, это нормально. Если другие дети не принимают его сразу же в свой круг, это не значит, что он им не понравился. Они просто сосредоточены на уже имеющихся друзьях и пока не понимают, насколько весело им будет общаться с ним. Чтобы обзавестись друзьями, всегда требуется некоторое время.

Ребенок ведет себя дружелюбно, если проявляет интерес к занятиям детей по соседству. Он учится играть в футбол, если все вокруг занимается этим видом спорта. Он не говорит без конца о том, как скучает по старому месту жительства, где все любят ходить по выходным в парк аттракционов.

Вашему ребенку не стоит навязывать свою дружбу. Посоветуйте ему воспользоваться удобным случаем, чтобы познакомиться с другими: можно пригласить детей к себе домой, чтобы поработать над школьным проектом или пойти на вечер в школе.

9 марта

Когда ваша семья переезжает

Когда ваша семья переезжает, появляется много дел, которые занимают время всех членов семьи. Не мешайте ребенку по-настоящему попрощаться с друзьями. Ребенок может быть очень опечален, и вполне вероятно, ему захочется устроить прощальную вечеринку. Но ему не следует забывать, что его друзьям тоже грустно.

Пусть ребенок скажет им о предстоящем переезде. Возможно, поначалу ему будет слишком больно, чтобы вдаваться в детали. Некоторые дети, включая подростков, не могут говорить о таких вещах без слез, поэтому им неловко долго обсуждать грядущие перемены. Но не стоит игнорировать эту тему, это тоже не поможет. Пусть это болезненно, но вашему ребенку следует сказать друзьям о переезде сразу, как только он узнает об этом. Друзьям не понравится, если такую важную новость они узнают от кого-то еще.

Если ребенок держит чувства под контролем, он должен объяснить друзьям, почему семья переезжает, сколько дней осталось до отъезда, сказать, что будет скучать по своим друзьям. Они, возможно, вложили немало времени в эту дружбу и искренне любят вашего ребенка. Услышав, что он уезжает, они могут почувствовать себя брошенными, им может быть больно, они могут рассердиться. Умом они понимают, что друг уезжает не потому, что он их не любит, но с чувствами справиться могут не всегда. Хотя ваш ребенок может думать, что только он страдает от перемен, он ошибается. Его друзья тоже страдают от потери.

На практике

Если вы знаете ваш новый адрес, напишите или напечатайте его несколько раз, чтобы ребенок мог раздать новый адрес всем друзьям.

10 марта

Когда уезжает друг

Мнения детей обычно не спрашивают, когда семья переезжает, но это не значит, что переезд на них никак не влияет. Когда лучший друг вашего ребенка объявляет об отъезде, посочувствуйте ребенку и дайте ему возможность поговорить о том, что он переживает. Посоветуйте ему сказать другу о том, как он будет скучать. Позвольте ребенку как обычно проводить время с другом до самого отъезда. Отказ от общества друга, потому что больно думать о его отъезде, оставляет плохие воспоминания у обоих детей.

Если дети действительно очень близки, посоветуйте ребенку сделать или купить что-то, что будет напоминать другу об их дружбе. Коллаж из фотографий в рамке – это приятный сувенир, как и любой подарок, связанный с тем, чем дети занимались вместе. Это может быть новый баскетбольный мяч, если они играли вместе, или уникальная наживка, если они вместе рыбачили. Ваш ребенок может устроить вечеринку и сделать альбом из фотографий, которые принесут друзья.

Пусть ваш ребенок спросит новый адрес друга, помогите им поддерживать связь. Если летом возможен визит вашего ребенка в новый дом друга или приезд друга к вам в гости, то обсуждение подобных планов поможет облегчить печаль от разлуки.

Поговорите с ребенком о том, что друзья иногда расстаются, но можно сохранить в сердце память о хорошем времени, которое они провели вместе.

11 марта

Игровые площадки

Игровая площадка может стать отличным «полигоном» для вашего ребенка. Если он все время сидит дома, у него может никогда не возникнуть потребности поделиться чем-то, подождать своей очереди или познакомиться с тем, кто выглядит иначе. Во многих дворах есть игровые площадки для детей. Помогите ребенку наладить контакты с соседскими детьми, с уважением относясь к ним на игровой площадке.

Ваш ребенок не должен надолго занимать качели, горки, карусель, особенно если другие ждут своей очереди. Если он сам ждет, то не следует вздыхать или спрашивать, когда другой ребенок закончит. Не стоит отталкивать ребенка, который стоит в очереди впереди него.

Ребенок должен понимать, что у всех детей на игровой площадке столько же прав находиться там, сколько и у него. Ему не следует показывать, что присутствие других детей его раздражает. Он не должен глазеть на детей, которые выглядят иначе, и задавать о них вопросы. Объясните ребенку, что вы с радостью ответите на все его вопросы, но он покажет уважение к другим, если оставит подобные вопросы до того момента, пока вы окажетесь с ним наедине.

Если ребенок ест на игровой площадке, ему не следует брать еду с собой на качели или на горку. Тогда они не станут липкими, и он сам не подавится едой. Ребенку следует отнести в урну для мусора все обертки и недоеденную пищу.

На практике

Пусть ваш ребенок возьмет «под опеку» дерево в ближайшем парке. Каждый раз, когда вы приходите в парк, обращайте внимание на то, как дерево изменилось. Весной ищите первые почки, обратите внимание на форму листьев, когда они появятся, изучайте семена и кору. Загляните в книгу о деревьях и узнайте название «вашего» дерева. Предложите ребенку придумать имя для дерева. Ваш ребенок может пригласить другого ребенка с игровой площадки посидеть под «своим» деревом и вместе перекусить.

12 марта

Хороший сосед

Знакомство с соседями – это не только проявление вежливости со стороны вашего ребенка, но и обеспечение его безопасности и благополучия. Общение с соседями помогает ребенку научиться взаимодействовать с другими людьми, мириться с различиями и помогать нуждающимся.

Разбитое окно и поломанные кусты дают возможность извиниться и компенсировать ущерб. Совместные прогулки – это отличное развлечение для летних дней. Если вы доверяете соседям, можно попросить их присмотреть за вашим ребенком на игровой площадке, где он проводит время вместе с соседскими детьми.

Помогите ребенку понять, что хорошие отношения с соседями требуют общих усилий. Даже самые маленькие могут взять на себя часть ответственности.

На практике

Если вы решили испечь и отнести печенье соседям, чтобы познакомиться с ними, возьмите ребенка с собой. Ваш пример покажет ему, что значит быть хорошим соседом.

13 марта

Вежливость по-соседски

Не всегда у нас складываются близкие дружеские отношения с соседями по лестничной площадке, по дому или дачному участку, но вежливость и уважение следует проявлять в любом случае.

Объясните вашему ребенку, что ему следует:

- всегда здороваться с соседями;
- не шуметь в подъезде и не включать громко музыку в квартире;
- устраивая вечеринки, заканчивать все шумные игры к 23 часам;
- стараться не топтать, ничего не ронять и не двигать по полу после 23 часов;
- не мусорить в подъезде и не разрисовывать стены в доме;
- если среди соседей есть пожилые одинокие люди, предложить им посильную помощь – например, вынести мусор или сходить в магазин за хлебом.

14 марта

Плавательные бассейны

Бассейн – это отличная летняя забава, но ваш ребенок не должен считать соседский бассейн общественной собственностью. Он должен дожидаться приглашения поплавать. Пусть ваши соседи скажут вам, когда они хотят пользоваться бассейном без посторонних. Дети должны плавать только в том случае, если в доме есть взрослые.

Помогите вашему ребенку быть хорошим гостем: напомните ему взять с собой полотенце и принести его домой после купания. Ему не следует ни в коем случае класть мокрое полотенце на деревянную мебель, потому что влага портит дерево.

Дайте ребенку полиэтиленовый пакет для мокрого купального костюма, если он хочет переодеться перед возвращением домой. Ему не следует заходить в купальном костюме в дом к соседям.

У ваших соседей есть право установить собственные правила пользования бассейном. Эти правила могут казаться вашему ребенку излишне строгими, но им необходимо подчиняться.

Всегда считайте возможность пользоваться чужим бассейном любезным подарком. Ваш ребенок не должен приглашать друзей плавать в соседском бассейне. Напомните ему, что очень легко исчерпать терпение соседей. Ваш ребенок должен благодарить соседей каждый раз, когда он плавает в их бассейне.

На практике

Если ваш ребенок постоянно плавает в бассейне друга, поговорите с ним о том, чем может ответить ваша семья. Пригласите друга провести с вашим ребенком день на пляже или в парке развлечений.

15 марта

Домашние питомцы

Говорят, что нет плохих собак, есть плохие хозяева. Именно хозяева несут ответственность за поведение домашнего питомца. Если потребности вашей собаки в пище, в физической нагрузке и в ласке удовлетворены – а дети великолепно умеют ухаживать за животными, – она будет менее требовательным и более приятным компаньоном.

Утром ребенку следует поприветствовать питомца, погладить его и накормить. Кто выгуливает собаку по утрам – вопрос договоренностей, но подросткам вполне можно поручить это.

Животное должно содержаться в чистоте. Ужасно, если от собаки плохо пахнет, потому что ее давно не купали. Это тоже может взять на себя ребенок.

Никому – даже любителям собак – не нравится, когда собаки на них прыгают. Если собака вашего ребенка прыгает на гостей, ее следует увести из комнаты.

Обратите внимание ребенка на то, что его друг может бояться собак. Если это так, то собаки не должны быть поблизости, когда этот друг приходит в гости. Страхи других людей могут казаться вашему ребенку беспочвенными, но их следует уважать. Возможно, друга укусила собака, когда он был маленьким, и теперь он боится всех собак.

Ребенку следует помнить и о возможной аллергии у друга. Весьма вежливо спросить у друга, впервые пришедшего в дом: «У тебя есть аллергия на домашних животных?»

На практике

Когда семья собирается вместе, поговорите о вашем питомце и о питомцах ваших друзей. Пусть каждый расскажет какую-нибудь историю. Не забудьте о юмористических моментах и о тех случаях, когда из-за домашнего животного возникали проблемы.

16 марта

Домашние животные других людей

Для многих из нас домашний питомец – это член семьи. Он получает великолепный уход, его любят и тискают, иногда питомец спит в постели одного из домочадцев, путешествует вместе с семьей. Когда животное умирает, о нем искренне скорбят. Но есть и те, кто не любит домашних животных.

Не важно, как в вашей семье относятся к животным, ребенок должен знать, что нельзя быть жестоким с ними. Он не должен дразнить питомца своего друга. Ему не следует подталкивать друга к нарушению домашних правил, прося впустить питомца в спальню или скормивая ему сладости. Ребенок должен научиться по-доброму относиться к животным, и это поможет ему понять необходимость доброго и уважительного отношения к тем, кто слабее и кто зависит от него.

Но ребенок не обязан испытывать ту же любовь к питомцу друга, которую испытывает сам друг. Приходя в гости, ваш ребенок может просто поприветствовать любимца семьи и заняться чем-то другим. Если собака требует внимания, ребенок может сказать: «Я надеюсь, Джек не обидится, если я не стану держать его на руках. Просто я никогда не был особым любителем животных».

Если у вашего ребенка аллергия на животных, ему следует обязательно сказать об этом. Также надо объяснить другу, достаточно ли ему выпить лекарство или необходимо убрать собаку в другую комнату. Если аллергическая реакция сильная, то вашему ребенку следует заранее спрашивать, если ли у приглашающего его в гости друга домашние животные, и есть ли – то отказываться от визитов в дом и встречаться на нейтральной территории.

17 марта

В школьном автобусе

Школьные автобусы никогда не будут оплотом тишины и спокойствия, но все же некоторые базовые правила поведения вашему ребенку необходимо выучить.

Ребенку следует:

- спокойно войти в автобус, не бегать и не прыгать;
- поздороваться с водителем автобуса и улыбнуться;
- сесть на свое место (если оно за ним закреплено);
- во время движения автобуса оставаться на месте;
- не выставлять в проход ноги и рюкзак;
- не оскорблять других и не кричать на них;
- на своей остановке быстро выйти из автобуса, сказав водителю «спасибо»;
- не дурачиться рядом с автобусом;
- сразу идти домой.

18 марта

Если ребенок прерывает разговор

Когда ребенок вмешивается в ваш разговор, это вызывает досаду и раздражение. Объясните ребенку, что лучше спокойно подождать минуту и вы обратите на него внимание.

Резкая смена темы – это еще один способ прервать разговор. Предположим, подруга вашей дочери говорит с ней о балете, тогда как дочь предпочитает спорт. Вежливо дать подруге возможность поговорить о своем хобби. Она растеряется, если ваша дочь сразу же вспомнит о своих увлечениях и переведет разговор на себя.

Ваш ребенок может прервать разговор и другим способом. Когда ему настолько не терпится вступить в разговор, что он заканчивает фразу за другого человека или задает вопросы, пока тот еще говорит. Возможно, собеседник и не скажет, но наверняка подумает: «Дай мне договорить!»

И наконец, если ваш ребенок разговаривает с группой людей, ему не следует поворачиваться к одному из них и начинать отдельный разговор. Когда часть группы отделяется подобным образом, других это отвлекает. Возможно, они хотят продолжать свой разговор, но не могут не прислушиваться к начавшемуся новому.

19 марта

Как вежливо сменить тему

Никто не обязан цепляться за одну и ту же тему, пока все не умрут со скуки. Но вашему ребенку все же не следует менять тему, выпалив: «Это скучно. Давай поговорим о другом».

Хороший способ сменить тему – это задать вопрос. И лучше всего, если ваш ребенок не будет перебивать других, а дождется своей очереди говорить, завершит одну тему и начнет другую. Например, дискуссию о книге можно закончить так: «Судя по всему, это потрясающая книга. Надеюсь, у меня будет возможность и время прочесть ее летом. Кстати, а что ты делаешь в летние месяцы?» Это поможет плавно перейти от книг к каникулам.

На практике

Сидя за обеденным столом, дайте возможность каждому домочадцу по очереди предложить тему разговора. Другие должны ее поддержать. Когда до вас дойдет очередь озвучить новую тему, не меняйте ее резко, а произнесите заключительную фразу, завершающую предыдущую тему. Предложите вашему ребенку сделать то же самое.

20 марта

Причины неудачного свидания

В подростковом возрасте большинство детей смотрит на себя в зеркало с желанием что-нибудь изменить в своей внешности. Они уверены, что были бы красивее с голубыми глазами вместо карих, если бы на носу не было веснушек и они были бы выше ростом. Изменить все это они не могут, но есть кое-что другое, что они в силах улучшить: свои навыки общения.

Объясните ребенку, что отсутствие навыков общения может испортить свидание. Вот пять главных причин неудачного свидания.

1. Неумение поддержать разговор.
2. Опоздание.
3. Использование грубых слов.
4. Неумение вести себя за столом.
5. Отсутствие чувства юмора.

21 марта

Если друг теряет родного человека

Если у друга вашей семьи или вашего ребенка кто-то умирает, самые близкие друзья приходят в дом и предлагают свою помощь. Они могут приготовить еду или сделать необходимые телефонные звонки. Знакомые выражают сочувствие другими способами. Они приходят на официальное прощание, на похороны или посылают письмо с соболезнованиями.

Выражая соболезнования, не говорите слишком много. Ваш ребенок может испугаться, что не найдет нужных слов для тех, кто горюет. Хотя от детей никто не ждет правильных слов, ваш пример поможет подготовить их к взрослой жизни. Вы должны выразить сочувствие, но сделать это кратко.

Объясните ребенку, что вы идете на похороны, чтобы поддержать тех, кто понес утрату. Если ребенок скажет, что не слишком хорошо знал умершего или этот человек ему не слишком нравился, скажите, что вы идете не ради него, а ради тех, кто потерял любимого человека. Им нелегко проходить через это испытание в одиночку, поэтому друзья собираются, чтобы поддержать их.

22 марта

Если у друга плохие новости

Что скажет ваш ребенок, если у друга плохие новости? Эта ситуация может оказаться непростой. Как бы ребенку хотелось взмахнуть волшебной палочкой и все исправить! Но это невозможно. Не во власти ребенка изменить ситуацию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.