

Анн Бакюс

ГИД
ПО ВОСПИТАНИЮ
ДЕТЕЙ
ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ



Психология,
развитие,
воспитание,
здоровье, гигиена,
проблемы и их
решения

Практика французского воспитания



Анн Бакюс
**Гид по воспитанию детей от 1 до
3 лет. Практическое руководство
от французского психолога**
Серия «Психология. Воспитание по-французски»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8222391*

*Гид по воспитанию детей от 1 до 3 лет. Практическое руководство от французского психолога / Анн Бакюс.: Эксмо; Москва; 2014
ISBN 978-5-699-73245-6*

Аннотация

Анн Бакюс – известный детский психолог, доктор наук, один из основоположников французской системы воспитания – подтверждает: ни один период жизни ребенка так сильно не влияет на его будущее, как первые три года. И очень важно, чтобы родители уделяли малышу в это время особое внимание. Благодаря этой книге, основанной на 20-летнем опыте работы автора, французские родители блестяще справляются с воспитанием своих детей. Любить ребенка, делать его счастливым, помогать ему гармонично развиваться – для этого не нужно обладать каким-то особым даром или получать специальное педагогическое образование. Нежность, терпение, энтузиазм и здравый смысл дают потрясающие результаты. При этом очень важно хорошо понимать своего малыша. Какие этапы он проходит? С какими проблемами или страхами сталкивается? Что творится у него в голове и с телом в том или ином возрасте? Как справляться с трудностями – от приучения к горшку до «кризиса трех лет»? Книга даст вам ответы на эти и многие другие вопросы.

Содержание

Вступление	5
Чтобы его понять	6
Два решающих года	7
В качестве предупреждения	8
Ребенок от 12 до 14 месяцев	9
Какой он?	10
Он учится ходить	13
Он начинает есть самостоятельно	15
Вкусы и аппетиты	17
Ограничения и запреты	20
Первые проявления ревности	22
Ночная тишина	23
Опасность солнца	24
Ребенок от 15 до 17 месяцев	25
Какой он?	26
Вопросы чистоты: для этого еще слишком рано	30
Плохой аппетит	33
За столом	35
Игры в подражание	36
Ребенок и домашнее животное	39
Научитесь говорить ему «нет»	41
Детский сон	43
Ребенок от 18 до 20 месяцев	45
Какой он?	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Анн Бакюс

Гид по воспитанию детей от 1 до 3 лет. Практическое руководство от французского психолога



Anne Bacus

LE GUIDE PRATIQUE DE VOTRE ENFANT DE 1 À 3 ANS

Copyright © Hachette Livre (Marabout), Paris, 2012

Illustrations: Iris Glon

Перевод *Ивана Шкурко*

Дизайн переплета *Екатерины Гузьяковой*

Вступление

Ни один период жизни ребенка так сильно не влияет на его будущее, как три первых года его жизни. Таким образом, было бы неплохо, если бы родители уделяли ему в этот период особое внимание.

Чтобы любить и воспитывать своего ребенка, делать его счастливым и помогать гармонично развиваться, вовсе не нужно обладать каким-то особым даром или получать специальное педагогическое образование. Коктейль из нежности, терпения, энтузиазма и здравого смысла приносит потрясающие результаты. При этом очень важно хорошо понимать своего малыша. Какие этапы проходит он? С какими проблемами или страхами сталкивается? Что творится у него в голове и в теле в том или ином возрасте? Эта книга даст вам ответы на эти и многие другие вопросы.

Чтобы его понять

Понимая закономерности развития своего ребенка, вы будете эффективнее решать многочисленные проблемы воспитания, недостатка в которых, как правило, не наблюдается.

В какой-то момент любые родители чувствуют себя потерянными, не зная, что делать с ребенком, который плачет без видимой на то причины; отказывается кушать; начинает ни с того ни с сего бояться принимать ванну; ходит под себя, хотя давно пора научиться проситься на горшок; просыпается по ночам или устраивает страшные истерики на пустом месте.

Более специфические проблемы – чисто медицинского, психологического или финансового характера – в этом пособии не рассмотрены. Разумеется, они могут дать о себе знать в период от первого до третьего года жизни малыша, как и в любое другое время, однако они слишком сложны и выходят далеко за рамки этой книги.

На протяжении многих лет я слышу от родителей маленьких детей такие вопросы, как: «Когда начинать приучать его к горшку?», «Какие игрушки подходят его возрасту?», «Как заставить его кушать, когда он капризничает?» или «Как запретить ему кусаться?» и т. д.

На эти бесконечные *как?* и *почему?* я и хочу ответить, отдавая себе отчет в том, что ни одна книга просто не может дать точных ответов на все вопросы. Так что родителям придется взять ответственность на себя и решить, руководствуясь здравым смыслом и ситуацией, как воспитывать своего малыша.

Каждые папа и мама найдут свой способ окружить ребенка атмосферой доверия, уважения, защищенности и любви.

Два решающих года

Первый год жизни ребенка проходит более-менее спокойно; в эти двенадцать месяцев ребенок развивается постепенно, знакомясь со своими родителями и миром вокруг. Следующие два года менее предсказуемы, однако от этого они не становятся менее увлекательными.

Любые проблемы в большинстве случаев связаны с приемом пищи, сном или характером малыша. Если до этого момента ребенок соответствовал тому идеализированному образу, который мы рисовали у себя в голове, то теперь, взрослея, он становится более сложным для понимания и гораздо требовательнее.

Кто не мечтает о том, чтобы его ребенок был умным, послушным, развитым не по годам, талантливым, веселым?.. Папа и мама отдали бы все на свете, чтобы их малыш избегал проблем и ошибок. Но как избежать неизбежного? Так что родителям раз и навсегда надо усвоить, что в период от одного до трех лет ребенок проходит через своего рода «мини-подростковый» этап, зачастую сопровождающийся конфликтами с внешним миром: тут полно как истерик, во время которых ребенок становится просто невыносим, так и самых приятных моментов – это нормально!

В самом начале этого вы носите его на руках. В конце – этот маленький человечек, махая вам ручкой на пороге детского сада, говорит вам: «До свидания, до вечера». Именно этот путь, на котором столько важных открытий и препятствий, вам и предстоит проделать вместе с ним.

В качестве предупреждения

Все дети разные. Они отличаются как темпераментом, так и вкусами, каждый развивается в своем режиме. Среднестатистического ребенка в реальности не существует. Однако именно его описывают в книгах, адресованных широкому кругу читателей.

Таким образом, родители не должны испытывать ни гордости, ни беспокойства по поводу того, что их ребенок опережает или отстает от своих сверстников по каким-то из описанных в этой книге критериям.

Когда я говорю *вы*, то обращаюсь тем самым к обоим родителям, даже если в первые годы жизни ребенка большую часть времени он проводит все-таки с матерью.

Так как в русском языке существительное *ребенок* мужского рода, то на протяжении всей книги я буду использовать местоимение «он».

Так что не смущайтесь, родители девочек, и знайте, что все сказанное касается в полной мере и вас.



– Ключевые советы



– Внимание!



– Руководство к действию



– Имейте в виду

Ребенок от 12 до 14 месяцев

Какой он?

Он учится ходить

Он начинает есть самостоятельно

Вкусы и аппетиты

Перемены в яслях

Ограничения и запреты

Первые проявления ревности

Ночная тишина

Опасность солнца

Какой он?

Годовалый малыш – уже сложившаяся личность, он самостоятельно передвигается, любит общаться и привлекать к себе внимание, он просто обожает игры, в которых надо что-то складывать, соединять, наполнять и опустошать – он постоянно чем-то занят.

Важнейший этап развития

Это очень важный этап развития ребенка. Он чувствует особенную – праздничную – атмосферу в доме, чувствует себя центром мироздания, и недаром: все внимание направлено на него. Малыш впитывает в себя гордость за то, что взрослеет, – именно это чувство будет помогать ему двигаться вперед, несмотря на страхи и опасения.

Ему все любопытно

Годовалый ребенок необъятно любопытен. Если он передвигается – ползком или пешком, – то делает это с какой-то конкретной целью. Он подолгу с увлечением наблюдает за мельчайшими деталями окружающего мира, за насекомыми или пылинками, а двери шкафов вызывают у него непреодолимую тягу: что там за ними?

Как бы вы ни переживали за возможные последствия такой любознательности, ваша первоочередная задача – сохранить у малыша это замечательное качество и помогать ему совершать открытия. Ведь именно эта страсть к познанию приведет его к открытию чтения, письма и всего остального, чему учатся дети. Любопытство свидетельствует о глубоком жизненном стремлении ребенка к познанию. Поощряя его, вы, разумеется, должны обеспечить своему чаду безопасность.

В этом возрасте ребенок не выносит ограничений свободы: даже необходимость сидеть на высоком детском стуле для него серьезное испытание и не должно быть слишком долгим. К великому счастью родителей, ребенка все еще довольно легко отвлечь.

Один год – это также самое начало развития детских страхов, которые будут на протяжении двух следующих лет прогрессировать: одни дети чувствительны к громким звукам, другие боятся воды в ванной, темноты или незнакомцев.

Все это свидетельства взросления. Я еще расскажу вам, как помочь малышу преодолеть все свои страхи, придавая ему уверенности в себе и не оказывая на него давления.

Он самостоятельно передвигается

Отныне ребенок передвигается самостоятельно – на четвереньках или на ногах, держась за руку взрослого или сам. В этом возрасте пока неважно, насколько уверенно он ходит, так как это несколько не мешает ему стремительно перемещаться. В следующие несколько месяцев он достигнет в этом деле еще большего прогресса: он научится держать равновесие, вставать, и вот тогда его уже на самом деле не остановить.

Его руки приобретают ловкость: некоторые дети уже без проблем пьют из стакана, почти ничего не разливая, другие строят башни, причем держат по кубику в каждой руке, что свидетельствует о том, что они уже освоили движения руками на довольно высоком уровне. Они учатся расставлять большой и указательный палец в виде пинцета, что делает их движения более точными – им не составляет особого труда ухватить небольшой кусочек пищи или даже пылинку. Однако рот остается у ребенка пока что основным элементом познания

объектов окружающего мира. Именно с помощью рта дети изучают и открывают для себя мир, предметы вокруг, а режущиеся зубы делают десны еще чувствительнее.

Он может прекрасно объясняться

Около года ребенок начинает демонстрировать зрелые зачатки речи: если он еще и не умеет говорить по-настоящему, то с огромной скоростью впитывает в себя поступающий извне вербальный материал. Важно разговаривать с ним как можно чаще, комментировать его действия и поступки, совершаемые им в повседневной жизни, причем делать это простым, понятным языком, стараясь выразиться как можно точнее. Вы можете начать учить его названиям частей тела, сначала на кукле, а потом и на его собственном теле.



- # Что помогает ребенку взрослеть
- # Ощущение того, что он желанный и его любят.
- # Ощущение поддержки в своих начинаниях.
- # Жизнь в теплой, придающей уверенности атмосфере, наполненной весельем и безмятежностью.
- # Размеренная и предсказуемая жизнь, в которой всегда есть место сюрпризам и неожиданностям.
- # Четкие и точные указания, согласующиеся с тем, что от него ожидают: чтобы во вторник от него требовали то же самое, что требовали в понедельник.
- # Чтобы в его воспитании принимали участие оба родителя, уверенные в своих родительских способностях и не боящиеся быть самими собой.

Все это должно происходить в виде игры, а не занудного урока и как можно чаще заканчиваться игровым щекотанием. Если ребенок не говорит, он общается с нами: он прекрасно понимает, что ему говорят, может выполнять простейшие указания и дает понять, что у него на уме.

Ему нравится привлекать внимание

Взаимоотношения с другими детьми сложно назвать основанными на взаимном уважении: ребенок может поначалу вести себя дружелюбно, затем ни с того ни с сего ударить; а игрушки в руках у других всегда кажутся красивее и привлекательнее, чем собственные, даже если, с точки зрения родителей, они и выглядят абсолютно одинаково или даже если точно такая же игрушка просто валяется на полу. Таким образом, он будет пытаться присвоить себе чужое. Эта игрушка выглядит живой и забавной, потому что развлекает кого-то другого: ребенок присваивает предметам свойства живых существ и пока не понимает, что только человек может вдохнуть в бездушный предмет жизнь.

Отношения со взрослыми развиваются гармоничнее: ребенок требует их присутствия и внимания. Он то и дело тянет за рукав того, кто готовит еду, закрывает вашу книгу или делает всевозможные глупости, лишь бы поскорее закончить ваш телефонный разговор. Дело в том, что больше всего на свете ему нравится работать на публику, которая должна восхищаться им и аплодировать его клоунадам.

Именно в этот период родители должны начать проявлять свою строгость и непоколебимость. Если в течение первого года жизни не было смысла заставлять ребенка слушаться,

то отныне его надо учить, что значат слово «нет» и определенные правила, которые сделают жизнь всей семьи в последующие годы намного проще.

Он складывает, соединяет, переливает...

Годовалый малыш обожает что-то тянуть или толкать, наполнять и опустошать. Так что было бы неплохо предоставить ему побольше ненужного барахла: собственный шкафчик, ящик в нижней части кухонного шкафа или полку в зале, огромный контейнер или коробки, наполненные безопасными безделушками, – он получит огромное удовольствие, просто ставя вещи на место и наполняя коробки.

Среди любимых детских забав фигурируют также игры в ванной, шарики и мячи, бусины и все, что складывается или соединяется.



В этом возрасте...

Он умеет или не умеет ходить.

Он вас не слушает, особенно если вы разговариваете с ним издалека или спиной – доходит до того, что родители начинают беспокоиться, нет ли у их малыша проблем со слухом.

Он постоянно пытается добиться вашего внимания, особенно когда вы заняты. Больше всего вы ему нужны в тот момент, когда начинаете говорить по телефону.

Он хочет, чтобы весь мир крутился вокруг него и все его обнимали.

Он кричит очень громко с причиной или без – во всяком случае явной.

Он ест руками.

Он плачет по ночам, чтобы ему вернули выпавшую изо рта соску.

А еще ребенка тянет к громким игрушкам: чем громче они шумят, тем могущественнее себя чувствует малыш – что приходится по вкусу далеко не всем родителям...

Тем временем родители остаются самыми предпочтительными участниками всех детских игр. Дети обожают убегать, хвататься за родителей, прятаться от них, им нравится, когда их щекочут или берут на руки – это, без сомнения, их любимейшие игры. Они переживают родительский энтузиазм, смех и эмоции взрослых, они учат новые слова и учатся жизни.

Он учится ходить

Умение ходить – решающий этап в развитии малыша. Как правило, он учится уверенно передвигаться на двух ногах между 10 и 18 месяцами, а в среднем дети начинают ходить в 14 месяцев.

Когда он готов

Ребенок начинает ходить при условии достаточной как физической, так и психологической зрелости. Развитие этой способности также зависит от темперамента: активные «исследователи» начинают ходить пораньше, более спокойные «наблюдатели» с этим не торопятся. У каждого свой ритм – главное, чтобы ребенок продолжал совершать открытия и оставался активным. Если ребенок встал на ноги относительно рано, это вовсе не значит, что он достигнет подобных успехов в других областях, будь то в плане физического или умственного развития. А вот если в 18 месяцев ребенок не пошел, необходимо обратиться к педиатру.

Вы сразу заметите, что малыш готов начать ходить: постоянные тренировки этого умения берут абсолютный верх над всеми другими занятиями. Он тратит на попытки встать уйму времени, а многочисленные, но мягкие падения нисколько не отбивают у него желания.

В этот момент определяющую роль играет отношение матери. Падая, ребенок смотрит на нее, чтобы понять, что она по этому поводу думает. Если она улыбается и вслух призывает его не сдаваться, он видит, что в этом ничего страшного, встает и снова берется за дело. Уверенность в своих физических способностях подразумевает, что не нужно сдаваться, встретив на своем пути первое препятствие. Мамы-волшебницы используют заклинания: «Абра-кадабра, подуем три раза, и все прошло!» Такое колдовство пойдет на пользу, а вот если вы броситесь к упавшему малышу с видимым беспокойством, он воспримет это как повод, чтобы его пожалели... и начинает плакать.

Все дело в темпераменте

Годовалые дети проходят разные стадии в умении ходить. Одни передвигаются на четвереньках, встав на колени или на полную ступню, и их это устраивает.

Те, кто ходит, опершись на ладони и ступни, встают на две ноги быстрее. Другие проводят немало времени стоя, держась за мебель, они пытаются ходить, передвигаясь от одной опоры к другой. Третьи без особого труда преодолевают несколько шагов до взрослого, вытянувшего навстречу руки.

Чаще всего относительно рано – в 9–11 месяцев – учатся ходить энергичные и любознательные дети. Это может оказаться и семейной чертой – дети нередко начинают ходить в том же возрасте, что и их мама или папа.

Что касается тех детей, которые отстают в этом плане от своих сверстников, то тут тоже свою роль могут играть как наследственность, так и характер: такой ребенок чаще всего любит наблюдать за происходящим и ведет себя относительно спокойно. Он сделал свой выбор – пусть и временный – и решил использовать больше руки, чем ноги.

Покоряя мир вокруг

Момент, когда ребенок учится ходить, символичен. Встав с колен на ноги, малыш присоединяется к миру людей, а его младенческому этапу жизни приходит конец. Отныне он начинает путь к самостоятельности.

Итак, родители чувствуют, что их кроха начинает от них ускользать – и в буквальном, и в переносном смысле. Ребенок вкладывает в это дело много энергии, а эта борьба за независимое и полноценное существование будет играть важную роль на протяжении его второго года жизни.

Научившись ходить, ребенок освобождает руки, что позволяет достичь ему значительного прогресса во множестве областей. А так как теперь он тоже может уходить и возвращаться, то ребенок начинает по-настоящему проявлять накопленное за предыдущие месяцы своей жизни беспокойство по поводу ухода и возвращения родителей.

Мир начинает расширяться, ребенку хочется все разведать и понять. Однако очень быстро он упирается в некоторые ограничения – те, что устанавливаются родителями, и те, которые он чувствует и понимает сам. Испытываемое в связи с этим чувство неудовлетворенности станет большой проблемой грядущих месяцев его жизни.

Поощряйте его

Ребенку, который решил научиться ходить, надо помочь. Предоставьте ему, например, подвижную опору – спинку стула, табурет или раму с колесиками. Поощряйте его попытки ходить. Малыш упал на попу? Ничего: подгузник смягчил падение. Разрядите обстановку и призовите его встать.

Он начинает есть самостоятельно

Многие 2-летние дети не умеют сидеть за столом, а все потому, что возраст, в котором они хотели этому научиться, миновал, а мы в свое время не предоставили им такой возможности. Умение кушать самостоятельно, как и ходить, – важное свидетельство детской автономии. Было бы неплохо относиться к нему с должным уважением.

Позвольте ему научиться

На этом этапе все дети настойчиво и громко требуют возможности делать самостоятельно то, что до этого мы делали за них. Прием пищи не исключение. До этого момента малыш безропотно позволял вам кормить его с ложечки, теперь он внезапно решил взять все в свои руки.

Пока он не умеет управляться с приборами, переворачивает тарелку, возит ей повсюду, окунает руки в тарелку с супчиком и размазывает содержимое по лицу... Настоящая катастрофа на кухне!

Результат неудачных попыток зачастую столь плачевен, что у мамы появляется непреодолимое желание все вернуть в старое русло. Это было бы грубейшей ошибкой: как чему-то научиться без тренировки?

Единственный гарантированный способ избежать конфликтов на почве питания – позволить ребенку самому есть и решать, какой размер порции его устраивает. Отличная новость: чем больше ребенок тренируется, тем быстрее научится есть сам. Потерянное время сейчас будет многократно возмещено позже.

Будьте практичны

Чтобы ребенок научился есть самостоятельно...

Малыш хочет сам держать ложку? Так тому и быть. Однако не помешает приготовить две ложки: одну для ребенка, а вторую для себя. Пусть он начнет трапезу сам, а когда он устанет, переймите эстафету.

Застелите газетой стол и пол под ним, прежде чем дать малышу возможность самостоятельно себя покормить.

Используйте слюнявчик или салфетку. Вы можете смастерить из старой рубашки своего рода фартук с рукавами, застегивающийся за спиной. Возможно, это не самый красивый наряд, однако он очень практичен для первых попыток малыша кушать без вашей помощи.

Если после обеда малыш похож на поросенка, дайте ему смоченную банную рукавичку и научите вытирать самостоятельно рот и руки.

Чтобы ограничить отходы...

Приготовьте блюдо, состоящее из небольших кусочков, которые легко жуются и глотаются – тогда малыш сможет их брать и подносить ко рту. Тут руки могут заменить ложку.

Маленькими кусочками можно подавать сырые и вареные овощи и фрукты, злаковые продукты, печень, ветчину, рыбу...

Отдавайте предпочтение пище, прилипающей к ложке: пюре, киселям, овсянке, творогу...

Жидкий йогурт предложите пить через трубочку или из бутылочки.

Любитель насвинячить

Итак, приняв меры предосторожности, дайте волю своему малышу, стараясь держать ситуацию под контролем. Весь следующий год у ребенка будет постоянно появляться желание поиграть с едой – точно так же, как с песком, грязью или пластилином. И ничего с этим не поделать. Так что сохраняйте спокойствие – к концу второго года он будет есть вполне прилично.

Если немного еды оказалось на полу, а ребенок к концу обеда похож на поросенка, не страшно: хорошими манерами вы займетесь несколько позже... Ребенку должно быть в радость садиться за стол, и он должен учиться управляться со своей едой и столовыми приборами.

Однако вы не обязаны молча терпеть, если ребенок намеренно переворачивает тарелку или размазывает пищу по стене. У вас есть полное право сказать «хватит» и забрать тарелку.

Вкусы и аппетиты

Запомните: ребенок правильно и хорошо питается не тогда, когда он через силу проглатывает котлету или две ложки шпината, а тогда, когда он здоров и активен.

Пюре, кусочками

Как правило, к году у ребенка прорезаются зубы, наделяя его способностью кусать и жевать. Таким образом, он начинает открывать для себя радость разделения трапезы со всей семьей. В этот же период ребенок, который раньше ел с превеликим удовольствием, начинает капризничать: один отказывается проглотить даже самый маленький кусочек, другой становится невыносимым, третий превращает семейный обед в хаос. Одно можно сказать наверняка: если вы будете пытаться его заставить вести себя нормально, то тем самым только усугубите ситуацию.

Точно так же, как необходимо перестать кормить ребенка старше полутора лет и дать ему в руки ложку, я рекомендую начать приучать его к пище из кусочков. Иначе он будет все настойчивее отвергать подобную еду и к двум годам напрочь откажется пользоваться зубами. С мясом лучше подождать, однако остальные продукты можно смело давать в виде кусочков или поначалу давить их вилкой.

Разнообразный рацион

Привыкнув к пище в кусочках, ребенок расширит свой рацион. Пищевые предпочтения малыша могут порой вызывать изумление: некоторые дети пристращаются к маринованным огурцам, копченой рыбе или сыру с плесенью.

Ниже вы найдете примеры блюд, которые можно приготовить для малыша возраста от года до двух. С двух лет он будет есть все и сможет питаться со всей семьей.



Начало ожирения

Слишком толстый младенец рискует вырасти в толстого ребенка, а затем и в подростка с избыточным весом. Дело в том, что именно в течение первых месяцев в организме ребенка образуется запас жировых клеток.

Почему в современном мире столь актуальны проблемы с ожирением? Если наследственный фактор и играет какую-то роль в строении тела, то им дело далеко не ограничивается: определяющее влияние оказывает образ жизни и манера питаться.

В конечном счете слишком толстый ребенок является таким просто потому, что он систематически потребляет намного больше калорий, чем расходует.

Предотвратить такое развитие событий проще простого: никогда не заставляйте ребенка есть, если он не хочет, и не балуйте его слишком часто сладким.

Однако помните: лучше вас никто не может учитывать два основных фактора: вкусовые предпочтения вашего ребенка и его аппетит – единственный показатель, определяющий размер порции в тарелке.

Не переживайте!

Сбалансированный рацион питания, четыре приема пищи в день, постоянный аппетит – все это миф, который лучше развеять и тем самым спасти родителей от беспокойства... Предложенные ниже меню состоят из продуктов, которые подходят для ребенка этого возраста; однако это не значит, что они должны ему нравиться одинаково и что он будет охотно потреблять их в равных количествах. Все зависит от вкусовых предпочтений и аппетита вашего малыша.

Завтрак

Завтрак требует того, чтобы к нему подходили со всей серьезностью. Нередко у детей с утра плохой аппетит, особенно если их торопят, чтобы отвести в ясли.

В год ребенок зачастую еще пьет из бутылочки. Ему будет достаточно в среднем 210 г молока, в которое можно добавить детскую муку с различными вкусовыми добавками. Молоко можно заменить йогуртом или творогом.

Вы можете понять, что нравится малышу, предлагая ему выбрать еду по вкусу. Вот несколько вариантов:

- # молоко, каша;
- # йогурт, творог, творожный сырок;
- # хлопья для завтрака с молоком, мюсли, овсянка;
- # фруктовый сок, овощной сок, свежие фрукты, например, банан, яблоко или киви;
- # бутерброд с медом, вареньем или плавленым сыром.

Обед

Обед обычно состоит из:

- # свежих овощей и фруктов;
- # мяса, рыбы или яиц с гарниром из разнообразных овощей;
- # сыра или йогурта с фруктами, компотом или чем-то сладким.

Многим детям не нравятся какие-то овощи, мясо или рыба – добавляйте их в суп или пюре; еще долго пюре будет для детей намного предпочтительнее кусочков.

Полдник

Этот перекус во второй половине дня должен включать в себя:

- # хлопья для завтрака, пряник или бутерброд с медом, вареньем, плавленым сыром, тертым шоколадом и т. п.
- # молочные продукты – молоко или молочный десерт;
- # или фруктовый сок, если что-нибудь молочное было на обед;

Ужин

В идеале надо учитывать, что ребенок ел на обед. Необязательно включать в меню ужина мясо или рыбу, если ребенок успел поесть их в течение дня.

Если ребенок поел овощи в обед, то основное блюдо на вечер может также состоять из риса или макарон.

Предложите ребенку яйцо – всмятку или вкрутую – или кусочек ветчины.

На десерт дети обожают рис на молоке или манный пудинг, которые отлично дополняют легкий супчик; фруктовое пюре или какое-нибудь пирожное также неплохо справятся с этой задачей.

Доверяйте замороженным продуктам

Замороженные овощи и овощные смеси – отличный способ поставить на стол «свежие» овощи даже вне сезона. Только убедитесь, что продукты не были в какой-то момент разморожены, а потом заморожены снова.

А как насчет детских смесей?

Детские смеси позволяют разнообразить питание ребенка, а также сэкономить уйму времени на готовке. Однако я не рекомендую кормить ребенка исключительно детским питанием, потому что его вкус достаточно отдаленно напоминает вкус «настоящей» еды. Во всем нужна мера.

Ограничения и запреты

До настоящего времени вопрос дисциплины еще не поднимался: на первом месте стояло удовлетворение потребностей малыша и обеспечение его уверенностью в себе и своих родителях. Как таковых «глупостей» он совершать не мог, так как не отвечал за свое поведение.

Изменившееся восприятие

Исследовательское поле годовалого ребенка растет вместе с его любознательностью; умение ходить открывает для него новые горизонты, на покорение которых он отправляется полным энтузиазма. Он нуждается в обилии места и свободе передвижения – так много предстоит изучить!

Именно сейчас настает пора установить первые запреты. Родителям теперь приходится говорить «нет» все чаще: ребенку хочется все потрогать, однако в его руках вещи либо портятся, либо ломаются, иногда он может ударить или укусить и плохо переносит, когда ему отказывают в его желаниях...

Впрочем, эти первые «нет» он понимает далеко не сразу. Может, это обычное слово, которое родители произносят просто так? Или оно актуально только сейчас, а завтра нет? Эти вопросы, которые ребенок задает себе, являются определяющими для его воспитания. Так что не стоит удивляться, если он ищет на них ответы посредством того, что вы воспринимаете как провокации. Даже если он, смотря вам прямо в глаза, продолжает делать то, что вы ему только что запретили, не думайте, что он оглох или пытается вас вывести из себя. Все намного проще: он учится.

Найдите золотую середину

Существует множество способов приучить ребенка к дисциплине. Родители должны сами решить, как им себя вести с малышом, и выбрать свою линию поведения. При этом помните, однако:

Излишняя строгость, авторитарная модель отнимает ваши силы, а ребенка призывает к сопротивлению или пассивности. Этой дорогой прийти к самостоятельности едва ли возможно.

Попустительство вредит формированию личности. Ребенок, которому все дозволено, в какой-то момент начинает задаваться вопросом: есть ли его родителям до него дело? Все заканчивается тем, что он начинает сомневаться в том, что его любят.

Как помочь ему осознать границы дозволенного?

Вот как обеспечить малышу «свободу под наблюдением».

Пространство ребенка должно быть безопасно как для него самого, так и для ваших вещей.

Сведите свои запреты к минимуму, иначе вам придется постоянно заставлять его слушаться и кричать.

Ребенок должен понять, что ваше «нет» – это «нет», а не просто слово, которое можно пропустить мимо ушей. Дайте ему понять, что отныне ваше терпение и ваша воля будут стоять выше его собственных.

Если ребенок начал заниматься чем-то запрещенным, перенаправьте его внимание на что-то другое, вместо того чтобы прикладывать силу. Такая фраза, как: «Смотри, что там за окном!» – оказывает моментальное действие, оставляя вам немного времени на то, чтобы найти, что ему в итоге показать.

Дети лучше воспринимают краткие и четкие запреты, которые многократно повторены. Еще лучше, если вместо запрещенного занятия предложить малышу безобидную альтернативу. Например: «Я же тебе запретила рисовать на стенах. Так нельзя. Если тебе хочется порисовать, ты можешь это делать на доске у себя в комнате».



Что такое «дисциплина»?

Если дисциплина подразумевает не слепое подчинение воле старших,

а:

приобщение ребенка к культуре, жизни в обществе,

привитие ему определенных моральных ценностей,

приучение к самостоятельности, —

тогда дисциплина – необходимая составляющая воспитания любого малыша.

Вы должны понять, что в этом возрасте ребенку хочется доставлять удовольствие своим родителям, а не раздражать их: когда это согласуется с его желанием исследовать мир, он с радостью будет слушаться. Таким образом, необходимо его поощрять и ярко выражать свое удовлетворение, когда ребенок занимается чем-то разрешенным. Это гораздо эффективнее, чем крик и наказания.

Первые проявления ревности

Он начинает проявлять ревность, плохо перенося, когда мама занята кем-то другим; ведь, по его мнению, именно он должен быть в центре ее жизни.

Недремлющий собственник

С 10–12 месяцев ребенок начинает проявлять ревность характерным бормотанием. Его мало интересуют взаимоотношения людей из его окружения: для него существуют только его собственные отношения с этими людьми. Особенно его раздражает ситуация, когда его мама – или любой другой человек, который постоянно с ним возится, – вступает в какие-то отношения с кем-нибудь другим.

Родители целуются? Ребенок сделает все, чтобы привлечь их внимание к себе и заставить взять его на руки. Мама обнимает его брата или сестричку? Он попытается втиснуться между ними, порой проявляя физическую агрессию, или начинает хныкать, ворчать и тянуть ручки. К году малыш учится осознавать связь, существующую между его матерью и другими людьми, и страдает от того, что не является исключительным предметом ее любви, которому она уделяла бы все свое свободное время.

С одной стороны, ему хочется «угодить» маме, с другой – в такие моменты он чувствует себя лишенным своего законного права на ее любовь. Вот он и возмущается, жалуется или отталкивает вставшего на пути его уникальных и привилегированных отношений с мамой. Подобный любовный треугольник закладывает основы для формирования Эдипова комплекса, который окончательно сложится в течение следующих лет жизни и считается в психоанализе неизбежным этапом формирования здоровой личности. Это очень важный шаг в психологическом развитии: малыш начинает лучше ориентироваться в окружающем мире, даже если это и выглядит так, будто он ведет себя очень эгоистично.

Как себя вести?

В этом возрасте ребенок эмоционально зависим от матери. Вместе с тем его желания становятся более определенными, и он начинает разрабатывать различные стратегии, чтобы добиться желаемого.

Так что необходимо успокоить малыша, дать ему понять, что его любят и интересуются им, объяснив при этом, что его маму связывают также отношения с другими членами семьи.

Папа может донести до малыша такое послание: «Я тоже люблю твою маму, а она любит меня. Она стала моей женой до того, как стала твоей мамой. Так что дай нам поцеловаться, а потом мы и тебя обнимем».

Ночная тишина

Тишина в детской усиливает чувство одиночества малыша и его беспокойство по поводу любого шума.

Окружающие звуки

Многие родители стараются по вечерам вести себя тихо и плотно закрывают двери, соединяющие детскую комнату с залом. И зачастую добиваются эффекта, противоположного ожиданиям: ничего не слыша, малыш начинает воображать, что его бросили. Он просыпается от страха и регулярно выходит из детской, чтобы убедиться, что его родители здесь и с ними все в порядке.



Приоткрытая дверь

Маленькие дети демонстрируют весьма различную чувствительность к звуку: в то время, как одних шум и вовсе не беспокоит и кажется, будто они смогли бы уснуть посреди рок-концерта, другим гораздо сложнее отключиться от окружающей обстановки, и они гораздо чаще просыпаются.

Оставьте дверь в детскую приоткрытой, чтобы у ребенка была возможность оставаться издали в контакте с домашними звуками и слышать голоса любимых людей.

У «мертвой» тишины есть и другой отрицательный эффект: ребенок начинает слишком чувствительно относиться к любому шуму и просыпается от малейшего шороха. А уж визг тормозов, автомобильный сигнал или громкие голоса соседей могут серьезно напугать малыша.

Чтобы он заснул...

Чудодейственных способов усыпить ребенка не существует. Как нельзя заставить пить лошадь, которая не испытывает жажды, так невозможно уговорить спать и ребенка, которому этого не хочется. Ваш озорник обладает потрясающей способностью ни за что не засыпать только ради того, чтобы доказать, что последнее слово должно оставаться за ним.

Все, что вы можете сделать, – это положить его в кровать или просто отвести к себе в комнату, и добиться того, чтобы он там оставался, что уже можно считать победой. Далее остается только надеяться, что усталость и скука сделают свое дело, и он уснет. Однако от вас здесь ничего не зависит.

Опасность солнца

В солнечный денек хочется уехать за город и наслаждаться чистым воздухом. Такие прогулки – сплошная польза и удовольствие при условии, что вы примете меры предосторожности.

Духота и обезвоживание

В машине на солнце температура поднимается очень быстро: следите за тем, чтобы ребенок оставался в тени.

Старайтесь не ездить в самые жаркие и/или загруженные часы.

Сделайте остановку, если на задних сиденьях становится слишком жарко.

Ни в коем случае не оставляйте ребенка в машине одного, даже на несколько минут.

Чтобы избежать обезвоживания, регулярно давайте малышу попить. Годовалый ребенок очень чувствителен к перемене климата.

Если у ребенка начался жар, рвота или понос, то, скорее всего, он получил тепловой удар – сделайте все возможное, чтобы обеспечить ему прохладу.

Солнечные ожоги

Молодую, нежную кожу нужно приучать к солнцу постепенно и начать с ног.

Избегайте воздействия солнца в середине дня, когда оно припекает сильнее всего.

Регулярно смазывайте тело защитным кремом с надписью «полная защита» на упаковке.

Не кутайте ребенка – лучше всего он будет чувствовать себя с голым торсом или в футболке.

Если на улице тепло, снимите подгузник, чтобы попка малыша проветрилась: солнце как нельзя лучше борется с раздражением кожи.

Ребенок от 15 до 17 месяцев

Какой он?

Вопросы чистоты: для этого еще слишком рано.

Плохой аппетит

За столом

Игры в подражание

Ребенок и домашнее животное

Научитесь говорить ему «нет»

Детский сон

Какой он?

В 15 месяцев дети начинают твердо держаться на ногах и уверенно ходить. Те же из них, кто еще не ходит, очень скоро этому научатся.

Он чувствует себя более сильным

В ребенке, научившемся ходить, происходят значительные изменения как в физическом, так и в психологическом плане: восприятие мира полностью меняется, когда взгляд перестает быть постоянно направленным в пол. Значительно изменяется и его отношение к миру и окружающим людям. На двух ногах он чувствует себя более сильным и пытается устанавливать свои права.

Он ходит, а значит, может и убежать от вас. Он кстати и некстати выскальзывает из ваших рук. Для него это чаще всего игра, и ему нравится, когда вы бегае за ним. Для вас же, особенно когда вы идете вдоль проезжей части или выбираете продукты в супермаркете, это уже не так весело...

Его чувство юмора развивается, он обожает шутить и устраивать клоунаду. Не стоит лишать его и себя этого удовольствия – смейтесь и веселитесь вместе с ним: юмор помогает избегать конфликтов.

Умение смеяться над собой – важный навык, тем более что далеко не все забавляет малыша. Разрыв между тем, что ему *хотелось бы* делать: самостоятельно надеть тапочки, одеть своих кукол, закрыть тяжелую дверь и т. п., – и тем, что ему *удается*, вызывает у него чувство фрустрации, которое будет развиваться на протяжении грядущих месяцев.

Его настроение очень быстро меняется

Поведение маленького ребенка может неожиданно и радикально меняться. В хорошие моменты он очарователен и обворожителен, излучает юмор, и иметь дело с ним – сплошное удовольствие. В плохие он начинает говорить на все «нет», протестует, хнычет и на дух не переносит, если что-то происходит не так, как он задумал...

Уследить за изменением поведения малыша сложно. Родители начинают думать, что у него режутся зубки, он не выспался и т. п. Однако они забывают простую вещь: у любого человека настроение бывает как плохим, так и хорошим.

Он не желает расставаться

С 8 месяцев до 3 лет малыша беспокоит возможность разлуки с родителями: он плачет и хватается за вас, когда вы оставляете его в яслях, приносит вам свои игрушки, вместо того чтобы играть в своей комнате, зовет вас по ночам, чтобы убедиться, что вы никуда не делись...

Подобное беспокойство является взаимным. Если ребенок выражает его очень сильно, то, вероятно, это лишь эхо эмоций, испытываемых одним из его родителей. Ребенок, не желающий вас отпустить, тем самым хочет лишь дать вам понять, насколько вы для него важны. Если вы постараетесь убедить его в своей любви и в том, что обязательно вернетесь за ним, делая это максимально безмятежно, то поможете малышу смириться с разлукой, преодолеть беспокойство и... приблизиться к самостоятельности.

Он пробует ходить по-разному

Весь третий семестр будет посвящен закреплению приобретенных навыков. Научившись ходить, малыш будет посвящать огромную часть своего времени закреплению этого навыка. Еще несколько месяцев его походка будет шаткой, падения часты, но это нисколько не мешает ему пробовать ходить и другими способами: он будет семенить, растягивать шаг, бегать, а потом еще и пятиться... Хотя это приносит ему огромное удовольствие и... усталость – так что он с радостью будет соглашаться на прогулки в колясочке.

Ему все так же нравится везде лазать: он забирается по спинке кровати или высокого стула, прыгает на диван... – все это ужасно соблазнительно! И если подъем пешком по лестнице оказывается для малыша не менее интересным занятием, то спускаться ему не так уж просто.

Он становится более ловким

Ходьба освободила руки, до этого незаменимые для передвижения, и ребенок становится... настоящей катастрофой: ничто, до чего могут дотронуться его ручки, не сможет их избежать. На плечи родителей сваливается не самая простая задача – как предусмотреть все глупости, которые может совершить любопытное чадо?

Так что будьте готовы к горам книг и журналов, лентам туалетной бумаги, перевернутому мусорному ведру, разбитым цветочным горшкам и вазам...



Его любимые игры

Вставляющиеся друг в друга коробочки или кубики разного размера, а также все игрушки-вкладыши.

Горшочки-формочки.

Большие деревянные брусочки – самый первый конструктор малыша.

Животные-качалки.

Мягкие куклы.

В этом возрасте ребенок особенно интересуется твердостью/мягкостью предметов – камешков, грязи, земли, воды... – тяга к познанию подталкивает его ударить, стукнуть, взять в руки, а то и в рот!

Его руки стали более ловкими, и теперь он умеет бросать предметы, например мяч, и знает, когда его отпустить. Его действия могут показаться нам очень простыми, однако это не так: не столько способность поймать, сколько отпустить в нужный момент свидетельствует о достаточной зрелости нервной и мышечной системы организма, а для ребенка этого возраста это самый что ни на есть подвиг.

Наконец он начинает выводить каракули карандашом, хотя пока еще и не особо осознает связи между своими действиями и результатом, который получается на бумаге.

Он ест для себя, а не для вас

К 15 месяцам темпы роста снижаются. Если к этому добавить его любознательность и стремление избежать принуждения, то становится понятно, почему ребенок, который до этого послушно доедал свое пюре, теперь превращает обед или ужин в самый бунт.

Это изменение важно обсудить, чтобы улучшить обстановку за столом на все грядущие годы. Не демонстрируйте свою обеспокоенность отсутствием у ребенка аппетита. То, что он хорошо поел, не подвиг – он просто проголодался, и все. Если он отказывается есть, значит, не хочет – это не шантаж.

Ребенок начал баловаться с едой или отказывается есть? Заберите у него тарелку со словами: «Кажется, ты уже не голоден. Однако я бы предпочла, чтобы ты играл не с макаронами, а с чем-нибудь другим». Если вы потом не перебьете ему аппетит, то малыш проголодается и поест как положено. Главное, чтобы у ребенка не складывалось впечатление, будто он ест исключительно в угоду вам, иначе маленький дьяволенок заполучит в свои руки идеальное оружие для манипуляций вами. И помните: он ест, чтобы питать свой организм и получать от этого удовольствие, и не позволит себе умереть с голоду.

Ему нравится говорить «нет»

В этот период словарный запас малыша очень невелик – в среднем 10–20 слов, причем он вкладывает в них разный смысл в зависимости от конкретной ситуации. Чтобы выучить новые слова и научиться их произносить, ребенок будет беспрестанно повторять все, что услышит.



Играйте вместе

Ребенку необходимо ваше внимание. Любая игрушка – отличный повод вступить в разговор с ним: достаточно просто поинтересоваться, чем это он занимается. Играя с ребенком, вы показываете ему, что всегда готовы выслушать его. Однако не забывайте, что он главный в своей игре и ему решать, по каким правилам она будет происходить. Играя с ребенком, искренне проявляйте свой интерес – он не дурак и сразу почувствует любое притворство.

И в один прекрасный момент он пополнит свой лексикон маленьким словечком, которое отныне вы будете слышать бесконечно. Это слово «нет». Оно превращает ребенка в активного участника диалога: он не просто отказывается терпеть навязывание себе чужих желаний, но и энергично отстаивает свою точку зрения. То, что она зачастую противоречит родительской, свидетельствует о его стремлении к самостоятельности и независимости, о том, что он хочет, чтобы его воспринимали как полноценного члена семьи.

Ребенок также расширяет свой «пассивный» словарь – в него входят слова, которые он понимает, но пока не в состоянии использовать в своей речи. Ему нравится понимать вашу речь и демонстрировать это. Вот почему он с таким удовольствием выполняет просьбы взрослых. Он уверен, что на самом деле помогает, чувствует себя полезным, когда вы ласково просите его включить радио, принести пижаму или передать вам за столом ложку.

Ни один современный родитель не позволит сюсюкаться с их ребенком: чтобы он научился правильно изъясняться, с ним надо говорить нормально. И все же вы не можете говорить с ребенком так, как с взрослыми. Да, вы больше не услышите: «Ути-пути, возьми-ка мячичек в свои ручечки», – однако не секрет, что взрослые неосознанно стараются говорить, стремясь максимально облегчить ребенку понимание; они ярче интонируют, выбирают простые слова, несложные грамматические обороты и короткие фразы, говорят громко и четко.

Он обожает игры в воде

В 15 месяцев любимыми развлечениями ребенка остаются наливать, выливать и переливать воду. Играм с водой он готов посвящать немалое время.

Научившись ходить, малыш радостно катает за собой на веревочке машинки и тележки, особенно те, что издают громкие звуки.

А еще ребенку этого возраста нравится порядок: он с удовольствием поможет вам что-нибудь расставить или разложить, мгновенно замечает, если что-то стоит не на своем месте, и не успокоится, пока не отнесет эту вещь туда, где ей положено быть.

Ребенку нравится, когда все происходит по расписанию и в силу этого предсказуемо: каждый день одно и то же меню, одна и та же дорога в ясли, каждый вечер одна и та же сказка перед сном – его это полностью устраивает.

Вопросы чистоты: для этого еще слишком рано

Родители частенько усложняют себе жизнь из-за того, что в конечном счете является лишь естественным проявлением взросления ребенка.

Чистоплотность

Единственное, чему можно научить ребенка, это «технике» соблюдения чистоты – где, когда и как это делать. Что касается чистоплотности, определяемой как способность контролировать естественные выделения организма, то она является врожденной. Все млекопитающие в этом плане чистоплотны. В странах или культурах, в которых родители не приучают своего ребенка к чистоте, дети тем не менее перестают ходить под себя в возрасте 2–3 лет естественным образом – благодаря развитию своего организма и имитации.

Все здоровые дети перестают ходить под себя между 1,5 и 3 годами, даже если их к этому никто не приучает. Воспитание этого навыка поможет вам выиграть только несколько месяцев. Все остальное – это вопрос зрелости и удовлетворения собой: родителям остается лишь четко объяснить малышу, чего именно они от него ожидают. На первый взгляд все просто, но, с точки зрения обеспокоенных родителей, ситуация выглядит намного плачевнее.

Куда мы все так торопимся?

От ребенка, которому меньше 18 месяцев, слишком рано требовать чистоплотности. Куда спешить? Да, подгузники стоят недешево, но они позволяют вашему малышу чувствовать себя очень комфортно, упрощая жизнь также и вам. Однако родители торопятся – ведь в нашем обществе надо быть конкурентоспособным, самым лучшим, самым умелым и самым быстрым! Нужно успеть!.. Куда?!

Естественный процесс

Я настаиваю: строгое вмешательство родителей может обернуться печальными последствиями. Мы требуем от ребенка, чтобы он делал все свои дела в горшок, причем в часы, также определяемые нами. Здесь уже речь не о том, чтобы удовлетворить свою физиологическую потребность, а о том, чтобы сделать приятно взрослым, что чревато для малыша негативными проявлениями в будущем.

Никогда его не заставляйте

Нельзя заставить быть чистоплотным ребенка, который к этому еще не готов либо противится этому. Настаивая, мы сильно рискуем – насилие над телом не проходит бесследно: у одних это приведет лишь к хроническим запорам, другие столкнутся с задержкой развития ловкости рук, физического развития, а затем и развития речи, они могут стать невероятно упрямыми и непокорными, третьи позже начинают страдать от вторичного энуреза, избавиться от которого ой как непросто.

Вам это надо? Нет? Тогда успокоимся и будем рассматривать чистоплотность, как естественный навык, который придет в свое время без лишних проблем.

Если хотите, то в этом проявляется настоящее уважение к малышу. Ему нужно дать время проявить способность оставаться чистым – сухой подгузник, способность терпеть и

согласие ходить на горшок... – а еще понять и принять то, что у него свой ритм развития, который может сильно отличаться от ритма соседского сынишки.

Достаточный уровень зрелости

Разумеется, вы можете немного ускорить процесс отказа от подгузников, подмечая, в какой момент ребенок захочет на горшок. Однако нельзя приучить ребенка к горшку, дрессируя его, как животное. Он должен быть достаточно взрослым для того, чтобы понять, чего от него ждут и что от него хотят увидеть лишь незначительное усилие над собой.

Чистоплотность, т. е. умение терпеть до того момента, когда получится добраться до специально оборудованного для этого места, является важным этапом развития малыша, достичь которого насильем не получится, так как это требует:

развитой нервно-мышечной системы ребенка: мышцы сфинктеров должны стать достаточно сильными и оказаться под его контролем, нервная система должна быть развитой и скоординированной;

умственной зрелости: ребенок должен понять, чего ожидают от него родители, а уровень развития его речи должен позволять ему проситься в нужный момент в туалет;

эмоциональная зрелость: ребенок должен преодолеть период постоянного несогласия с родителями, чувствовать себя в гармонии с собой и миром, а также желать делать приятно тем, кого он любит.

Все зависит от мотивации

Почему ребенок решает, что пора отказаться от пеленок и делать свои дела там, где его просят?

Ему хочется повзрослеть, вот он и старается делать все, как взрослые: подобный аргумент очень действен, а решающую роль, пожалуй, оказывает наблюдение за старшими братьями и сестрами.

Ему хочется быть чистым, потому что – и он вскоре сам об этом охотно заявляет – гораздо удобнее бегать и прыгать в трусиках, чем в плотных подгузниках.

Ему нужно, чтобы родители его любили и восхищались им: у его мамы такой довольный вид, когда он протягивает ей голубой горшок с какашками, что нужно быть очень противным ребенком, чтобы отказать ей в этой радости.

Нормально развивающийся ребенок быстро находит необходимую мотивацию, если, конечно, дожидаться момента, когда он будет готов. Тогда чистоплотность не заставит себя долго ждать.



Когда смена подгузников превращается в кошмар

Около года многие дети начинают сопротивляться, когда их пытаются уложить на пеленальный столик. Вот как предотвратить превращение смены пеленок в драму.

Положите рядом с пеленальным столиком какие-нибудь игрушки, чтобы отвлечь малыша: расческу, пустую бутылочку из-под шампуня...

Пусть он принимает участие в процессе, попросите у него помощи – он может, например, подержать чистый подгузник, пока вы избавляетесь от грязного.

Дайте ему в руки игрушку или незнакомый предмет, чтобы занять его внимание.

Приклейте ему на кончики пальцев кусочки липкой ленты – пока он будет их отдирать, вы уже его перепеленаете.

Поиграйте в вопросы и ответы: «А что у нас говорит собака? А что говорит корова?» или еще: «А где это твоя рука? Привет, рука! А где это твоя нога?»

Это отличный момент для того, чтобы сделать ему массаж, пощекотать и научить названиям различных частей тела. Он знает, что такое голова и ноги. А что такое пупок, колено или шея?

Если проблема только в том, что ребенок не хочет ложиться, поменяйте ему подгузник стоя.

Плохой аппетит

Бессмысленно переживать по поводу естественных колебаний аппетита у малыша 15 месяцев от роду – поняв, с чем они связаны, вы избежите ссор во время приема пищи.

Он уменьшается и меняется день ото дня

Когда у ребенка плохой аппетит из-за болезни, любые родители готовы это понять и принять... временно. Но стоит ему отказаться от еды, когда он здоров, родители теряют покой и сон. А ведь с малышом все в порядке, он ведет себя нормально, растет и развивается! Поймите, что у него изменчивый аппетит, как это бывает у всех. Проблемы начинаются, когда родители не могут с этим смириться.

С года аппетит ребенка уменьшается вместе с его потребностью к еде. Это абсолютно естественный процесс. Кроме того, вкусовые предпочтения ребенка начинают проявляться все сильнее – что удивительного в том, что он заявляет о них все чаще? Если начистоту, то вкусы малыша не такие уж и неизменчивые: блюдо, которое он обожал на прошлой неделе, может вызвать у него отказ сегодня.

Детский аппетит может меняться от одного приема пищи к другому, от одного дня к другому, и без явных на то причин. Так что нет смысла из-за этого беспокоиться: ребенок компенсирует нехватку аппетита к следующему приему пищи или на другой день. Лучше с уважением относиться к подобным колебаниям и позволять ребенку есть столько, сколько ему хочется. Только он знает свои потребности.

Ему может захотеться начать с сыра и кончить тертой морковкой. Зачем лишать его этого удовольствия? Если вы не будете делать из мухи слона, то вскоре все вернется на круги своя.

Он хочет только молоко

Некоторые дети питались бы только молоком из бутылочки – натуральным, шоколадным, с медом, утром, в обед и вечером... Места для твердой пищи просто не остается.

Это идеально... для телят. А вот годовалому человеку молока уже недостаточно для обеспечения всеми необходимыми для гармоничного развития питательными элементами.

Пусть молоко будет лишь добавлением к нормальному рациону. Поначалу малыш будет недоволен, однако затем откроет для себя новые удивительные вкусы.

Он отказывается от молока

Некоторые дети, наоборот, решают, что молоко – не для них. А ведь молоко – источник кальция, в котором они так нуждаются. К счастью, большинство «отказников» продолжает любить молочные продукты: сыр, плавленый или с плесенью, йогурт, сметану или сливочные десерты...

Гибкое меню

Вы можете пока забыть об идеальном плане питания, состоящем из четырех сбалансированных и питательных приемов пищи в день, так как у ребенка нет ни малейшего желания учитывать, сколько он там съел белков, витаминов и минералов, и ему абсолютно все равно,

как долго вы изощрялись на кухне. То, что ему нравится, он будет с превеликим удовольствием есть хоть каждый день.

Пока в течение 24 часов ваш малыш потребляет достаточно пищи, пока он здоров и полон сил, продолжает расти, забудьте о своих переживаниях. Если он обожает сардины, бесполезно пичкать его вместо них морковкой. Если вся его еда ограничивается тем, что он пощипывает в тарелках других членов семьи, нужно просто перестать готовить ему отдельно – пусть ест со всеми.

Отказ от еды как форма протеста

Отказы от еды могут являться не чем иным, как выражением протеста. Поняв, что здесь он всегда в выигрыше, малыш обязательно попытается отомстить за все ваши запреты и ограничения.

Единственный способ избежать подобной ситуации – не идти у ребенка на поводу и отказаться от участия в этой игре. «Не хочется кушать? Не страшно, поешь вечером». И вы просто забираете у него тарелку. Вам сложно так поступить? Разумеется, ведь это в корне противоречит вашему непреодолимому желанию накормить ребенка, которое является проявлением нежности и заботы о том, кого мы так любим!..

За столом

Ребенок все больше развивает ловкость: к 1,5 года он уже пользуется ложкой, и ему почти ничего не стоит донести еду до рта. А еще ему будет хотеться есть меньше, чем раньше.

Быстрый прогресс

Ребенок продолжает безобразничать за столом и нередко устает, а в итоге просит ему помочь. Не отказывайте ему в этом, а то и предложите ему помочь закончить трапезу.

Было бы большой ошибкой продолжать кормить его с ложечки. Он абсолютно готов учиться справляться со своей пищей самостоятельно и будет это делать по крайней мере в начале приема пищи, когда еще очень голоден. Продолжая кормить его от начала и до конца, вы рискуете выработать у малыша привычку, от которой будет не так-то просто избавиться.

Ваш ребенок сам отвечает за то, что происходит с его телом: пока что только за то, что в него входит, однако в ближайшие месяцы станет отвечать и за то, что выходит. Когда он достаточно повзрослеет для того, чтобы самому выполнять эти задачи, перестаньте пытаться делать это за него! Именно на этом этапе развития малыш сможет сам держать свою чашку и пить из нее, ничего не проливая.

Мощное оружие

Около года аппетит у ребенка заметно уменьшается. Еда в его глазах уже не самое главное. Он начинает придирается к тому, что ему подают, ковыряется в тарелке. Родители тревожатся: «Что такое? Ты не голоден? Тебе не нравится суп? Ну же, еще ложечку за маму...» И тут ребенок обнаруживает, что процесс принятия им пищи предназначен не только для насыщения – и удовольствия! – но и служит для удовлетворения и его родителей, а отказ от еды заставляет их суетиться и переживать. Стоит же расправиться со своим обедом, как все сразу довольны.

До этого с едой проблем не было: малыш просто ел, когда испытывал голод. Отныне же еда становится сильнейшим оружием в его руках. Ребенок быстро учится играть на беспокойстве или раздражительности родителей. Ему решать, открывать ли рот навстречу ложке с едой, а если его начинают заставлять, то ничто не мешает ему выплюнуть пищу. Родители только и молят его о том, чтобы он съел хоть ложечку. Это настолько увлекает ребенка, что он не готов расстаться с подобной властью просто так.

Предупреждение расстройств питания

Нарушения пищевого поведения, дающие о себе знать в подростковом или даже более зрелом возрасте, зачастую связаны с тем, как ребенка кормили в детстве. Поэтому чрезвычайно важно не допускать здесь ошибок.

Младенец кричит, когда хочет есть, пьет молоко, пока не почувствует сытость, а затем останавливается. Идеальный сценарий! Заставляя малютку доедать все, что в тарелке, несмотря на то что он уже наелся, родители нарушают работу естественных механизмов сытости. Ребенок продолжает кушать даже после того, как удовлетворил голод, что в будущем может привести к избыточному весу. Относясь с уважением к детскому аппетиту, вы несколько его тем самым не балуете, скорее, наоборот.

Игры в подражание

Подражая родителям, дети не просто кормят плюшевых медведей, рассказывают им сказки на ночь и т. п. – они ставят себя на место другого человека, выражают свои идеи и наращивают уверенность в себе.

От коробки к замку

В течение первых лет жизни ребенок воспринимает предметы функционально: предмет, пропавший из виду, тут же перестает для него существовать.

Однако постепенно в сознании малыша происходит изменение: с одной стороны, любой объект существует сам по себе – отныне дети свободно играют в прятки, с другой – он может превратиться в то, чем мы захотим его сделать. Теперь кастрюля может служить шляпой. Так ребенок начинает использовать в играх воображение.

Теперь с помощью фантазии он может превратиться в короля и выдумать себе все, что пожелает: палка становится винтовкой, а коробка из-под холодильника – замком.

Заметьте: дети предпочитают замысловатым игрушкам, которые можно использовать только одним-единственным способом, более простые, с которыми легко придумывать самые разнообразные игры.

Умение притворяться открывает для ребенка дорогу и для всех других игр, связанных с подражанием: он кормит мишку, наказывает куклу, становится водителем игрушечного грузовика, разговаривает с невидимым другом...

Дайте волю его воображению

Порой родители начинают побаиваться, что их малыш не отличает реальный мир от вымышленного. Однако его игры свидетельствуют о том, что ребенок достиг значительного прогресса в своем развитии.

Вместо того чтобы ограничивать себя первоначальным предназначением любого предмета, ребенок учится использовать его по-новому. Кроме того, он может перейти из реальности в мир фантазий. Отныне он дает волю своему воображению.

Теперь ребенок понимает, что все предметы, равно как и люди, существуют сами по себе, они не являются продолжением его самого и существуют, даже когда его нет рядом. Это открытие позволяет ему лучше понять окружающий мир и отказаться от нарциссизма. Однако в то же время он начинает чувствовать себя слишком маленьким и незначительным по сравнению с огромным миром. Впредь воображение будет играть важнейшую роль в развитии детской психики. Вместе с куклами или просто мысленно он сможет заново переживать то, что с ним случилось ранее.

Переигрывание прожитых сцен

В ходе игр с подражанием ребенок заново обыгрывает приятные, а особенно неприятные сцены из своей жизни, которые не были им в полной мере усвоены, причем повторяться это будет столько раз, сколько нужно, пока ребенок не вынесет нужного урока. Именно в таких ситуациях мы и видим, как малыш ругается на мишку или заставляет его одеться, угрожая наказанием.

Ребенок берет на себя роль своих родителей – для него это способ взять власть в свои руки, а ситуацию – под свой контроль. Он снова проигрывает выбранное событие, при необходимости внося некоторые поправки в сценарий, пока окончательно с ним не разберется. Подобный способ знакомства с реальностью весьма полезен для малыша: он помогает научиться ставить себя на место других людей, смягчает чувство вины и стирает неприятные воспоминания.

Первая кукла

С куклой ребенок повторяет все, что он переживает и открывает нового. Он ее обнимает, кормит, спорит с ней, проецируя на нее собственный образ: кукла помогает ему разобраться в своих эмоциях, в том, что доставляет ему удовольствие и вызывает грусть.

Как выбрать первую куклу для малыша? Правило таково: чем проще игрушка, тем лучше развивает воображение. Так что забудьте о куклах, которые поют, плачут и говорят «мама!». Хорошая кукла не должна ни ходить, ни пить, ни писать.



Одежда для куклы

С одеждой для куклы, которую мы покупаем в магазине, малышу, как правило, справиться не так просто. Из нескольких кусочков ткани, тесьмы и резинки вы сами изготовите отличную одежду, которую ваш малыш наденет на куклу: плащи, накидки, варежки, жилеты, юбки, платки...

Для кукольной одежды годятся непарные или севшие носки. Несколько вырезов ножницами для рук и шеи – и отличное платье, которое прекрасно будет сидеть на любой кукле, готово!

Чем больше кукла «умеет делать», тем меньше простора для воображения: кукла, говорящая «мама!», может играть роль ребенка, однако она не сможет оказаться мамой другой куклы. А маленькая девочка не сможет сопоставить себя с куклой– мальчиком – и наоборот.

Выберите не слишком большую куклу, которую ребенок сможет без проблем держать в руках. Мягкий, покрытый тканью корпус куклы облегчит ребенку задачу по ее переодеванию, кроме того, ему будет приятнее с ней засыпать. Хорошо также, если куклу можно взять в ванну.

Детям часто нравятся куклы с волосами. Однако намного важнее то, чтобы у нее был приветливый взгляд. А если вы найдете куклу, которая чем-то напоминает вашего малыша: цветом кожи, глазами или волосами – то еще лучше.

Самое главное в кукле то, чтобы она призывала ребенка к эмоциональному обмену, чтобы она развлекала его и позволяла воссоздать в воображении окружающий мир.

Если ваш сын просит куклу

Многих родителей подобная просьба сына заставляет «напрячься»: не значит ли это, что их мальчик ведет себя как девочка?..

Расслабьтесь: увидев, как играет с куклами какая-нибудь девочка, получая от этого несказанное удовольствие, вашему малышу захотелось попробовать. Или у него есть бра-

тишка или сестричка, и он хочет лишь подражать маме. Или же он просто хочет обзавестись братиком... Ведь папы возятся с детьми и не теряют от этого своей мужественности!

Так что со спокойной душой можете выполнить просьбу сынишки. Вред ему может нанести скорее ваш запрет на игры для девочек. Дело в том, что из-за этого у него может появиться идея о том, что его принадлежность к мужскому полу не является очевидной, а зависит от того, чем он занимается. Не стоит создавать проблему на пустом месте.

Ребенок и домашнее животное

Миф о том, что ребенок отлично ладит с домашними животными, восходит, судя по всему, к античным временам, однако в современном урбанистическом обществе он становится как никогда актуальным.

История любви

Отношения между ребенком и домашним животным представляют собой самую настоящую историю любви, которая зарождается в очень раннем возрасте, когда младенцам дарят зайчиков и плюшевых мишек, жирафов и цыплят. Она развивается со сказками и мультфильмами, в которых фигурируют говорящие поросята, медведи, гуси-лебеди и пр.



Учим уважению

Не допускайте, чтобы ваш ребенок делал больно какому-нибудь животному. Объясните ему, что нравится животным, и предложите ему это сделать.

Во время прогулки прилягте с малышом на травку и понаблюдайте за миром насекомых: муравей, несущий куда-то веточку, порхающая бабочка, паучок, плетущий паутину... Так ваш ребенок научится их любить, а не бояться.

Научите его уважать жизнь в любом виде: не нужно давить безопасных насекомых или срывать цветки, чтобы потом бросить их на землю... Как и всегда, ваш пример будет играть решающую роль.

Таким образом, постоянно подчеркивается, что ребенок чувствует себя близким к животному миру, даже если в его окружении животных нет. Нужно ли тогда завести кого-нибудь? Решать вам: если вам нравятся животные, жилплощадь и рабочий график позволяют и вы готовы ухаживать за ними, то вперед – ребенок будет несказанно счастлив.

Какое животное выбрать?

Больше всего на свете малыши любят гладить животных и прижимать их к себе: такой контакт должен быть как можно более доступным и мягким. Поэтому попугаи, рыбки и черепахи – не самый удачный выбор: радуя взгляд, они не позволят ребенку выжать из этих отношений максимум.

Стоит учитывать и то, что ребенку захочется играть со своим животным, поэтому оно должно быть сравнимо с ним по размеру – мыши, крысы или пони вряд ли подойдут. Его новый друг должен свободно перемещаться по квартире, а не быть запертым в клетке или аквариуме.

Что остается? Пушистая и ласковая кошка. Собака среднего размера, не слишком «юная» и добрая. Если вы решили завести кошку, придется позаботиться о гигиене, особенно это касается кошачьего лотка. Что касается собаки, то она будет играть гораздо охотнее,

однако уделите особое внимание ее первому знакомству с малышом: пусть она его понюхает или даже лизнет. Когда они подружатся, то эта дружба останется с ними навсегда.

Советы по безопасности

Будьте начеку! Годовалый ребенок нередко совершает резкие движения, которые не всегда хорошо контролирует. Так что вы должны быть уверены в том, что ваше домашнее животное не причинит вред вашему малышу. В любом случае не оставляйте их вдвоем без присмотра.

Учите ребенка уважать права и потребности животного. Заметив, что что-то назревает, одерните его и ласково, но настойчиво, погладьте его рукой животное, чтобы он понял, что бить его нельзя.



Научите его правильно вести себя с животными

Чтобы животные находили общий язык с детьми, научите малыша правильно себя с ними вести.

Никогда не позволяйте ребенку гладить чужую собаку, не спросив разрешения у хозяина.

Научите ребенка приближаться к животным спокойно, не вытягивая руки, без криков, прыжков и беготни.

? Протягивая руку к незнакомой собаке – или лошади, или ослу, – ее нужно держать ладонью вверх. Животное понюхает руку и поймет, что вы хотите с ним подружиться. Только после этого можно его погладить.

Научите ребенка распознавать моменты, когда животное не хочет, чтобы его трогали.

Расскажите ему о сигналах, которые означают, что животное лучше оставить в покое: собаки, например, начинают рычать. Не стоит «доставать» животное, которое решило спрятаться, нельзя мешать ему есть. Как только эти правила будут объяснены и установлены, ребенок заживет весело и счастливо со своим домашним питомцем.

Научитесь говорить ему «нет»

Умение сказать ребенку «нет» не имеет ничего общего с подавлением его личности – наоборот, этим вы придаете ему уверенность в себе и в жизни.

Дисциплина для его дальнейшего развития

Задача родителей – приучить ребенка контролировать себя и свое поведение, отвечать за себя и свои поступки. 15-месячный ребенок не хочет ничего решать сам: в глубине души он прекрасно понимает, что просто не способен на это. Он лишь хочет иметь право на протест и выражение своего мнения по поводу тех решений, которые мы принимаем за него.

Ребенку необходимо предоставить возможность высказывать свое несогласие. Однако чему он может противиться, если и правил-то, которые можно было бы нарушить, попросту не существует? Нельзя быть несогласным с «пустым местом»: как в таком случае ему быть?

Ребенок не знает, как себя вести в окружающем мире. Если мы дадим ему возможность решать эту проблему самому, то вызовем у него беспокойство. Он прекрасно знает, что его родители – взрослые люди, так почему им не дать указания к действиям?

В итоге ребенок оказывается потерянным, провоцируя родителей все больше в надежде, что в один прекрасный день его наконец-то догадаются остановить.

Ваша твердость придает ему уверенности...

Разумные и последовательные требования вкупе с родительской твердостью и решимостью придают малышу уверенность и помогают ему воспитать в себе сильную личность. Родители должны быть любящими, внимательными и... следить за тем, чтобы их чадо не выходило за рамки дозволенного.

«Родители сильнее меня, – думает малыш, – а значит, и сильнее мира, значит, они могут меня защитить и позаботиться обо мне. Они знают, куда идут, – значит, я могу смело следовать за ними и отправиться на покорение мира, потому что от опасности меня будет защищать родительская поддержка».

Если родители не заставляют малыша слушаться, он, как правило, погружается в беспокойство. Если слово «нет», против которого ребенок протестует, оборачивается в итоге сдачей родителей, то потом ребенку будет гораздо сложнее смириться со школьными и другими требованиями. Все это может вылиться в конфликты, в ходе которых ребенок поймет, что другим на его желания просто наплевать.

...и иногда вас просто выматывает

Проявлять свою власть и заставлять ребенка слушаться довольно утомительно. К тому же дети учатся вести себя хорошо из страха быть наказанными либо следуя правильному примеру. Как сохранять спокойствие, когда чувствуешь себя измотанным после рабочего дня? Каждый мечтает о спокойном вечере, а этот негодник напрочь отказывается есть, хнычет и треплет вам нервы!

Однако это перестает быть проблемой для родителей, которые поняли, что одно-единственное «нет», которое было правильно воспринято их малышом, открывает после себя двери для множества других «да».

С уважением и по ситуации

Одно твердое «нет» придает ребенку уверенность – избыток «нет» делает его агрессивным. Нельзя отвечать ребенку отказом на все и требовать от него немедленного повиновения во всем.

Запреты должны быть немногочисленными и грамотными. Отказ должен быть логичным, высказанным с уважением к ребенку, соответствовать его возрасту и внятными. Иначе как его понять?

Ребенок не ожидает от вас, что вы будете идеальными родителями. Однако было бы неплохо постараться понять малыша, который пока не в состоянии выразить свою точку зрения. Заметьте также, что его глубочайшие потребности зачастую противоречат тому, что выражают его желания в данный конкретный момент.

Он заявляет: «Я хочу эту машинку», – однако будет вполне удовлетворен таким ответом, как: «Понимаю, она просто красавица. Разве она не похожа на ту синенькую, у которой еще капот поднимается? Кажется, она тебе нравится, однако не мог бы ты потерпеть до своего дня рождения?»

Таким образом, его желание было выслушано, обсуждено, а вы показали, что любите его и интересуетесь им: ему больше ничего и не надо.

Главные принципы испытания реальностью

Родители в принципе полностью согласны с тем, что нужно вести себя с ребенком твердо, однако на деле у них ничего не получается. Тому есть три основные причины.

Дети порой просто обезоруживают своим невинным взглядом. Ну как на них злиться?

Родители помнят, что в собственном детстве страдали от чрезмерной строгости своих родителей. Вот они и позволяют своему ребенку лишнее вместо того, чтобы подвергать его тому, от чего сами страдали, будучи маленькими.

У родителей не хватает времени на объяснения или установление правил и ограничений. Они решают, что проводят вместе слишком мало времени, чтобы посвящать его нравованиям и спорам – лучше уж сделать так, чтобы все остались довольны.

Детский сон

В среднем на протяжении второго года жизни ребенок спит 12–16 часов.

Все спят по-разному

Ранней пташке хватает 10-часового сна, в 6 утра они на ногах, другой ребенок превращается в исчадие ада, не получив своих 13 часов ночного сна. Одни из них – настоящие «совы» и не могут заснуть раньше, чем в 9 вечера, другие скорее «жаворонки» и начинают плакать на рассвете, требуя утреннюю бутылочку с молоком. Смиритесь: невозможно заставить ребенка спать. Максимум, что вы можете сделать, – это обеспечить тишину и покой, что будет способствовать приходу сна. Дело в том, что некоторые дети очень возбуждаются от усталости, и именно на эти моменты приходится пик их активности.



Маленькие хитрости, чтобы заставить его потерпеть

Как уговорить проснувшегося ребенка, чтобы он немного подождал и не будил весь дом?

Затемните его комнату.

Перед тем, как лечь спать, бросьте ему в кроватку колоду карт, которую он обнаружит с утра: игра с ними займет его на некоторое время.

Положите рядом немного печенья – дети часто просыпаются из-за голода и больше всего на свете они любят что-нибудь погрызть.

Не поощряйте его утренний подъем, взяв его к себе в постель, разве что если он не доставляет вам беспокойства и тут же спокойно засыпает.

Достаточно ли он спит?

Чтобы понять, высыпается ли ваш малыш, наблюдайте за ним. Если он остается бодрым на протяжении дня, значит, сна ему более чем достаточно. Если ребенок проснулся сам, значит, он выспался. Если же вам приходится его будить каждое утро, то позвольте ему спать столько, сколько ему захочется: тогда вы поймете, сколько часов сна ему нужно на самом деле.

Во сколько укладывать его спать?

Во сколько ребенок должен засыпать? Это зависит от образа жизни и графика остальных членов семьи. Так что неразумно – да и нереально – укладывать ребенка спать до того, как он сможет провести хотя бы немного времени с папой и мамой.

Старайтесь укладывать его в одно и то же время – регулярность приносит потрясающие результаты. И не забывайте, что если ребенку и необходимо повидаться со своими родителями перед сном, то им самим тоже нужно побыть наедине без своего малыша.

Послеобеденный сон никто не отменял

Послеобеденный сон будет неотъемлемым ежедневным спутником вашего малыша еще немало времени. Одни дети отказываются от него уже в 2 года, другие – только в 5 лет.

Подобно взрослым, дети после обеда испытывают упадок сил и физиологическую потребность в отдыхе.

На протяжении грядущих месяцев продолжительность послеобеденного сна будет расти, однако нельзя сказать, сколько часов дневного сна «нормально» для ребенка.

Это зависит от его потребностей, а также от того, сколько он спит по ночам. Главное – не будить ребенка: он откроет свои глазки сам, когда выспится.

Ребенок от 18 до 20 месяцев

Какой он?

Чистоплотность

Боязнь воды

Ребенок, который ничего не ест

Когда он выходит из себя

Агрессивность и укусы

Новый ребенок?

Когда приходит время ложиться спать

Какой он?

В этот период обостряется борьба за самостоятельность и независимость: ребенок, еще недостаточно взрослый и умелый для того, чтобы делать то, что ему хочется, стремится делать все сам и злится, когда взрослые пытаются ему помочь.

Хочет, но не может

В полтора года поведение ребенка характеризуется двумя основными свойствами.

Ему хочется все потрогать; ни один ящик не избежит его любопытства, ни один шкаф, ни одна оставленная без присмотра сумка, ни одно мусорное ведро... Подобное поведение свидетельствует о нормальном развитии, а вот слишком спокойный и послушный малыш должен вызывать у своих родителей беспокойство.

Ребенок постоянно испытывает чувство неудовлетворенности из-за того, что он хочет что-то сделать, но не может, из-за того, что не в состоянии нормально попросить то, что ему хочется.

Зачатую его истерики ставят родителей в тупик: ребенок бросается игрушками, пинается, иногда даже бьется головой об землю... затем успокаивается и забывает, что вызвало у него такую ярость.

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.