

Анн Бакюс

ГИД
ПО ВОСПИТАНИЮ
ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ



Общение,
развитие, спорт,
питание, детская
дружба,
эмоции...

Советы знаменитого французского психолога



Анн Бакюс
Гид по воспитанию детей от 3 до 6 лет.
Советы знаменитого французского психолога
Серия «Психология. Воспитание по-французски»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8348920

*Гид по воспитанию детей от 3 до 6 лет. Советы знаменитого французского психолога / Анн Бакюс ; [пер. с фран. И. Шкурко].: Эксмо; Москва; 2014
ISBN 978-5-699-75649-0*

Аннотация

Книги Анн Бакюс, известного детского психолога, доктора наук, одного из основоположников французской системы воспитания, популярны во всем мире благодаря четким, кратким и эффективным советам. Перед вами полное практическое руководство по воспитанию детей от 3 до 6 лет, которое охватывает все возможные проблемы, с которыми могут столкнуться родители в этот период: от непослушания и соблюдения распорядка дня до общения со сверстниками и компьютерных игр.

Анн Бакюс уверена: если вы будете знать, какие этапы проходит ребенок в физическом, психологическом, умственном и эмоциональном развитии, то общение с ним будет приносить вам больше радости и удовлетворения и вы воспитаετε счастливого и успешного человека.

Содержание

Предисловие	6
Его потребности, его желания, его обучение	7
Вы нужны своему малышу	8
Предупреждение	9
Ребенок от 3 до 4 лет	11
Какой он?	12
Он двигается, скользит, ездит на велосипеде...	12
Он учится самоконтролю	12
В повседневной жизни	12
Он хорошо говорит и задает вопросы	13
Он обожает рассказы	13
Он катает, моделирует, изобретает...	14
Ему нравятся перемены, его друзья и детский сад	14
Проблемы с питанием	16
Выражение недовольства	16
Причины отказа	16
Как быть?	17
Пустота, которую ребенок пытается заполнить	18
Нарушения речи	19
Проблемы с произношением	19
Задержки развития речи	20
Постановка диагноза	21
Если он заикается	21
Отказ принимать лекарства	24
На помощь приходят крики	24
Ведите себя проще и позитивнее	24
Упростите себе задачу	24
В больнице	26
Объясните ему	26
Оставайтесь рядом с ним	26
Осязание	27
Прогулка пальцами	27
Как играть	27
Игрушки и игры	28
Смысл игр	28
Задача родителей	29
Игры в одиночку	30
Хорошая игрушка – что это?	31
Сбалансированный выбор	32
Воображаемый друг	33
Появление второго ребенка	35
В поисках нового равновесия	35
Поделитесь с ним новостью	35
Зависть неизбежна...	35
...и приносит пользу	36
Несколько советов	36

Его потребности	38
Нежность	38
Понимание	38
Уважение	39
Он требует слишком много внимания	40
Почему?	40
Как себя вести?	40
Помогите ему стать самостоятельным	40
Пускай он скажет	41
Вопросы сна	42
Каковы его потребности?	42
Спать после обеда или не спать?	42
Предупреждение проблем со сном	43
Способствуйте его хорошему сну	43
Вечерний ритуал	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Анн Бакюс

Гид по воспитанию детей от 3 до 6 лет. Советы знаменитого французского психолога



Anne Bacus

Le Guide pratique de votre enfant de 3 à 6 ans

Copyright © Hachette Livre (Marabout), Paris, 2012

Перевод *Ивана Шкурко*

Художественное оформление *Екатерины Гузьяковой*

Предисловие

Не верьте тем, кто утверждает, будто все определяется в первый год жизни ребенка, в первые 3 или даже 6 лет. Человек – существо весьма гибкое, его мозг поддается обучению в течение очень долгого времени; к счастью, все еще можно поменять в 10 или 15 лет, да даже в зрелом возрасте. И все же ни один период жизни не оказывает на каждого из нас столько влияния, как то, что мы переживаем в течение первых 6–7 лет, и это во всех сферах жизни, однако в первую очередь – в психологическом плане. Таким образом, просто необходимо, чтобы родители были знакомы с тем, какие этапы в своем развитии проходит ребенок, и тогда тот сможет получить максимальную пользу из окружающей его любви и своего повседневного опыта. Кроме того, важно, чтобы этот период протекал как можно более позитивно.

Всем родителям хочется, чтобы их малыш рос счастливым и радостным, однако никто не защищен от проблем, при встрече с которыми наиболее вооруженными оказываются те, кто имеют четкое представление о процессе развития ребенка в физическом, психологическом, умственном и социальном планах. Постоянно возникают одни и те же вопросы: «Не слишком ли он скромный?», «Почему он до сих пор просыпается по ночам?», «Как ему рассказать о смерти близкого?», «Как запретить ему ругаться?», «Какую игрушку ему подарить?», «Почему он все время что-то выдумывает?»... Любые родители хотят быть спокойными, любящими, в меру строгими, всегда доступными для своего малыша; однако жизнь вносит свои коррективы, и мы зачастую вынуждены доверять его на большую часть дня детскому саду.

У этой книги одна-единственная цель: научить взрослых прислушиваться к своему малышу и вести с ним открытый диалог. Это скорее книга предложений, чем готовых рецептов. Каждый ребенок, как и каждый взрослый, уникален, у каждой семьи свои привычки и правила. Одна книга просто не может ответить на все возникающие у родителей вопросы, тем более что каждый должен сам решить, как именно воспитывать свое чадо. Лучшие родители, которые могли бы быть у ребенка, за исключением редчайших случаев, – это его собственные.

Его потребности, его желания, его обучение

В 3 года у ребенка уже есть свое прошлое, он уже чему-то научился, что-то пережил... Его интересы крутятся в основном вокруг собственной персоны и домашнего очага, в некотором роде королем которого он является, а также других обитателей дома. На протяжении грядущих 3 лет, соответствующих периоду детского сада, ребенок откроется навстречу внешнему миру: он обзаведется друзьями, с которыми научится идти на уступки; с ним произойдут истории, о которых он не захочет вам рассказывать, он будет задавать тысячи вопросов о людях, предметах и явлениях из своей повседневной жизни; он поймет, что он – всего лишь один из тысяч ему подобных. Совершая все эти удивительные открытия, он будет опираться на бьющую через край энергию, свою все более развитую речь и ненасытное желание получить новые знания и стать участником новых авантур.

Потребности ребенка на протяжении этих 3 лет описать особого труда не составляет: любовь, эмоциональная защищенность, стойкость его родителей и их умение слушать, а также открытость перед внешним миром. Ему придется много чему научиться: контролировать свое поведение, думать не только о себе, но и об окружающих, осознать свой пол, удалиться от своей матери, окончательно созреть и развить свои навыки и знания... Ничего из этого простым назвать нельзя, и нередко о себе дают знать небольшие проблемы с поведением.

Вы нужны своему малышу

Между 3 и 6 годами ребенок все еще общается посредством своего тела, и задача родителей – научиться этот язык понимать: любые симптомы – ночные кошмары, чрезмерная вспыльчивость, отказ идти в детский сад... – это скрытое послание, адресованное родителям, которое ребенок начинает выражать все настойчивее, если остается не услышанным. Нередко эти временные проявления лишь свидетельствуют о новом этапе развития малыша и пропадают сами по себе, хотя порой стоит обратиться за помощью к психологу.

Эта книга поможет родителям научиться лучше понимать повседневные проблемы и понять, что с ними делать.

Предупреждение

Все дети разные по темпераменту и отношению к происходящему, их развитие протекает нелинейно: ребенок, достигший огромных успехов в одной области, может отстать в другой; резкий скачок вперед в чем-то одном может сопровождаться отсталостью в чем-то другом и т. д. Среднестатистический ребенок, описываемый в книгах, – не более чем практический пример.

Так что родители не должны испытывать ни гордости, ни беспокойства, если способности их малыша не соответствуют описанному в книге для конкретной возрастной группы. Эти отличия в абсолютном большинстве случаев не влекут за собой никаких последствий в плане развития ребенка. Давайте просто уважать и поддерживать каждого ребенка в выбранном им ритме, в его развитии и действовать исключительно в его интересах и с учетом его потребностей.

Книга, адресованная всем, не может по определению ни быть исчерпывающей, ни содержать в себе варианты решения проблем, касающихся только небольшого числа детей. В этой книге не затронуты специальные медицинские, социальные или психиатрические проблемы: они слишком сложны и запутанны, чтобы быть изложенными в популярной форме.

То же касается и серьезных проблем поведенческого характера вроде агрессии, саморазрушительного поведения (причинения вреда самому себе) или признаков депрессивных состояний – в таких случаях лучше всего обратиться к специалисту. Не стоит забывать о небольших проблемах, нормальных в раннем детстве, однако приносящих большие неприятности, если от них не удастся вовремя избавиться: энурез, боязнь животных или насекомых, гиперактивность, заикание, нервные тики и пр. Еще раз: не стесняйтесь консультироваться с психологом.

Когда в этой книге я пишу «вы», то обращаюсь к обоим родителям. Период между 3 и 6 годами является определяющим в формировании сексуальной самоидентификации ребенка. Для этого ему необходимы непрерывные отношения с обоими родителями. У матери и отца свои, специфические роли в развитии своего малыша, они незаменимы и дополняют друг друга. Они подписываются на эти роли до конца своих дней в тот момент, когда становятся родителями.

Так как в русском языке у слова «ребенок» мужской род, то в книге я буду использовать местоимение «он». Так что не смущайтесь, родители девочек, и знайте, что вас это точно так же касается.



– Ключевые советы



– Внимание!



– Руководство к действию



– Имейте в виду

Ребенок от 3 до 4 лет

Какой он?

Проблемы с питанием

Нарушения речи

Отказ принимать лекарства

В больнице

Осязание

Игрушки и игры

Появление второго ребенка

Его потребности

Он требует слишком много внимания

Вопросы сна

Чтение рассказов

Детский сад

Ребенок идет в садик

Проблемы адаптации

Какой он?

Став менее тираничным, чем ранее, 3-летний ребенок начинает учиться терпению, даже если он до сих пор и сердится, если не получает желаемого. Он очень живо на все реагирует, часто испытывает страх и зависть. И если происходящие в своей жизни изменения он до сих пор и не воспринимает должным образом, то совершенствование его речи помогает ему вести себя более мирно.

Он двигается, скользит, ездит на велосипеде...

К 3 годам ребенок весит в среднем 13–16 кг, а его рост составляет 90–96 см. Он развил в себе хорошее чувство равновесия; теперь он без проблем стоит на одной ноге, прыгает на двух ногах, бьет по мячу, спокойно ходит вдоль прямой линии или задом. Ему нравится двигаться под звуки музыки или кататься на санках. Хотя он уже и всюду рассекает на своем трехколесном велике, его все еще надо держать за руку, когда он спускается по лестнице, чередуя ноги. Он все ловчее пользуется своими руками, когда что-то отрезает или рисует карандашом или кистью.

Он учится самоконтролю

В течение этого периода ребенок учится контролировать свой гнев, свои страхи и импульсные позывы. Он пытается обуздать себя как в физическом, так и психологическом плане. Его агрессия становится в первую очередь вербальной, и такие угрозы, как «я засажу тебя в тюрьму» или «я позову своего отца, он тебя побьет», заменяют собой удары руками и ногами. Это обучение самоконтролю – весьма непростая для ребенка задача, для выполнения которой он нуждается в поддержке взрослых, подающих ему правильный пример. В этом возрасте нередко возникает боязнь какого-то животного или, наоборот, тяга ко всему животному миру. Ребенок также боится оставаться один и не любит, когда родителей нет рядом.

Он понимает разницу между девочками и мальчиками и начинает этим интересоваться. Он задает вопросы о младенцах и демонстрирует к ним некоторую зависть. Он слишком сосредоточен на самом себе, ему сложно понять, почему все вокруг не разделяют его точку зрения, он страдает, если чувствует себя непонятым.

Научившись лучше выражать свои чувства, ребенок теперь говорит: «Я тебя люблю». Порой у него зарождается крепкая дружба с ребенком противоположного пола, и не стоит над этим насмехаться. Он сильно интересуется взрослыми, их половыми признаками и интимной жизнью. Он бы с удовольствием на все посмотрел, все потрогал – сам он охотно трогает себя и демонстрирует окружающим – и занял бы в родительской кровати место одного из супругов. В то время как девочки пытаются соблазнить своего отца, убежденные, если никто не выводит их из этого заблуждения, что они позже выйдут за него замуж, то мальчики нежно ведут себя с матерями, делая вид, если отца нет рядом, что они их маленькие мужчины.

В повседневной жизни

Аппетит ребенка постепенно приходит в норму; ему больше нравятся быстрые и менее организованные завтраки и полдники, чем продолжительные обеды и ужины, к тому же тут их ждет намного больше сладкого. Ребенок менее придирчив в своих вкусовых предпочте-

ниях; его проще убедить есть овощи и мясо. Если порой он и отказывается от еды с целью привлечения внимания, то все чаще ест один, причем делает это довольно аккуратно.

Большинство детей уже не мочатся днем; у некоторых же таких проблем нет и ночью. Одни зовут взрослых, чтобы те отвели их в туалет, другие справляются с этим сами.

Большинство детей в 3 года больше не просыпаются по ночам и продолжают спать после обеда – либо же просто некоторое время ведут себя днем тихо. Когда они все-таки просыпаются, то некоторые учатся тихо играть у себя в кровати в ожидании сна или прихода родителей; однако чаще всего плачут, зовут взрослых или встают с кровати. Некоторые продолжают рано просыпаться – в таком случае их нужно научить уважать сон окружающих.

В этом возрасте ребенок зачастую все еще сосет большой палец, пустышку или бутылочку и редко отделяется от своей любимой игрушки.

Он уже сам раздевается, если взрослые помогают справиться с пуговицами и сложными застежками; он учится одеваться, может надеть незамысловатую одежду и не путает левый ботинок с правым.

Ему нравится принимать ванну и играть в воде, причем выбирается оттуда он крайне неохотно. Его можно научить мыться самостоятельно, причем он делает это с удовольствием и хорошо.

Он уже может немного помогать по дому: накрыть на стол, отнести грязное белье в стиральную машину, убрать за собой постель... Более того, ему это нравится, что не продлится долгое время...

Что касается здоровья, то он будет гораздо чаще подвержен простудам, если только начинает свою жизнь с другими детьми. Если же он прошел через ясли, то они обеспечили ему нужный иммунитет. Отиты беспокоят все меньше.

Он хорошо говорит и задает вопросы

Приблизительно в 3 года ребенок уже бегло говорит, а его словарный запас постоянно растет и достигает уже 800–1000 слов. Он строит более длинные фразы, правильно употребляет некоторые наречия, использует отрицания и вспомогательные глаголы, а также знает множественное число существительных и глаголов. Ребенок часто повторяет, как попугай, слова взрослых – это лучший способ изучения новых речевых оборотов и слов.

Его зачаровывают бессмысленные рифмы и игра слов. Часто он предпочитает выражать свои мысли словами, а не действиями и умеет их слушаться. Он может выполнить сложное требование, например: «Найди воздушный шарик и положи его на стол». Когда ему попадают простейшие картинки, то он может назвать то, что на них изображено.

Порой – когда мысли опережают слова – он заикается. Теперь он задает массу вопросов: «зачем?», «когда?» или «кто?». Он демонстрирует огромный прогресс при употреблении различных понятий и использовании глаголов в будущем, настоящем и прошлом временах.

Он обожает рассказы

Ребенок в этом возрасте с охотой разглядывает картинки и текст в книжках, которые ему читают. Его любимые книги – это букварь, истории в картинках и рассказы о животных, в которых он запросто отождествляет себя с медвежонком или зайчонком; он обожает, когда ему читают одни и те же истории по много раз, ничего не изменяя, и в итоге он их заучивает наизусть. Чаще всего он становится более сосредоточенным и терпеливым и спокойно слушает более длинные рассказы, на чтение которых уходит добрые 20 минут; он обожает, когда повествование становится ритмичным за счет повторения слов и отдельных фраз, также он

может начать интересоваться сказками, главными героями которых могут быть как люди, так и животные. Помимо этого, он может слушать рассказы и в одиночестве с помощью CD-плеера.

Некоторые дети в этом возрасте интересуются музыкой; у них появляются любимые диски, под которые они танцуют и скачут. Они знают множество считалок и умеют помогать себе при их повторении жестами.

Некоторым из них уже удастся начертить прямую линию и вывести некоторые буквы. В 3 года ребенок знает свою фамилию и имена своих родителей. Порой он умеет считать до 5 или даже 10, однако не может сосчитать более 2–3 предметов.

Он катает, моделирует, изобретает...

Ребенку нравится все, что катается: велосипед, игрушечные машинки, тележка в супермаркете. Он строит игрушечные дороги, создавая на них препятствия для своих машинок. Он также питает расположение к воде – с удовольствием шлепает по лужам, моет посуду, пускает мыльные пузыри, играет с корабликами... Если добавить сюда песок или землю, то все становится еще интереснее: он мастерит куличики или песочные замки, рисует дороги, роет туннели...

Ему нравится рисовать пальцами, мять пластилин, нанизывать большие бусины, возиться с пазлами, лото, играть в ферму со своими жителями и животными, в кубики... Некоторые маленькие девочки уже начинают требовать куклу-манекен, одевать которую, правда, у них получается с большим трудом.

Открыв для себя юмор и силу слов, он с удовольствием задает загадки и смеется сам с собой, пока играет. Он охотно играет с детьми обоих полов и впервые в своей жизни с радостью ждет Новый год, интересуется этим праздником и надеется на подарки.

В этот период воображение работает все интенсивнее. Со сверстниками малыш играет в продавца на рынке, в доктора, в папу или маму, в учительницу, используя ряд простейших аксессуаров, чтобы это выглядело «взаправду». Ему очень нравится наряжаться, гримироваться, надевать маску и изображать кого-нибудь другого; он пытается вас напугать, изображая волка. Когда он один, то воображает себе друга, чтобы тот составил ему компанию, и придумывает с ним всякие авантюры.

Ему нравятся перемены, его друзья и детский сад

Около 3 лет ребенок ставит свою маму в центре своей эмоциональной жизни – даже если предпочитает некоторые занятия выполнять с отцом – и поддерживает с ней особые отношения: ходит с ней за покупками, помогает с домашними делами, проводит время наедине с ней...

Если от него это требуют, он учится говорить «пожалуйста»; «здравствуйте» никогда не услышишь от него первым, он чаще всего произносит приветствие, словно эхо, а «спасибо» и «до свидания» весьма далеки от автоматического употребления.

Нередко у него возникают разногласия с братьями и сестрами, соперничество с которыми он переносит весьма плохо: он с удовольствием достает старшего, плачет и жалуется на него, если тот начинает ему отвечать тем же. Что касается младшего, то с ним он старается вести себя хорошо, даже если и испытывает к нему зависть.

Любые перемены, все необычное, любые праздники радуют малыша, при условии что все происходит в дружелюбной обстановке, лишенной ощущения незащищенности. Ему нравится уезжать на каникулы, ходить в гости, ужинать у бабушки... Он очень восприимчив,

когда ему говорят на ушко какой-то секрет, а от слова «сюрприз» просто начинает топтать ногами от нетерпения.

В саду чаще всего он привязывается к воспитательнице и старается стать ее любимчиком; ему нравится разговаривать с ней или слушать ее, однако он редко обращается к ней первым. С друзьями он ведет себя лучше: он пытается завести настоящих друзей; все больше учится сотрудничеству и вниманию; умеет ждать свою очередь и понимает необходимость делиться; его манера говорить становится особой во время общения со сверстниками.

Проблемы с питанием

Любые родители хотят, чтобы их ребенок ел все и в разумных количествах. Между тем матери чаще всего винят себя, если ребенок плохо ест, а что касается отцов, то им не нравится, когда тот начинает слишком привередничать за столом.

Выражение недовольства

Между 3 и 4 годами отказы от пищи начинают постепенно пропадать, за исключением двух ситуаций: если ребенок отказывается от еды уже на протяжении долгого времени и если ему неприятно – в таком случае он, помимо прочего, выражает свое недовольство и неудобство. Если родители при этом слишком сильно реагируют на какой-то конкретный отказ, то возникает серьезная опасность того, что проблема останется надолго.

Когда ребенок подолгу ковыряется в тарелке, отказывается сегодня есть то, что еще с удовольствием уплетал вчера, не стоит говорить о капризах. Для начала признайте, что аппетит может меняться, могут эволюционировать и вкусы. Если с ростом ребенка все нормально, нет смысла раздувать проблему; и если при этом подсчитать, что ребенок съел в течение недели, то чаще всего оказывается, что этого количества пищи более чем достаточно для его развития. Увы, чаще всего этими словами родителей успокоить не получается...

С одной стороны, одни правы, так как вопросы питания всегда были и будут щекотливыми. Начиная с рождения принятие пищи или отказ от еды – это наиболее эффективный способ, с помощью которого ребенок может выразить свое согласие или несогласие, свою радость или недовольство, свое желание или отказ выполнить просьбу взрослых. Для него употребление пищи – это не просто питание, это ключевой эмоциональный момент в общении. Такая тенденция сохраняется даже годы спустя: отказываясь есть так, как того требует его мать, ребенок пытается бессознательно выразить то, что у него пока не получается сформулировать словами.

Причины отказа

Почему ребенок так плохо себя ведет за столом? Тому может быть много причин.

Не хочется есть. Возможно, он просто недоволен тем, что вы не дали ему доиграть? Или он хорошо перекусил утром? Не важно – вечером поест больше. Если вы будете настаивать, открыто демонстрируя свое беспокойство, временное явление перерастет в привычку устраивать за столом истерику.

Ему не нравится пища: подобно вам, у него свои вкусовые предпочтения. Он учится узнавать пищу, тренирует свои вкусовые рецепторы, меняет свои предпочтения, пробует что-то новое... Если вы хотите избежать бесконечных конфликтов, старайтесь учитывать его вкусы. Он не обязан в 3 года есть все подряд! Что касается тех, кто с удовольствием ест все, то тут играет свою роль скорее вопрос воспитания, причем каждый родитель в зависимости от того, как были воспитаны сами, делают свой выбор. Исследования показали, что одни дети более чувствительны к вкусу, чем другие, причем подобная тенденция сохраняется и у взрослых; а у тех, кто в детстве доставлял за столом больше всех проблем, больше шансов с годами стать любителями хорошо покушать!

К этой категории причин выборочных отказов можно отнести детей, которые систематически отказываются есть мясо, молочные продукты, свежие овощи... В этом возрасте

немало детей с большой неохотой едят пищу в виде пюре. Все это нормально и не должно вызывать беспокойства у родителей. Однако если ваш ребенок вообще ничего не любит, тогда дело совсем в другом!

Он хочет привлечь ваше внимание: отказываясь есть, ребенок выводит вас из себя и прекрасно это осознает – таким поведением ему удастся задержать вас рядом на некоторое время, порой надолго, если вы решаете дождаться, пока он не вылижет свою тарелку, чтобы ее убрать. За этим отказом нередко прячется потребность в общении. Таким образом ребенок пытается восполнить недостаток, с его точки зрения, внимания. Может, вы очень заняты, у вас мало свободного времени или вы слишком много возитесь с младшеньким? Отказываясь есть, ребенок посылает вам эмоциональный сигнал, причем он будет настаивать, пока вы его не услышите и не ответите на него. Например, если он хочет вам сказать, что после рождения братика вы больше не проводите с ним времени наедине и он чувствует себя отвергнутым, то гораздо важнее убедить его в своей любви, чем заставлять есть горошек.



В столовой

Некоторые дети прекрасно едят дома, однако отказываются проглотить маленький кусочек в столовой – подобное происходит гораздо чаще с теми, кто до детского сада всегда оставался дома. Вкусовые предпочтения людей формируются в семье: ребенок, который всегда кушал только то, что готовила ему мама, привыкает к ее стряпне и оформлению блюд, а также к определенным продуктам.

Порой отказ от еды в садике вообще не связан с тем, что подают детям. Проблема может возникнуть по иным причинам: слишком шумно, строгие воспитатели, сложные взаимоотношения с другими детьми, плохое место в столовой (далеко от друга, например), неприязнь к саду...

Чтобы исправить ситуацию, необходимо понять, что именно выражает ребенок: возможно, все дело в том, что блюда, приготовленные без любви и старания, поданные в неудобной обстановке, не несут для него никакого смысла.

Как быть?

Проблемы с питанием нельзя решить в лоб – надо действовать окольными путями. Иначе говоря: больше заботьтесь о своем ребенке в течение дня и меньше – о том, что он ест, и все начнет приходить в норму. Вот несколько советов.

Запретите перекусы: никаких «я перекушу» между завтраком, обедом и ужином, либо же остановитесь исключительно на полезных перекусах, которые станут частью ежедневного рациона вашего малыша: свежие и сушеные фрукты и кусочки сыра вместо печенья и сладостей.

Предложите ребенку помочь вам стряпать: он с удовольствием перемешает салат, положит овощи в кастрюлю, замесит тесто.

Окружите трапезу приятной и ненапряженной обстановкой: говорите о чем угодно, только не о еде.

Подавайте небольшие порции: гораздо проще притронуться к своей тарелке, когда у тебя есть все шансы ее закончить.

Уважайте вкусовые предпочтения своего малыша, однако это не должно ограничивать выбор продуктов для остальных членов семьи.

Уберите со стола тарелку ребенка вместе с остальными; если же ребенок ест отдельно, то спустя 15 минут прекратите делать любые комментарии по поводу того, что осталось у него в тарелке.

Научите ребенка накладывать себе самому и настаивайте на том, чтобы он каждый раз это делал. Вскоре он научится класть себе в тарелку столько, сколько готов съесть.

Не демонстрируйте свою обеспокоенность тем, что ест ваш ребенок: не заставляйте, не упрекайте и не хвалите его. Уделяйте ему больше времени и внимания в течение недели. Постарайтесь так продержаться 3 недели – не беспокойтесь, его жизни ничего не угрожает. Готова спорить, что все начнет налаживаться просто потому, что конфликт будет исчерпан.

В случае ожирения

Порой проблемы с питанием заключаются не в отказе от еды, а в неутолимом голоде: ребенок весь день хочет есть; пристрастие к сладкому в таком случае далеко не редкость. Родители запирают на кухне шкафчики, чтобы ребенок их не опустошил.

Избыточный вес

Как правило, ребенок с хорошим аппетитом не вызывает беспокойства у родителей, и у входа в садик нередко можно увидеть взрослых, ждущих с шоколадкой в руках своего малыша, который хорошо поел во время полдника всего за час до этого...

Проблема не дает о себе знать, пока ребенок не наберет избыточного веса. Родители ребенка с избыточным весом должны без промедления обратиться за помощью к специалисту. Проблемы с весом чаще всего дают о себе знать в период между 10 и 13 годами: так что будет гораздо разумнее затронуть эту проблему, а еще лучше – решить заранее.

Пустота, которую ребенок пытается заполнить

Терапевт, диетолог или психолог попытаются понять, в чем причина переедания: возможно, что ребенок пытается таким образом заполнить какой-то недостаток в эмоциональном плане или ему чего-то не хватает в отношениях с родителями и окружающими. Вероятно, он старается заполнить физически свою психологическую пустоту. Поняв, что именно хочет выразить ребенок, можно поменять свою модель поведения, чтобы он был уверен в том, что его на самом деле любят.

В других случаях ребенок лишь пытается угодить матери, которая сильно обеспокоена его питанием; стоит учитывать, что огромную роль играет то, как с едой складываются отношения у других членов семьи. У ребенка со страдающими ожирением родителями или выходца из семьи любителей покушать гораздо больше шансов столкнуться с избыточным весом самому. Наследственность играет свою роль, однако дело далеко не только в ней. Порой всей семье нужно обратиться к специалисту, чтобы пересмотреть свой рацион.

Нарушения речи

Чаще всего серьезные отклонения в рамках этой основной формы взаимодействия между людьми таят за собой не фактические нарушения речи, а психологические и связанные с взаимоотношениями ребенка с окружающими расстройства. Обстоятельства могут быть разными, равно как и причины и способы решения проблемы.

Проблемы с произношением

Начиная говорить, дети неизменно искажают слова, однако затем их произношение понемногу улучшается. Некоторые слова или звуки тем не менее могут не даваться им на протяжении еще нескольких лет: даже если причина в недоразвитости голосового аппарата или нарушениях в строении ротовой полости, чаще всего физического дефекта обнаружить не удастся.

Некоторые дети просто не умеют правильно двигать языком или губами для четкого произношения каких-то звуков; их нужно этому научить.

Словно малютка

Иногда большой ребенок сюсюкает, словно малютка: произносит, например, «сторы» вместо «шторы», хотя в другой ситуации этот звук у него отлично получается.

Подобная манера разговаривать нередко связана с семьей: возможно, родители не хотят, чтобы их младшенький вырос раньше времени, или просто старший подражает своему маленькому братику...

В умении говорить должна быть необходимость

Ребенка, который плохо говорит и имеет проблемы с произношением, нередко отлично понимают его родители. Так зачем прикладывать усилия для того, чтобы правильно говорить? Часто ему даже и не нужно ничего просить: пирожные и объятия опережают его желания. Да и мама всегда рядом. Так зачем вообще использовать слова, если не нужно никого звать и ничего требовать? Он заговорит тогда, когда не сможет обойтись без слов для получения желаемого.

Улучшения происходят чаще всего внезапно

Как правило, небольшие проблемы с произношением постепенно исчезают в течение следующих лет, причем быстрее всего – когда на них никто не обращает внимания. Ребенок говорит так не специально, однако у него есть на то своя причина; когда эта причина исчезнет, то он заговорит лучше. Таким образом, нет смысла постоянно пытаться что-то с этим сделать.

Походы в садик часто помогают ребенку, который плохо говорит. В среде, где никто не привык к его речи и не собирается тратить время, чтобы попытаться его понять, ребенку приходится делать серьезные усилия над собой для взаимодействия с окружающими.

Тем не менее, порой проблема не проходит сама собой. Если воспитатель не понимает слова ребенка, а ровесники насмеются над тем, как он говорит, то лучше обратиться к логопеду.

Задержки развития речи

Чаще встречающиеся у мальчиков, чем у девочек, задержки развития речи не говорят о задержке умственного развития; известно множество примеров невероятно умных взрослых мужчин, которые начали говорить относительно поздно, после чего вскоре догнали и перегнали сверстников.

Итак, обнаружена небольшая задержка развития речи. Ребенку 3 года, а он все еще не говорит, он приходит в садик и просто проводит время с другими детьми. Если в этот период его не доставать, стараясь весь день выдать из него хоть слово, то он начнет нормально разговаривать уже в 3,5 года и догонит своих ровесников к 4–4,5 лет.

Чтобы захотеть разговаривать, ребенок должен стать участником разговора: обращайтесь к нему напрямую, задавайте вопросы, интересуйтесь им и не торопите с ответом – вот отличные способы побудить ребенка к разговору.

В некоторых же случаях ребенку действительно удается к 4 годам добиться некоторого прогресса, однако его оказывается недостаточно – в такой ситуации обратитесь к специалисту.



Чтобы подготовить его к школе

Если вы сомневаетесь, обратитесь к специалисту. Дело в том, что если ребенку понадобится помощь, то на это уйдет определенное время, а ведь для обучения чтению и письму необходимы отличные навыки устной речи. Так что не стоит ждать до 5 лет, если у ребенка серьезные проблемы с речью, которые не проходят сами собой.

Понимание происходящего

Причин задержек развития речи может быть много, и только специалист может определить, в чем дело в каждом конкретном случае. Вот несколько примеров.

Возможно, ребенок растет в многодетной семье или просто под одной крышей живет очень много людей. С ним разговаривают недостаточно много и обрывают его, не дав возможности придумать подходящий ответ.

Также дело может быть в слишком шустром и активном ребенке, который быстро разочаровывается, когда у него что-то не получается, он желает избежать периода проб и ошибок в ходе обучения. В таком случае он заговорит, только когда почувствует, что полностью к этому готов.

Речь далеко не одинаково ценится в разных социально-культурных средах. Порой ребенок оказывается лишен внимания, с ним мало разговаривают, и он учится использовать другие способы коммуникации, из-за чего его словарный запас остается очень скудным. Может быть и так, что ребенок растет в очень интеллектуальной среде, где правильной речи уделяется огромное внимание. От него слишком многого ждут, хотя бы он говорил идеально, и все оборачивается детским страхом того, что не получится оправдать родительские надежды.

Проблемы с тем, чтобы стать самим собой

Серьезная задержка развития речи может свидетельствовать о том, что у ребенка большие проблемы с самоопределением: дело может быть в нехватке внимания и ласки, в плохой обстановке в семье, в неразговорчивой и депрессивной матери, ребенок порой замыкается в себе или с трудом взаимодействует с окружающим миром.

Постановка диагноза

Если у вашего ребенка задержка развития речи или проблемы с произношением, обратитесь к психологу. Обычно для устранения симптома достаточно нескольких консультаций.

В некоторых случаях, к счастью чрезвычайно редких, задержка в развитии речи связана с нарушениями мозговой деятельности, не влияющей на общее умственное развитие малыша. В этой ситуации ребенком должны заняться специалисты.

Если он заикается

Каждый из нас прекрасно знаком с заиканием: многие актеры использовали этот прием для придания своим персонажам комичности. Однако смех прекращается в конце фильма, а жизнь заикающегося ребенка может оказаться полной стыда и разочарования.

Повторение и остановка

Логопеды определяют заикание как повторение одних и тех же слогов и периодическое прерывание речи. Чаще всего более или менее продолжительное повторение относится к первому слогу первого слова во фразе или просто сложного для произношения слова: зз-за-за-за-икаются ль-лю-лю-люди вот так. В случае остановки речи наблюдаются более или менее явные признаки: ребенок краснеет, могут появиться проблемы с дыханием или выступить пот. Заикание порой связано с другими проблемами: плохим построением фраз или бедным словарным запасом.

Причины заикания изучены плохо, однако было отмечено влияние наследственности, а также то, что заикание проявляется чаще у детей с переученной леворукостью, личностными расстройствами и нарушениями моторики.

В целом более или менее серьезному заиканию подвержен приблизительно 1 % населения, причем в основном – мужчины.

Обыкновенная форма

Нередко заикание возникает у детей, когда они только учатся говорить, и имеет временный характер. У некоторых заикание появляется около 3 лет или даже раньше. Если же ребенок начал говорить относительно поздно и быстро нагнал сверстников, заикание может заявить о себе в 3,5–4 года и продолжаться некоторое время. Чрезмерно беспокоиться в такой ситуации не стоит.

Затор из слов

Когда ребенок быстро учится говорить, то порой он сталкивается с трудностями в речи: заикается, мямлит, использует одно слово вместо другого и нервничает, когда его не понимают.



Различное проявление

Заикающийся ребенок не заикается постоянно. Порой он может, например, спокойно разговаривать с другими детьми, петь один или в хоре. Заикание начинает давать о себе знать, когда он чем-то недоволен, нервничает или просто устал. Это прекрасно демонстрирует роль беспокойства и состояния психики в возникновении данной проблемы.

С точки зрения специалиста, ему попросту не хватает плавности речи – это лишь временное явление. В голове ребенка мысли приходят быстрее, чем слова, из-за чего образуется своего рода пробка из слов. Ребенок все еще с трудом находит нужные слова, ему не хватает словарного запаса, чтобы четко сформулировать мысли, – из-за этого его речь кажется такой неловкой. В некоторых случаях заикание может появиться внезапно из-за эмоционального шока.

Как себя вести?

Самое главное – сохранять спокойствие, быть понимающим и терпеливым.

Не стесняться, не переживать...

Действуйте без суеты. Ребенок должен чувствовать, что его принимают таким, каков он есть. Это значит, что у него должна быть возможность спокойно начать говорить, он должен доверять вам и быть уверенным, что его ответа дождутся и он обязательно будет услышан. Если собеседник будет внимателен и терпелив, не будет перебивать и не заканчивать за ребенка фразы, то вскоре все начнет налаживаться.

...не уделять повышенного внимания

Важно учитывать напряжение, вызванное заиканием. Дома каждый должен давать заикающемуся ребенку возможность высказаться, делать вид, что он не замечает его проблем, при этом стараясь говорить не слишком быстро и использовать короткие фразы. Тогда ребенок будет стремиться говорить точно так же.

Ваша задача – добиться того, чтобы ребенок говорил расслабленно и делал это с интересом, равно как и остальные члены семьи.

Чем чаще вы будете указывать ребенку на его заикание и пытаться это исправить, тем сложнее от него будет избавиться. Чем больше ребенок осознает наличие этой проблемы, тем больше заикается.

Стараясь быть внимательным к каждому произнесенному слову, он вскоре станет бояться вообще открывать рот или будет очень сильно нервничать. А ведь беспокойство, приводящее в натяжению голосовых связок и мешающее плавному дыханию, только усиливает заикание.

Терпение

Обычно проблема с плавностью речи решается сама собой, и нет смысла уделять ей повышенное внимание. Заикание пройдет, когда ребенок станет говорить более смело, обычно это случается в 5 лет. Однако иногда ребенок продолжает заикаться и в более позднем возрасте. Так что родители должны внимательно относиться к речи малыша.

Хроническая форма

Если заикание не проходит в 4–5 лет или дает о себе знать в 5–6, имеет смысл заняться им всерьез. Борьба с заиканием намного сложнее, когда оно появляется с запозданием, даже если в большинстве случаев и проходит вместе с половым созреванием.

Консультация

Первым делом нужно поговорить с педиатром и логопедом. Будет полезно сходить и к психотерапевту. Дело в том, что продолжительное заикание нередко связано с эмоциональными проблемами.

Лечение

Упражнения по релаксации дают неплохие результаты. Ребенку, который живет в спокойной обстановке и может научиться расслабляться, регулировать свое дыхание и разговаривать медленнее и тише, будет намного проще выйти из ситуации.



Поведение, которого стоит избегать

- # Не смейтесь над ребенком, не передразнивайте его и не ругайте.
- # Не показывайте своего нетерпения или раздражения.
- # Не демонстрируйте обеспокоенность ситуацией.
- # Не заставляйте его выступать на публике.
- # Не заканчивайте за него слова или предложения.
- # Избегайте любого поведения, которое может усилить его беспокойство.

Чтобы положить конец серьезному или не поддающемуся лечению заиканию, может возникнуть необходимость прибегнуть одновременно ко всем способам воздействия: психотерапии, занятиям с логопедом и упражнениям по релаксации.

Отказ принимать лекарства

Никто не любит пить таблетки или использовать свечи, однако порой это просто необходимо. До 6–7 лет ребенка достаточно сложно убедить, что все эти неудобства «для его же блага», особенно если он не чувствует себя больным. И все, что вторгается в его тело, вызывает у него ужас.

На помощь приходят крики

Некоторые сцены производят огромное впечатление на родителей: ребенок сжимает зубы, плюется, катается по земле, воеет, пытается убежать. Его можно понять: если он не видит в этом ничего хорошего, то почему должен позволять засовывать в себя капли, таблетки и свечи? Тело ребенка – хорошо обороняемая крепость, и это нормально.

Вот как можно избежать повторения подобных сцен.

Ведите себя проще и позитивнее

Будьте уверены в своих действиях. Вы не должны извиняться перед своим ребенком за то, что хотите дать ему лекарство. Не показывайте ему, что его сироп кажется вам противным, а лечение не таким уж и необходимым. Лечение – неотъемлемая составляющая жизни, вот и все.

Будьте прямы и непреклонны. Ребенок должен почувствовать, что вы даже и не рассматриваете возможность того, что он не примет лекарства. Настало время пить таблетку – нужно ее выпить, и обсуждать тут нечего.

Не угрожайте ему. Вы хотите, чтобы от лекарств ему стало лучше. Это и есть та причина, по которой вы считаете, что он должен следовать указаниям врача, и точка.

Упростите себе задачу

Лекарства часто существуют в разных формах; обсудите это с врачом. Если ребенок отказывается от свеч, узнайте, не существует ли это лекарство в другой форме.

Дайте запить невкусную таблетку любимым напитком малыша, если врач не видит в этом ничего плохого; кроме того, вы можете растереть ее в порошок и смешать с фруктовым пюре или вареньем и пр. Не пытайтесь преподнести ребенку таблетку так, словно это конфетка, – это может привести к печальным последствиям.

Попробуйте разные способы и проявите воображение: немного мази на свече поможет ей проще войти; шприц без иглы будет удобен, чтобы ввести жидкость в рот, включенный телевизор поможет перетерпеть закапывание ушей, что менее противно, если предварительно подогреть капли. Что касается глазных капель, то уложите ребенка на спину с закрытыми глазами и капните их на внутренний уголок глаза, капли сами растекутся по роговице.

Объясните ребенку, что и как вы делаете. Объясните суть его заболевания; он может понять, что «маленьким солдатикам», которые сражаются внутри его организма с вирусами, нужна помощь – лекарства начнут обретать для малыша смысл. В нужный момент расскажите ему, что вы собираетесь сделать, и тут же сделайте это без промедлений. Чтобы перебить вкус сиропа или таблеток, приготовьте стаканчик сока.

Расскажите, сколько будет длиться лечение. Вы можете обводить дни в календаре каждый раз, когда ребенок принимает лекарство. Когда он понимает, что осталось потерпеть

всего несколько дней, ему проще с этим справиться. Вы можете заводить будильник, чтобы он звонил каждый раз, когда приходит время поставить свечу, сделать укол или закапать глаза.

Добейтесь от ребенка сотрудничества, чтобы он стал участником процесса лечения, а не просто терпел его. Он может, например, сам вести свой календарик или приносить вам упаковки с лекарствами. Как правило, этого проще добиться, если по окончании курса пообещать ему награду.



Самостоятельный прием

Ребенка можно научить лечиться.

Покажите пример на себе: «Я открываю рот, я вытягиваю язык, я кладу таблетку как можно дальше и делаю большой глоток воды».

Попросите его повторить ваши действия, ничего не кладя себе в рот.

Дайте ему попробовать сделать это с горошиной или кусочком вареной моркови.

Кусочек должен совпадать по размерам с таблеткой.

Наберитесь терпения: одним детям это дается быстрее, чем другим.

В больнице

Ребенку нужно сдать анализы или пройти госпитализацию. Ему придется покинуть семью и отправиться в незнакомое место. Чтобы его пребывание там не травмировало его психику, а оказалось полезным опытом, нужно подготовить малыша.

Объясните ему

Чем лучше ребенок поймет, как функционирует его организм, как действует на него болезнь, ее причину и способ лечения, через который ему предстоит пройти, тем проще ему будет с этим смириться. Объяснить малышу все, конечно, непросто, однако тишина губительна для него – только правда, выраженная доступно для его возраста, сможет успокоить ребенка и придать ему уверенности.

В больнице ребенок оторван от привычного окружения, он сталкивается с одиночеством, порой с болью и неспособностью родителей облегчить его страдания. Так что общаться с ребенком в этой ситуации просто необходимо. Если он не решается задавать вопросы сам из-за того, что чувствует серьезное волнение родителей, нужно идти на опережение и все ему объяснить.

Оставайтесь рядом с ним

Если у вас нет возможности подолгу оставаться в больнице, старайтесь сделать так, чтобы ребенок чувствовал ваше присутствие: принесите ему его любимые игрушки, звоните, оставляйте подарочки в тумбочке, рассказывайте обо всем, что происходит дома... – так вы поможете малышу избежать психологических страданий, которые порой хуже страданий физических.

Осязание

Ребенок активно использует осязание. Вот почему ему так трудно «ничего не трогать»... Он не может воспринимать объект только одним глазом. Все больше открываются новых музеев, которые американцы ласково называют «Please Touch Museums» (Музеи «Руками трогать»).

Прогулка пальцами

Руки – особый инструмент исследования и оценки обстановки. Чтобы эта тактильная чувствительность не пропала со временем, полностью уступив место зрению, дайте ребенку возможность пользоваться руками, когда он этого захочет, при любой возможности. Играйте с ним в различные игры: например, он может попытаться на ощупь определить, что лежит у вас в сумке...

Чтобы развить тактильность ребенка и помочь ему в ее выражении, соберите для него «таблицу открытий», которая позволит ему сосредоточиться на своих тактильных ощущениях и научиться их понимать. Он может играть и с открытыми глазами, однако умение различать предметы на ощупь лучше развивается с закрытыми глазами.

Нарисуйте на листе картона или фанеры широкую дорогу.

Смажьте дорогу клеем и посыпьте ее песком: это «асфальт».

«Насадите сады» вдоль дороги, приклеив листочки, кору, мох, сосновые иголки, лепестки, глянцевую бумагу, хлопок, велюр, пластик, наждачную бумагу, шерсть, крупную соль, мех и пр. Прodelайте эту работу совместно со своим ребенком, дав ему возможность выбрать, что именно и где будет расположено. Обсудите с ним свойства каждого «сада», используя прилагательные мягкий, шероховатый, гладкий, твердый, рыхлый, холодный, колючий...

Высушите картон и убедитесь, что приклеенные фрагменты хорошо держатся. Теперь у вас есть картина, которую можно украшать и разрисовывать и на которой представлены различные на ощупь поверхности, соединенные дорогой.

Как играть

Все ограничивается только вашим воображением. Вот несколько интересных идей.

Сначала пройдите по дороге пальцами с открытыми глазами, обсуждая ощущения от посещения каждого сада.

Сделайте то же самое с закрытыми глазами. Ваш ребенок обратит внимание, насколько его пальцы видят лучше, когда глазам не видно ничего. Попросите его рассказывать, что именно он чувствует, о чем говорят его пальцы.

Попросите ребенка с закрытыми глазами пройти по дороге, останавливаясь там, где вы его попросите: пусть он отправится в самый мягкий сад, в самый холодный или заглянет в лес, на каменный пляж...

Вы увидите, насколько весело и приятно играть в эту игру. Однако не забывайте, что тактильность не ограничивается пальцами: мы прекрасно ощущаем все и ступнями, щеками, губами, поверхностью кожи...

Игрушки и игры

Роль игр в развитии ребенка является решающей. Это прекрасный способ больше узнать о мире и о самом себе, изучить свое тело и свои возможности, понять свои эмоции, поэкспериментировать со своей речью и взаимоотношениями с окружающими...

Смысл игр

Посредством игры ребенок познает мир, учится использовать предметы, контролировать тело во время бега и прыжков, преодолевает психологические проблемы, с которыми столкнулся в течение дня, претворяет в жизнь свои мысли и чувства, выражает то, что он пока неспособен сформулировать словами, приспосабливается к другим людям... Наблюдая за играми ребенка, мы можем понять, как он воспринимает реальность и из чего состоит его вселенная, что представляют собой его желания, что его беспокоит, какие у него проблемы...

Связь с обучением

В раннем детстве игра тесно связана с процессом обучения: эта связь поможет ребенку, когда в школе то и другое окажутся разделены друг от друга. Американцы выдумали концепт «обучающих игр», что невероятно глупо – ребенок учится с помощью *любой* игры. Мы помешались на развивающих играх, забыв о том, что игры могут просто приносить удовольствие!

Так вот: хоть игра и является поводом для ребенка научиться познавать мир и познать самоконтроль, слово «научиться» здесь может быть понято неправильно, так как ребенок не видит разницы между игрой и собственным развитием, между игрой и обучением – он учится играючи... Однако помните: не стоит использовать игры в качестве предлога для обучения или тренировки.

В игры и игрушки играют, и все. У ребенка должна быть возможность играть ради удовольствия, даже если это удовольствие и подразумевает приложение усилий с его стороны. При этом он действительно с удовольствием чему-то учится, потому что с развитием его способностей увеличивается и количество доступных для него игр, т. е. обучение несет с собой потенциальное удовольствие. Ребенком движет фундаментальное побуждение – желание жить и расти, а также бесконечное любопытство. Так что именно ребенок должен определять, насколько замысловатыми будут его игры, у взрослого нет права бросать ему вызов или заставлять его делать лучше.

В первую очередь – удовольствие

Забудьте о заклинаниях ярых сторонников раннего развития детей. Дети прекрасно всему учатся сами, если их оставить в покое, обеспечив необходимыми материалами и окружив атмосферой любви и заботы. Они постоянно открывают для себя что-то новое, благодаря чему непрерывно тренируют свой разум, а с помощью фантазий расширяют свои знания и развивают воображение. Так что покупать ребенку специальную игрушку «для обучения» глупо.

Еще раз: игра служит источником удовольствия, поводом развлечься и посмеяться, разделить с другими свои интересы. Ведь детство именно для того и существует. Ребенок развивает свою самооценку, учится верить в себя, общаться с окружающими и положительно

смотреть на мир. Для взрослых зачастую становится критическим умение находить удовольствие в жизни и относиться даже к самым неприятным ситуациям с юмором – в этом и состоит разница между хорошим и плохим днем.

Задача родителей

Играя с ребенком, родители показывают, что готовы выслушать его и провести время вместе. Выбор игры остается за ним – пусть почувствует себя главным, ему решать, по каким правилам играть. Не играйте с ребенком через силу – он быстро почувствует, что вы устали или думаете о чем-то другом. Лучше выделить ему немного времени, но провести его активно и с явным участием, чем делать вид, что вам это интересно.

Ребенку нужно, чтобы родители участвовали в его игре словом. Ему может понадобиться, чтобы вы ему подсказали, помогли, поддержали в его открытиях и воодушевляли его. Прежде всего – почувствовать, что вам игра доставляет не меньшее удовольствие, чем ему. Это придает ребенку уверенность в себе и веру в свои способности. Опять-таки важно, чтобы вы воспринимали игру как можно серьезнее, принимали в ней активное и искреннее участие.

Снятие напряжения

Устраивая шум и гам во время игр с родителями, ребенок развивает в себе чувство защищенности и сильную эмоциональную связь с ними. Это очень важно как для его умственного, так и эмоционального здоровья. Проверяя, как далеко получится зайти, дети ждут, что им установят четкие правила; каждый имеет право сказать «хватит», запрещено делать больно другим, игра продолжается, пока не перестанет быть в радость или не появятся серьезные риски. Регулярно устраивайте бои на подушках – они помогают выплеснуть ненужную агрессию!

Победа или проигрыш

Нужно ли поддаваться? Порой вы вряд ли окажете ему этим поступком услугу: во-первых, если он это поймет, победа обесценится в его глазах; во-вторых, было бы полезно научить его проигрывать – при условии, что победитель в игре определяется волей случая или у вас с ним равные шансы на победу. Если вы играете с ним в домино или наперстки, поддаваться нет смысла: случай решит все за вас. Однако бывают и такие родители, которые бегают наперегонки со своим чадом, и бегут со всех ног – это уже не дело!



Пробы, ошибки и удачи

А еще игрушки дают ребенку возможность приобрести уникальный опыт: пройти через ряд неудач, чтобы в итоге добиться успеха. Пусть он, например, пытается построить пока еще сложную для него конструкцию. Если взрослый, увидев затруднения малыша, бросится ему на помощь и закончит башню за него, последний испытает лишь поверхностное удовлетворение, которое и в подметки не годится той гордости, с которой он

покажет вам самостоятельно достроенную, пусть несколькими днями позже, башню. Ребенку нужна ваша поддержка, а не то, чтобы вы делали все за него.

Играя с другими людьми, ребенок узнает о существовании правил и понимает, что нужно считаться с волей случая. Однако самое важное, что усваивает из этого опыта ребенок, – это то, что проигрыш не конец света: проиграв одну партию, он может выиграть следующую. Поэтому чрезвычайно важно дать ребенку понять, что самое главное в любой игре – это получить от нее удовольствие, а проигрыш или победа не являются признаками слабости или превосходства.

Игры в одиночку

Поддерживая ребенка в его играх, вы должны понимать, когда в них вмешиваться, а когда – нет. Вы можете помочь ребенку приступить к какой-нибудь игре, однако при этом не нужно пытаться навязывать свои правила или пытаться улучшить придуманные им. Пусть он возьмет инициативу в свои руки и просит о вашем участии, только когда он в нем действительно нуждается.

Если ребенок требует от вас помощи в своих играх, стоит задуматься: не сложновата ли игрушка для его возраста или же таким способом ребенок пытается привлечь ваше внимание? Когда ребенок настойчиво просит, чтобы с ним поиграли, чаще всего он это делает с целью понять, настолько ли его занятие кажется важным родителям, как и ему самому. Если развеять его сомнения, то ваше активное участие станет для ребенка не таким уж важным.

Таким образом, ребенок постепенно учится играть без постоянного обращения за помощью ко взрослым, что вам только на руку. Побуждая малыша с раннего возраста играть одного, вы даете огромный толчок развитию его самостоятельности и творческого начала. Однако не путайте понятия: игры в одиночку не подразумевают, что за ним не нужно присматривать.

Не вмешивайтесь

Некоторые родители просто не могут заставить себя не вмешиваться: видя, что ребенок использует игрушку не совсем по назначению, они тут же влезают, указывая, как нужно делать правильно, а ведь именно в такой ситуации ребенок и проявляет воображение и пытливость своего ума! Если ребенку не удастся сразу понять, как именно обращаться с игрушкой, вы должны противостоять своему настойчивому желанию броситься к нему с объяснениями.

Дайте ребенку разобраться во всем самостоятельно – так вы не только позволяете развить ему свои навыки дедуктивного мышления, но и не лишаете его драгоценного чувства гордости за то, что он справился в одиночку. Чрезвычайно важно не вмешиваться, когда вы видите, что ребенок полностью сосредоточен на своем занятии, пытается нечто построить, разговаривая сам с собой, – это его и только его игра, ему не нужна ничья помощь. Абсолютно естественно, что он хочет поиграть первым, особенно если это новая игрушка.

Свободное время никогда не тратится впустую

Очень важно дать ребенку возможность свободно проводить время, играя во что попало или просто ничего не делая. Непринужденные игры и импровизированные занятия – лучший способ выявления и решения проблем. Порой это выливается в беспорядочные или даже разрушительные игры: дайте ребенку подурчиться, проявить изобретательность

и делать то, что взбредет ему в голову. Чтобы уважать себя и чувствовать себя уверенным, ребенок должен воспринимать себя творцом своей судьбы, что и происходит в его импровизированных играх.



Возможные игрушки

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

Конструкторы, из которых можно построить ферму, кукольный домик, аэропорт или гараж для машинок.

Фигурки, которым могут быть отведены разные роли.

Пластилин или соленое тесто для лепки, из которых ребенок может сделать все, что ему в голову взбредет.

Бумага, картон, коробки из-под яиц, цветные карандаши, мелки с доской для рисования, мягкие карандаши, фетр, краски, кисти, ножницы, клей...

Любые игрушки, развивающие воображение.

Эти игрушки стоят копейки. Но именно с ними ваш ребенок будет играть больше и охотнее всего.

Точно так же ему нужна и возможность играть на открытом воздухе, порезвиться в свое удовольствие, относительно свободно перемещаясь. Такие моменты способствуют развитию внимания и умению думать – всему, что так важно для его обучения и эмоционального развития.

Было бы достаточно придерживаться конкретного расписания, в котором свободное время будет строго ограничено. Когда нечего делать, ребенку приходится придумывать себе занятие, что развивает его творческое начало.

Подобное «свободное» время позволяет психике ребенка нормально развиваться, так что его сложно назвать потраченным впустую.

Хорошая игрушка – что это?

Игрушка – это предмет, который усложняет игру. Привлекательные, живые и разноцветные игрушки и игры нередко довольно непросты в использовании или же их можно использовать разными способами, что дает ребенку возможность самостоятельно решить возникающие с ними проблемы, развивая тем самым свои навыки. Кроме того, это его личная собственность, он сам может решать, что и когда с ними делать.

Таким образом, игрушка – это не просто приятное дополнение в жизни ребенка, это необходимое средство для его гармоничного развития в физическом, психологическом, чувственном и эмоциональном планах. Она помогает ребенку утолить его любопытство и жажду открытий.

Что же это все-таки – хорошая игрушка?

Простая, безопасная и прочная

Хорошая игрушка должна быть проста, безопасна, прочна. И еще одно важное качество – возможность использовать ее разными способами. Об электронике, экранах и кнопках лучше забыть. Лучше для ребенка, развития его воображения. То же касается и игр. Для них можно использовать песок, воду, краски, бумагу, пластилин или старую одежду. Все это даст гораздо больше возможностей для новых открытий, развития воображения и творческого начала, чем гаджеты.

Свободный доступ

Ваш ребенок предпочитает играть с вашими вещами, а не своими игрушками? Это нормально, ведь в его возрасте дети только и делают, что подражают; ему нравится за вами повторять; это помогает ему постепенно взрослеть. Кроме того, он не дурак и быстро понимает, что ваши вещи интереснее и сложнее, чем его. Он видит, что с помощью вашего телефона можно действительно звонить людям, которых мы любим, чего не сделаешь с игрушечным.

На деле самые обычные предметы могут помочь ребенку выявить – а зачастую и решить – некоторые проблемы, при условии что мы позволяем ему их трогать и играть во взрослого.

Этот свободный доступ касается также и игрушек, которые ему дарят. Вы должны позволить ребенку делать с ними то, что ему хочется, он не обязан их использовать так, как это было предусмотрено изначально. Иначе вы сведете на нет его изобретательность, из-за чего он частично лишится своей свободы, возможности самому отвечать за себя и с облегчением сбегать от постоянного контроля со стороны взрослых в мир игр.

Любая роль

Как правило, специализированные образные игрушки состоят из большего числа деталей, кроме того, использовать их можно только одним-единственным способом: плачущая или смеющаяся кукла только и может, что плакать или смеяться, тогда как обычная тряпичная кукла способна играть любую роль, и делать с ней можно что угодно. То же касается пожарных машинок и других замысловатых видов игрушечного транспорта.

Выбор игр с примитивными игрушками гораздо богаче, кроме того, они помогают развивать изобретательность, позволяя малышу постоянно придумывать что-нибудь новое. Кроме того, такие игрушки не имеют предусмотренного способа использования, так что у взрослого не будет возможности указывать ребенку, как именно развлекаться, а самому малышу удастся избежать ненужного ему неодобрения со стороны родителей. Игры с примитивными игрушками ограничены только воображением ребенка: чем проще игрушка, тем больше ребенок фантазирует, тем больше чувствует себя не безвольным зрителем, а непосредственным участником действия.

Сбалансированный выбор

У каждой категории игрушек свое преимущество, играть с ними можно по-разному, однако они неизменно приносят в жизнь ребенка какую-то важную составляющую. Выбирая

игрушку, присмотритесь к тем, которые у малыша уже есть: его коробка с игрушками должна быть как можно разнообразнее, – но не забывайте и о вкусах ребенка!

Игры с прилагаемой инструкцией: у них есть свои конкретные правила и цель, которую надо достичь, – пазлы, мозаики, лото, настольные игры и модели для сборки. Они помогают развивать логическое мышление и учат быть последовательным, сортировать и соблюдать правила, вырабатывать стратегии для решения проблем, действовать методом проб и ошибок, а также прогнозировать последствия своих действий.

Материалы для творчества: любые предметы, которые сгибаются, собираются вместе, переворачиваются с единственной целью – создать что-то новое. Они помогают развить ловкости, изобретательности и математического склада ума.

Обычные предметы: их можно купить или найти на улице, они являются частью повседневной жизни ребенка – одежда, песок, вода, дерево, коробки, велосипед, мяч, бумага и разноцветные карандаши, инструменты и кухонная утварь, марионетки, книги, качели... Это неиссякаемый источник получения новых навыков и жизненного опыта.

Собственно игрушки: чаще всего они представляют собой уменьшенные варианты предметов взрослой жизни, выполненные более или менее достоверно, которые помогают играть как одному, так и с другими детьми.

Воображаемый друг

Воображаемым другом называют персонажа, выдуманного ребенком для того, чтобы тот составил ему компанию. Он играет с ребенком, рассказывает ему истории и нередко хулиганит.

Воображаемый друг чаще всего появляется у детей, растущих без братьев и сестер, или у старшего ребенка в семье: для создания вымышленного персонажа ребенку нужно иметь возможность помечтать в одиночку. Младшим детям или близким друг с другом братьям и сестрам нет нужды придумывать себе товарища: он у них и так есть. Помимо прочего, появление вымышленного друга свидетельствует о развитом у ребенка воображении.

Придумывает для того, чтобы понять

Ребенок использует свое воображение для разрешения внутренних конфликтов, иными способами справиться с которыми у него не получается. Играя со своими страхами, он постепенно ослабляет их и учится держать их в стороне. Если малыш не просит вас принять участие в своих играх, то лучше всего будет не вмешиваться и дать ему возможность поиграть одному. Подобное поведение совершенно естественно для детей этого возраста – при условии что они знают, когда нужно вернуться к реальности, и умеют различать реальный и воображаемый мир.

Как себя вести?

Лучше всего вообще не вмешиваться, если только ребенок вас об этом не просит прямо. Как себя вести, когда он к вам обращается? Подключитесь к его игре, стараясь при этом вести себя несколько отстраненно, чтобы ребенок понял, что вы не какой-то там простофиля, которого легко одурачить, а также не считаете таковым и его.

Нередко ребенок взваливает на воображаемого друга ответственность за свои поступки: это он набезобразничал в комнате и разбил стакан, он мешает спать болтовней... Родители могут ловко выкрутиться из такой ситуации, не демонстрируя открыто своего недоверия ребенку и помогая ему научиться понимать, что хорошо и что плохо, если,

конечно, ребенок без проблем возвращается в реальность и четко видит разницу между правдой и вымыслом. Достаточно сказать: «Тебе повезло, что это сделал он, а не ты. Ты ведь понимаешь, насколько он не прав. Было бы здорово, если б ты передал ему, чтобы он так больше не делал».

Если у вас складывается впечатление, будто ребенок слишком много времени проводит в воображаемом мире, дайте ему возможность почаще играть с другими детьми. Смело возвращайте его к реальности во время беседы, обеда или принятия ванны... Воображаемый друг должен уметь исчезать и знать, что ему можно делать, а что нельзя, чтобы дать ребенку возможность наслаждаться реальностью.

Появление второго ребенка

Итак, вы запланировали появление второго ребенка и решили сообщить первому об этом радостном событии. Как старшенький это воспримет? Смирится ли маленький принц с потерей своего трона?

В поисках нового равновесия

До настоящего момента ваш малыш полностью занимал ваше время и мысли, ему казалось, что он всецело удовлетворяет ваши ожидания. Так что можно легко понять, почему его не переполняет энтузиазм от новости о появлении маленького соперника. В конце концов в 3 года дети чувствуют себя еще очень маленькими и далеко не всегда горят желанием взрослеть.

После рождения второго малыша старший быстро обратит внимание, что количество получаемого внимания обратно пропорционально его размерам. Все просто в умилении от младенца и осыпают его с ног до головы подарками. Как же так? Это настоящее испытание, преодолеть окончательно которое ребенок сможет, лишь повзрослев.

Рождение ребенка – непростой период для всех членов семьи. Равновесие и роли каждого начинают меняться, причем всем приходится найти свое место в новом порядке вещей. Практически во всех случаях все становится на свои места уже через несколько месяцев.

Поделитесь с ним новостью

Нет смысла временить с тем, чтобы сообщить о своей беременности ребенку; поделитесь с ним этой новостью как можно скорее. Все равно он уже, скорее всего, заметил намечающиеся перемены: его хорошая интуиция уже дала ему понять, что мама что-то ждет, что ее переполняет радость и одолевают сомнения, ее характер начал меняться, она стала больше уставать, – этих признаков более чем достаточно, чтобы ребенок почувствовал, что происходит нечто важное.

Пока причина подобного поведения остается для него загадкой, у ребенка может развиться на этой почве беспокойство. Не стоит ждать, пока он начнет строить какие-то нелепые теории по этому поводу, лучше расскажите ему все как есть.

Эти 9 месяцев покажутся ребенку невероятно долгими, особенно если на протяжении этого периода все внимание семьи будет сосредоточено на скором появлении младшенького, однако он проведет их с пользой: сможет подготовиться к этому событию, даже если и слабо представляет себе, что именно его ожидает.

Ваша задача – разделить с ним свою радость. Ребенок с энтузиазмом обсудит с вами имя своего будущего братика или сестренки, предложит свой вариант цвета обоев в детской. Принимая активное участие в обсуждениях, он почувствует себя взрослым, и ему гораздо меньше будет хотеться вновь становиться малышом.

Зависть неизбежна...

В той или иной мере старшему в любом случае придется столкнуться с завистью и ревностью, даже если он и ждет с нетерпением появления на свет братика или сестрички, даже если внешне это никак не проявляется: как-то сложно выразить подобные чувства перед переполненными радостью родителями, уверенными в том, что старшему это тоже в радость. Некоторые дети, стараясь избежать неприятных эмоций и сохранить свои, по их

мнению, пошатнувшиеся позиции в семье, ведут себя на удивление хорошо и подавляют свою агрессию.



Эмоции можно принять, поступки – нет

Ребенок имеет полное право испытывать ревность, зависть, гнев, недовольство... Все это можно понять и принять, однако ни о каких актах агрессии по отношению к младшенькому не может быть речи. Вы должны четко дать ребенку понять, что это закон. Вы можете, например, сказать: «Я не требую от тебя, чтобы ты любил этого ребенка, однако я запрещаю тебе причинять ему боль, потому что мы с папой его любим и наша задача – его защищать».

Детские переживания могут давать о себе знать по-разному: агрессивные слова или жесты, обращенные к младшему, перемены характера, проблемы со сном или питанием... Делается все это с целью привлечь родительское внимание и убедиться, что он им по-прежнему важен. Все встанет на свои места, если родители не будут демонстрировать ни осуждения со своей стороны, ни того, что чувствуют себя виноватыми.

Ревнующему ребенку нужно, чтобы его понимали и окружали заботой. Если родители будут вести себя спокойно и сдержанно, то смогут убедить ребенка в том, что по-прежнему любят его.

...и приносит пользу

Давая ребенку очередной повод немного повзрослеть, зависть учит его ответственности. Пройдя через это непростое испытание, он будет более уверенно чувствовать себя в эмоциональных и социальных аспектах своей жизни. Некоторые дети, вместо того чтобы вести себя как маленькие, решают воспользоваться этой возможностью, чтобы стать более самостоятельными. Они гордятся тем, что перестали быть самым младшим членом семьи, и всяко стараются показать, что на них теперь тоже можно положиться.

В такой ситуации задача родителей – просить их о помощи и демонстрировать, насколько они ее ценят.

Несколько советов

Дайте ребенку возможность навестить вас в родильном доме. Воссоединение с вами будет для него праздником, ведь вы снова сможете уделить ему все свое внимание.

Ваш ребенок не будет рад становиться взрослым, если не почувствует, что это открывает для него ряд преимуществ, которых нет у маленьких детей: позвольте ему ложиться спать позже, попросите папу взять его с собой в бассейн... Однако не навязывайте ему дополнительные обязанности, связанные с его новым статусом: не стоит говорить, что он должен показывать пример или вести себя разумнее, потому что он старше...

Дайте ему понять, что вы не стали любить его меньше, ведь он больше всего на свете боится именно этого. Порой ребенок становится исчадием ада лишь потому, что хочет проверить, настолько ли он важен для вас, как раньше. Ваша задача – показать ему, что ваша неж-

ность никуда не исчезла. Проводите с ним вместе приятные моменты, позволив ему самому решить, когда это будет происходить.

Наберитесь терпения: раз вы уделяете столько внимания младенцу, было бы удивительно, если бы старший не пытался вести себя как маленький: он будет просить у вас соску, коверкать слова... Терпение и юмор помогут покончить с подобным поведением.

Подарите ему пупса. Ребенок с удовольствием будет делать с куклой то же, что вы с младенцем. Если в другой раз у него возникнет приступ агрессии к братику или сестричке, то сможет спустить пар не на нем, а на игрушке, не боясь быть за это наказанным.

Поговорите с ним о его собственном младенчестве. Отличный повод, чтобы достать фотоальбомы и видеозаписи. Он будет счастлив, когда узнает, что тоже когда-то был таким маленьким.

Дайте ему возможность проводить с младенцем время. Поделитесь с ним радостью и весельем, покажите ему, какими милыми и забавными могут быть маленькие, пусть он увидит, что братик или сестричка научились узнавать его в лицо. Это самый лучший способ «подружить» их. Запрет же приближаться к люльке и ваше явное беспокойство только умножат чувство соперничества между ними.

Его потребности

Вы должны относиться к ребенку как к полноценной личности, чьи мысли и заботы достойны уважения и понимания.

Не обращайте внимания на его промахи и ошибки – он на них учится, помогайте ему развиваться и открывать для себя мир, не осуждая и ни в чем его не обвиняя. С пониманием относитесь к ситуациям, в которых он никак не согласен с, казалось бы, гениальной мыслью родителей...

Нежность

Нежность – несколько иное понятие, нежели «любовь», и покрывает собой все самые незначительные проявления любви в повседневной жизни.

Ребенку нужна не просто любовь – ему необходимо, чтобы вы ее ему демонстрировали. Если он будет жить по строгим правилам, в страхе наказания, то тем самым вы, без сомнения, покажете, что вам не все равно, ведь делаете вы это исключительно из любви к нему, однако разве это ему нужно для развития?

Ребенок чувствует, что его любят, при условии, что у родителей есть на него время и им безразличны его потребности и желания; ему нравится, когда его проблемы и трудности готовы выслушать и понять, когда ему читают сказки и играют с ним, помогают найти его любимую игрушку...

Если родители будут показывать ему свою любовь, причем именно поступками, а не словами и объятиями, то только так он сможет сам научиться быть нежным с другими людьми.

Понимание

Родители зачастую ведут себя так, словно сами никогда не были маленькими. Если бы они задумались над тем, что именно подталкивает их ребенка к поступкам, которые им не по душе, то гораздо меньше на него сердились бы; они поняли бы, что, с точки зрения ребенка, он именно так и должен себя вести, и просто пытается сделать родителям приятно. Вместо этого взрослые пытаются его вразумить, дать ему понять, что они правы, а он – нет.

Родители должны стараться понять точку зрения ребенка и считаться с его желаниями, даже если они идут вразрез с их собственными; они могли бы просто объяснить ему, почему его поведение противоречит поставленной им же цели.

Ребенку важно чувствовать, что его точку зрения воспринимают серьезно. Это задача родителей понимать, что два спорящих человека могут быть одновременно правы из-за того, что рассматривают ситуацию с разных сторон и говорят не совсем об одном и том же. Бруно Беттельгейм приводит отличный показательный пример мальчика, потерявшегося в магазине. Его мама говорит: «Поль потерялся», – в то время как Поль думает: «Мама меня потеряла...» И впрямь: разве не она отпустила его руку, чтобы рассмотреть товар, который оказался для нее в тот момент более важным, чем он?

Единственный способ понять причину «неправильного» поведения ребенка – попытаться поставить себя на его место и взглянуть на ситуацию детскими глазами. Не стоит особо рассчитывать, что он возьмет и объяснит, почему именно так себя ведет: чаще всего им движут слишком сложные или даже бессознательные побуждения, либо же своим осуждающим отношением вы просто убьете всяческую надежду на искренность. Однако он может

подтолкнуть вас в нужном направлении, после чего вам останется лишь задать себе вопрос: «А что бы я в его возрасте подумал в такой ситуации?»

Уважение

Уважение к ребенку подразумевает, что вы будете относиться к нему как к человеку, которого вы цените. Будет ли он уверен в самом себе, что он о себе будет думать, зависит от вашего к нему отношения. Даете ли вы ему право на свое собственное мнение? На ошибку? А ведь именно с этими мыслями о себе он будет формировать свой характер на протяжении всей жизни.



Общая нехватка уважения

Как отметил американский психолог Л. Пэрис, многие родители относятся к своим детям с недостаточным уважением:

уходят, не дождавшись, пока ребенок закончит фразу, или своим видом или взглядом не показывают, что слушают его;

задают ему вопросы и не уделяют должного внимания ответам;

просят его собрать пазл и не приходят посмотреть, что у него получилось;

отправляют его спать, не дав досмотреть любимый мультфильм;

бегло осматривают его красивый рисунок, однако уделяют слишком много внимания поломанной игрушке;

не держат свое слово;

никогда не находят на него время...

Это уважение должно проявляться как в словах, так и в поступках. Родители нередко разговаривают с ребенком с плохо скрываемым раздражением, причем ему невдомек, почему именно они себя так ведут: пусть причина кроется в стрессе, переизбытке работы или усталости – расплачиваться за это приходится малышу. Он не может понять, что происходит, и чувствует себя плохим, неспособным ни на что и недостойным любви. Вот и выходит, что многие родители, чья работа вполне может быть напрямую связана с детьми – преподаватели, воспитатели, массовики-затейники... – относятся к собственным отпрыскам неуважительно, разговаривают с ними слишком строго или даже грубо. Разве можно ожидать, что ребенок, с которым так обращаются, будет чувствовать себя достойным уважения?

Никто не призывает вас одобрять любое поведение ребенка, нужно лишь разговаривать с ним так, чтобы он вас понял и услышал. «Зачем ты это сделал?», сошедшее с уст взрослого, выглядит для ребенка не безобидным вопросом, а скрытой угрозой – и он прав! Смиритесь с тем, что он отличается от вас и ведет себя в соответствии со своим возрастом. Относитесь к нему с уважением, и он в свою очередь будет уважать окружающих.

Он требует слишком много внимания

Каждый нуждается во внимании со стороны окружающих, ведь оно свидетельствует о том, что с нами считаются. Однако дети нередко требуют от родителей постоянного внимания и плохо переносят, когда видят, что они заняты чем-то или кем-то другим.

Почему?

Некоторые дети, сколько бы внимания им ни уделяли, требуют еще и еще: они ходят за родителями по пятам, не давая ни минуты покоя; начинают валять дурака, стоит их матери поднести к уху трубку телефона; прерывают разговоры взрослых и путаются у них под ногами...

Иногда такие дети не получают достаточного внимания со стороны родителей. У них складывается впечатление, нередко правильное, что до них никому нет дела, когда они ведут себя хорошо, тихо и спокойно. Вот они и пытаются обратить на себя внимание всеми способами.

Другие требуют внимания, чувствуя себя недостаточно защищенными. Такие дети становятся слишком зависимыми от взрослых и ощущают себя потерянными, если рядом нет никого, кто мог бы за ними присмотреть. Подобное поведение может быть временным явлением, ставшим результатом какой-то конкретной проблемы, или же оно закрепляется надолго. Есть еще и такие дети, которые просто привыкли полагаться скорее на других, чем на себя, – взрослые им всегда и во всем помогали: их самостоятельность находится под серьезной угрозой.

Как себя вести?

Во-первых, начать уделять ребенку больше внимания, когда он этого не просит, даже если он ведет себя послушно, а вы заняты чем-то другим.

Если же вы считаете, что ребенок явно не обделен вниманием, однако продолжает просить еще и еще, имеет смысл, предварительно объяснив ему, что вы заняты, просто игнорировать его, чтобы он почувствовал вашу непоколебимость.

Вы можете вести себя так и в случае с ребенком, который ревнует вас к братику или сестричке, хотя вы уже провели с ним достаточно времени; или в ситуации, когда вы попросили ребенка пособирать пазл и не мешать вам. Как можно более четко объясните ему свою просьбу, а затем не реагируйте на него, пока пазл не будет закончен.

Помогите ему стать самостоятельным

Мы придаем слишком большое значение ранней независимости и самостоятельности ребенка: он должен все раньше учиться спать один, самостоятельно есть, играть, одеваться и читать... В яслях, а затем и в садике воспитатели ставят перед собой задачу научить детей самостоятельности. Кто от этого окажется в выигрыше? То, что ребенок учится ухаживать за собой, не значит, что про него можно забыть. Сэкономленное время должно быть потрачено на совместные игры или разговоры.

Некоторым детям, чувствующим себя неуверенными и недостаточно защищенными, нужно помочь обрести веру в себя, им нужно объяснить, что они не могут получить «все и сразу», а должны дождаться своей очереди. Им нужно, чтобы их хвалили, особенно за при-

ближающие их к желаемой вами независимости поступки. Если ребенок по вашей просьбе оставил вас на полчаса, похвалите его, поблагодарите и дайте ему то, чего он хочет больше всего на свете: немного больше времени, проведенного с вами.

Пускай он скажет

Если ребенок вас постоянно перебивает, то делает это исключительно потому, что подобное поведение показало свою эффективность, даже если для вас это и оборачивается нервозностью. Объясните ему как можно более ясно, как и когда он имеет право вас перебивать и обращать на себя ваше внимание, а когда этого делать не стоит. Не давайте ему повода думать, что вам не интересно, о чем он говорит: объясните, что момент просто не подходящий. Сделайте небольшое движение рукой, дав ему тем самым понять, что вы прекрасно поняли его просьбу, однако в данный момент помочь ничем не можете.



Дайте ему выговориться

Ребенку всегда очень сложно ждать, когда вы закончите болтать и дадите наконец высказаться. Так что не требуйте от него слишком многого. Помогите ему потерпеть, займите его чем-нибудь: положите карандаши и бумагу, дайте ему что-нибудь поесть или попить...

Если за столом со взрослыми он постоянно прерывает их беседу, следите за тем, чтобы у него тоже была возможность высказаться. У него есть что сказать, просто он пока не понимает, когда именно это нужно делать. Когда несколько взрослых говорят между собой, вклиниться в их беседу порой не так просто. Спросите его: «А ты что думаешь?» – это позволит вам избежать того, что он неуместным высказыванием помешает ходу разговора.

Существует еще один способ привлечь ваше внимание, которому ребенок может запросто научиться, даже если ему понадобится еще несколько лет, чтобы применять его на практике систематически. Пусть он, например, начинает свою фразу с «Можно тебя на секундочку», после чего обязательно должен дожидаться ответа, или, когда вы говорите по телефону, обращается к вам шепотом, а не в полный голос.

Вопросы внимания чрезвычайно важны; ребенку есть что вам сказать, и он будет повторять это, пока его не услышат. Чтобы чувствовать себя защищенным, он нуждается в понимающих и внимательных родителях, иначе он найдет другие способы заставить их обратить на него внимание: будет отказываться есть, приходить в родительскую кровать ночью, изображать больного... Разве не проще выслушать его, сделав поправку на маленький возраст?

Вопросы сна

Какими бы ни были проблемы со сном у вашего малыша, знайте, что это не редкость, а жалобы родителей на приеме у педиатра или психолога чаще всего связаны именно с ними. В любой семье знают не понаслышке, что такое отказ ребенка отправляться спать, его пробуждения посреди ночи... или очень рано утром.

Каковы его потребности?

3-летний ребенок нуждается в среднем в 10–13 часах сна каждые 24 часа, с учетом дневного и ночного сна. Суммарная продолжительность сна может сильно отличаться у разных детей и является их индивидуальной особенностью. Так что, прежде чем начать беспокоиться о недостатке сна у малыша, убедитесь в том, что ему нужно действительно спать дольше. Чаще всего в такой ситуации проблема не у ребенка, а у его родителей!

Минимальное время сна – необходимое условие нормального развития и роста малыша. Как известно, сон помогает восстановить физические силы и душевное равновесие, однако, помимо этого, во время сна происходит классификация всей полученной днем информации, структурирование памяти, формирование нервной системы и выделение гормона роста.

Спать после обеда или не спать?

Абсолютное большинство детей продолжают традицию послеобеденного сна вплоть до 4 лет. Частично это зависит от того, сколько ребенок спит по ночам: у детей, которым приходится просыпаться слишком рано из-за напряженного графика родителей, должна быть возможность поспать после обеда. У каждого есть право на отдых.

Нельзя заставить спать ребенка, которому этого не хочется: лучше дать ему возможность полистать журнал или повозиться с игрушками, чем требовать от него провести неподвижно час в кровати в полной темноте.



Достаточно ли он спит?

Вот на что нужно обратить внимание: продолжает ли он спать меньше, чем другие дети его возраста? Спит ли он одинаково каждый день или ложится и просыпается в разное время? Хорошее ли у него настроение с утра? Выглядит ли он сильно уставшим перед дневным или ночным сном?

Воспользуйтесь возможностью, и в течение недели дайте ему поспать так, как ему вздумается. Вы сразу поймете, сова он или жаворонок, а также сколько часов сна в день требуется его организму.

Чаще всего проблемы со сном появляются, когда взрослые не считаются с потребностями ребенка и не дают ему возможности рассмотреть свою кроватку в качестве приятного для отдыха местечка.

Предупреждение проблем со сном

Следующие советы пригодятся родителям, дети которых только время от времени подвержены проблемам со сном. Предупредить всегда проще, чем вылечить.

Продолжительность и ритм детского сна меняются со временем. Примите это во внимание, а поэтому: нет смысла, например, требовать от ребенка и дальше спать после обеда, если он уже вышел из этого возраста, или ждать от 3-летнего малыша, что он будет спать столько же, как и год тому назад.

Сонливость – это естественное явление. Она проявляется рядом простых симптомов, замечать которые вы запросто сможете научить своего малыша. Так почему бы не дать ему возможность самому определять, сколько он будет спать? После того как он окажется в подходящих для засыпания условиях – в тишине и покое в своей кровати или в своей комнате, с приглушенным светом, – пусть он сам решает, когда ему закрыть глазки. Единственное, что от него требуется, – не шуметь и не мешать спать остальным.

Сон приходит только в подходящий для этого момент, когда мозг готов отдохнуть, что отражается рядом физиологических признаков: ребенок зевает, у него начинают закрываться глаза, движения замедляются... Происходит это приблизительно в одно и то же время каждый день. Если ребенок к этому моменту уже в кровати, он просто спокойно уснет, если же он за столом или перед телевизором, то станет всеми силами бороться с сонливостью, становясь при этом раздражительным. Если момент упущен, придется ждать начала следующего цикла сна... который наступит часа через полтора.

За полчаса до сна прекратите бурную деятельность, чтобы ребенок успокоился, расслабился и почувствовал, как на него наваливается сонливость. Прослушивание спокойной музыки в такое время предпочтительнее, чем битва на подушках...

Если ребенок, наблюдая за вами, поймет, что спать – очень приятное занятие, то будет гораздо меньше сопротивляться по вечерам. Так что не стоит превращать его кроватку в место наказания.

Большинство проблем решаются сами собой, когда вы перестаете заставлять спать малыша. Нужно лишь дать ему понять, что в определенный момент приходит время всем разбрестись по своим углам.

Ваша непоколебимость и уверенность в своих действиях всегда помогают детям справиться со своими страхами. Это касается в том числе и сна. Время отхода ко сну обсуждается – за редкими исключениями, разумеется. Соблюдение режима и создание приятного вечернего ритуала, предшествующего сну, помогут избежать проблем.

Способствуйте его хорошему сну

Ребенку необходимо в течение дня получать нужную ему дозу родительского внимания, иначе он будет пытаться восполнить этот пробел ночью, когда родители рядом. Он может, например, отказываться ложиться, пока папа не вернется с работы, или будет приходить в родительскую спальню в два часа ночи с игрушкой в руках... Если он чем-то недоволен, то будет еще настойчивее отказываться идти спать. Ребенку нужно, чтобы вы обнимали его, проводили с ним вместе время. Он должен каждый день чувствовать тепло и ласку своих близких. Если их недостаточно, малыш начинает настойчиво и шумно требовать добавки.

Чтобы лучше переносить расставания с родителями по ночам, ребенок должен для начала научиться спокойней относиться к разлуке с ними в течение дня. Дело в том, что способность малыша к засыпанию связана с его внутренним чувством защищенности. Если с этим все в порядке, то можете расслабиться – все вскоре встанет на свои места.

В подобной ситуации нередко оказывается, что это одному из родителей сложно расстаться со своим чадом, а не наоборот. Если же ребенок не чувствует себя защищенным, то вечернее расставание не может не обернуться для него беспокойством. В таком случае нужно обратить свое внимание на то, что произошло в течение дня, учесть прошлое как родителей, так и ребенка.

Вечерний ритуал

К 3 годам ребенок привыкает к тому, что каждый вечер перед сном все идет по одному сценарию. Этот ритуал обнадеживает и успокаивает малыша. Если он привык, что после раскладывания его плюшевых медведей и стакана воды перед сном вы выключаете свет и прощаетесь с ним, у него будет гораздо меньше причин звать вас посреди ночи.



Если ребенок просыпается после того, как вы уложили его спать

Чаще всего наиболее эффективными в решении этой проблемы оказываются отцы. Папа может дать ребенку понять главное: оба родителя решили между собой, что ему нужно оставаться у себя в комнате. В первый раз ласково верните его в кровать, однако при этом не медлите. Второй раз сделайте вид, что вы вообще его не замечаете, а затем снова отведите к себе в комнату, сделав это уже более строго. Самое главное – чтобы ребенок не получал никакой пользы от своих полуночных пробуждений: ни в коем случае не позволяйте ему оставаться с вами и не угощайте сладостями.

Прочитайте сказку, обнимите его, зажгите ночник, дайте любимую игрушку – подобные действия успокаивают ребенка и помогают лучше пережить расставание с вами. У такого ритуала должен быть свой явный конец, положить который приходится в большинстве случаев родителям. Вы не должны дать ребенку понять, что хотите от него как можно скорее избавиться, однако и затягивать тоже не стоит.

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.