

Г.П. Шалаева

Ваш малыш от А до Я



**Как воспитать
здорового и умного
ребёнка**

Галина Петровна Шалаева
Как воспитать здорового и умного
ребенка. Ваш малыш от А до Я

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8735509

Г. П. Шалаева. Как воспитать здорового и умного ребёнка: АСТ, СЛОВО; Москва;
ISBN 978-5-17-062064-7, 978-5-8123-0662-5

Аннотация

Заглянув в содержание этой книги, вы найдёте ответ практически на любой вопрос, связанный с развитием вашего ребёнка от грудного до подросткового возраста.

И самое главное достоинство этого уникального справочника — рекомендации и советы родителям, как вести себя со своими детьми и как научить их ориентироваться в повседневной жизни.

Содержание

Авитаминоз	7
Агрессивность	8
Аккуратность	10
Аллергия	11
Анемия	12
Аномалия прикуса	13
Аппендицит	14
Аппетит	15
Астигматизм	16
Астма	17
Беспокойное поведение ребенка	18
Беспричинный смех	19
Бешенство	20
Близнецы	21
Близорукость	23
Болевые ощущения, связанные с ростом	24
Болезнь Дауна	25
Боль	26
Боль в животе	27
Бородавки	28
Боязнь животных	29
Боязнь темноты	30
Братья и сестры	31
Бронхит	33
Брюшной тиф	34
Вандализм	35
Великодушие	36
Венерические болезни	37
Вздрагивания у новорожденных	38
Визиты в гости	39
Вирус	40
Витамины	41
Внутренний голос совести	44
Водянка яичка	45
Возбудители инфекций	46
Вознаграждение	47
Волдыри	48
Воображаемые страхи	49
Воображение	50
Воровство	51
Воспаление	52
Враждебность	53
Врожденные дефекты	54
Вседозволенность	55
Выделения у девочек	56
Выздоровление	57

Выработка привычек	58
Высокая девочка	60
Гамма-глобулин	61
Гемоглобин	62
Гигиена зрения	63
Глухота	64
Гнев	65
Головная боль	66
Гомосексуализм	67
Гормоны	68
Госпитализация	69
Гости	70
Грипп	71
Грубость	72
Группы крови	73
Грыжа	74
Дальнозоркость	75
Дальтонизм	76
Дед Мороз	77
Дедушки и бабушки	78
Деньги, заработанные вне дома	80
Дети с осложнениями развития	81
Дети-калеки	83
Детская кроватка	84
Детские инфекционные заболевания	85
Детские тайны	86
Дефекты развития зубов	87
Дефекты речи	88
Деформация коленного сустава	90
Диабет	91
Диарея (понос)	92
Диетическое питание	93
Диеты легкие	94
Диеты специальные	95
Дистрофия мышц	96
Дисциплина	97
Домашние животные	99
Домашние праздники	101
Дошкольник	102
Друзья	103
Дурные слова	105
Дух противоречия	106
Единственный ребенок	107
Если ребенок кусается	108
Если ребенок подавился	109
Жаргон	110
Желание верховодить	111
Желание подчиняться правилам	112
Желание становиться взрослым	113

Жестокость	114
Заболевания горла (фарингиты)	115
Закомплексованность	116
Закупорка слезного канала	117
Занозы	118
Запоры	119
Конец ознакомительного фрагмента.	120

Г. П. Шалаева
Как воспитать здорового
и умного ребёнка

© ООО «Филологическое общество "СЛОВО"», 2009

© ООО «Филологическое общество "СЛОВО"», оформление, 2009

Авитаминоз

Отсутствие в диете целого ряда веществ: витаминов, протеинов, аминокислот и некоторых минералов – может привести к возникновению опасных болезней. Например, недостаток витамина D вызывает рахит; недостаток витамина С – цингу, а недостаток йода провоцирует болезнь щитовидной железы.

Сейчас достигнуты большие успехи в исследовании проблем правильного питания, поэтому родители могут получить квалифицированную рекомендацию диетолога или ознакомиться с соответствующей литературой.

Агрессивность

Не следует агрессивность путать с настырностью и напористостью.

Настырность – естественный порыв живого существа. Ребенок проявляет напористость, когда он тянется за вкусной едой, погремушкой или за маминым пальчиком. Его напористые действия могут привести к тому, что он впервые перевернется на животик или на спинку, встанет на ножки, сделает первый шаг. Ненастойчивый ребенок не только не сможет удержать свою игрушку, находясь среди других детей, но его беспомощность будет мешать ему и в дальнейшем.

Как нетрудно заметить, даже крохотные дети проявляют разную степень активности. Один хватает подвешенную над кроваткой игрушку, другой ждет, пока ее положат ему в руку. Становясь старше, дети продолжают реагировать на обстоятельства по-разному. Один отшвырнет игрушку, о которую он ударился, другой будет только безропотно плакать. Один визжит и дрыгает ножками, если ему что-то не дали, другой покорно затихает. Каждый ребенок реагирует на подобные ситуации в зависимости от своих личностных качеств. Без сомнения, его поведение в первые годы жизни и особенно реакция его родителей на эти проявления наложат свой отпечаток на то, каким он станет в будущем.

Настырность в первые два года жизни проявляется в самоутверждении, получении желаемого, в приобретении умения выполнять что-то самостоятельно, в умении владеть предметами и общаться с людьми.

Когда ребенок начинает ходить, на его пути появляются преграды, и поначалу недостаток силы и ловкости обескураживает его. Все против него: ящики не открываются, кубики валятся, велосипед не въезжает на небольшой приступок. Да и родители не позволяют ему делать что хочется. Как совладать с ситуацией? Некоторые малыши уступят маме, потому что так приятно угодить ей. Самые настойчивые слезут с велосипеда и будут пытаться перенести его через приступок. А кто-то рассердится, стукнет по велосипеду или разревется.

Очень многое зависит от того, как будет воспринято то или иное поведение ребенка его родителями. Малыша можно заставить подчиниться, или пригрозить наказанием, или припугнуть тем, что мама не будет его любить. Но тогда его агрессивность и злоба не исчезнут, а лишь затаятся где-то глубоко и проявятся в иной форме некоторое время спустя.

Ребенку лучше предоставить возможность выразить то, что он чувствует, именно в тот момент, когда он это чувствует. При его малом жизненном опыте противиться тому, что мешает ему продвигаться вперед в своем развитии, не означает непослушания. Однако он должен научиться управлять своим чувством: нельзя бить и ломать, есть и другие возможности, пусть шумные и не совсем приятные. Пусть он поплачет, покричит, но все же пусть поймет, что хватать игрушки, не принадлежащие ему, нельзя.

Иногда ребенок бывает слишком агрессивен: чаще дерется с другими детьми, чем мирно играет с ними, постоянно всех дразнит, мучает животных. В этом случае, вероятно, его тревожит какое-то неудовлетворение. Он сердится сам не зная на что и по любому поводу. Скорее всего, такой ребенок думает, что его не любят. Наказания ему не помогут. Едва ли стоит говорить девочке, которая разорвала куклу или хватала щенка за хвост, что она плохая. Следует попытаться понять, что вызывает ее гнев. Сам ребенок едва ли может сказать, в чем дело: он этого не знает. А причина может быть совсем неожиданной, например появление в доме еще одного ребенка или нечто другое, что, как кажется капризнику, отвлекает от него внимание его родителей.

Если ребенок не проявляет агрессивности вообще, то это тоже настораживает, хотя и в меньшей мере. Здоровый ребенок не может быть всегда покладистым и послушным.

Ребенку свойственно не повиноваться, протестовать. Если он вдруг стал податливым, следует искать причину. Часто неожиданная покладистость ребенка свидетельствует о его боязни выразить свои чувства. По целому ряду необъяснимых причин любимый и обласканный ребенок может испытывать чувство неуверенности и робости. И родители не должны разочаровываться, если в один прекрасный день их дитя начнет возражать им или отстаивать свои права, а не молчаливо соглашаться со всем. Покладистым детям надо помочь добиться своего и высказать свое несогласие.

Естественная напористость не обязательно ассоциируется с драками даже за правое дело и с грубыми нападками. Иногда тихие люди с деликатными манерами умеют уверенно достигнуть желаемого и настойчиво защищают не только свои права, но и права других. Если детская непримиримость не наносит вреда самому ребенку и окружающим, ее не стоит бояться и не следует пытаться подавить. Потому что это свойство компетентного, уверенного в себе, полагающегося на себя человека, это сильное качество, которое следует не пресекать, а умело контролировать.

Аккуратность

Слово «грязный» имеет негативный смысл для взрослого человека, но для ребенка это понятие означает несколько другое. Дети становятся чумазыми, когда они делают что-то обычно для них приятное, например, сооружают дворец из мокрого песка, рисуют красками шедевр или гоняют в футбол. Ребенку для правильного развития важно иметь право приходить домой в любом виде. Когда малыш печет пирожки из грязи, он удовлетворяет свое любопытство, учится чувствовать землю и воду и играет своим воображением. Ребенок, которому постоянно говорят «не испачкайся», потеряет желание экспериментировать, боясь ослушаться. Он будет иметь меньше возможностей радоваться жизни и приобретать положительный опыт.

Несомненно, родителям приходится много стирать, чистить, мыть. Облегчить работу можно, подобрав для занятий ребенка подходящую одежду: халатики, рабочие брюки, майки, шорты. Их стирать гораздо легче, чем изящные штанишки и фартучки в складку. Родителям тоже на это время лучше надеть что-нибудь попроще, чтобы на равных общаться с малышом, вернувшимся с ответственного дела. Вместо ковра можно постелить для него на пол кусок линолеума, тогда ребенок, может быть, оценит уют гостиной, где пол покрыт красивым ковром. Не терзайте малыша постоянным мытьем рук и лица, а лучше с шутками умойте его один раз, в конце дня. Дети любят делать так, как взрослые, поэтому не забывайте вымыть руки перед едой в присутствии детей.

Боязнь микробов заставляет родителей быть чистоплотными, особенно с младенцами. Но здоровые малыши прекрасно защищены от микробов. А постоянные предупреждения и упреки только раздражают их.

Дети в возрасте от восьми до двенадцати лет, в основном мальчики, вообще не выносят чистоплотности. Отказ от воды и мыла – это тот же протест против требований взрослых, и это шаг вперед к самостоятельности. И если не заострять на этом внимание, такое поведение пройдет быстрее.

Конечно, все дети разные. Одни получают удовольствие от купания, другим нравится вкус зубной пасты; маленьким девочкам переодеваться нравится больше, чем мальчикам. Но в целом для большинства детей слово «аккуратность» ничего не значит почти до совершеннолетия.

Аллергия

Аллергия – это необычная реакция организма на пищу, окружающую среду, на что-то попавшее на кожу или внутрь организма, например, с инъекцией. Аллергические проявления: сыпь, экзема или желудочное расстройство – могут вызываться такими продуктами, как яйца, пшеница, шоколад и клубника, цитрусовые и др. Хронический насморк, сенная лихорадка, астма и хроническая головная боль могут быть вызваны некоторыми видами косметики, цветочной пылью, пухом растений, тканями, шерстью животных. Некоторые подвержены аллергии на отдельные лекарства, на перепады температуры.

Хотя у многих детей аллергические явления с годами проходят, желательно как можно раньше показать врачу. Если изменения в диете и одежде не принесут желаемого облегчения, доктор может назначить иное лечение.

Медики считают, что эмоциональные стрессы способствуют аллергическим проявлениям, особенно возникновению аллергической астмы. Другими словами, ребенок находит выход своим чувствам через аллергию. Лечащий врач найдет взаимосвязь между эмоциональным и физическим состоянием ребенка и при соответствующем подходе сможет оказать действенную помощь.

Анемия

При уменьшении красного пигмента (гемоглобина) в красных клетках крови возникает анемия. Причины ее могут быть различными, поэтому доктор назначает особое лечение в каждом конкретном случае. Обыкновенная анемия не передается от родителей к детям.

В процессе образования гемоглобина основная роль принадлежит железу. До полугодовалого возраста организм ребенка использует естественный запас железа. Иногда к трем-четырем месяцам ребенок вдруг становится бледным, чаще всего это результат недостатка железа в организме. Однако окончательно поставить диагноз может только врач; лечение нельзя начинать раньше, чем через два-три месяца, когда можно будет давать ребенку железосодержащие продукты и лекарства. Анемия у детей случается наиболее часто в возрасте от полугода до двух лет, когда поступление железа в организм обеспечивается лишь из внешних источников.

Не всегда бледность кожи является показателем анемии. При анемии ребенок быстро устает, тяжело дышит, у него учащенное сердцебиение и плохой аппетит.

При анемии доктора прописывают диету, богатую протеином, витаминами и железом. Также рекомендуется принимать поливитамины и железистые препараты в капсулах.

Аномалия прикуса

Аномалией прикуса называется неправильное соединение зубов друг с другом. Это может повлиять на форму лица ребенка, эффективность жевательного процесса, состояние его зубов и десен. Поэтому необходимо как можно быстрее обратиться к специалисту. С помощью слепков рта, рентгеновских снимков и фотографий лица стоматолог в состоянии диагностировать возможную аномалию прикуса и рекомендовать профилактическое или корректирующее лечение для исправления деформации зубов.

Аппендицит

Аппендикс – небольшой червеобразный отросток слепой кишки, расположенный в правой нижней части брюшной полости. Считается, что он не выполняет никакой полезной функции в организме, а является лишь атавизмом.

Аппендицит – воспаление аппендикса, вызываемое инфекцией или закупоркой кишечника, препятствующей кровоснабжению аппендикса. Однако, по мнению специалистов, инородные предметы, попадающие в кишечник, такие, как косточки фруктов или жевательная резинка, не приводят к аппендициту.

Инфекция может попасть в аппендикс с кровью или лимфатической жидкостью из больных зубов или воспаленных миндалин. В продолговатом аппендиксе бактерии могут накапливаться, потому что в нем нет проточного движения фекальных масс и в него затруднено поступление пищеварительных ферментов. Бактерии размножаются и скапливаются на стенках аппендикса, что может привести к перитониту – воспалению брюшины. В самом аппендиксе может развиваться гангрена или произойти прободение.

Известно два типа аппендицита: острый – симптомы его развиваются в течение нескольких часов, и хронический – при нем небольшие приступы, случающиеся несколько раз в году, быстро проходят. Аппендицит не наследуется и не передается от одного члена семьи к другому.

Аппендицит может начинаться с ощущения скопления газов или с ощущения переполненности нижней части кишечника. Обычно эти симптомы исчезают после опорожнения прямой кишки. Если они остаются, следует обратиться к врачу. В случае воспаления аппендикса в крови окажется большое количество лейкоцитов. Внезапное облегчение после резкой боли может оказаться опасным, потому что это может означать, что произошло прободение или началась гангрена.

Признаки аппендицита: острая нарастающая боль в правом боку живота, головокружение, тошнота, нарушение работы кишечника, повышение температуры и учащенное сердцебиение. При наличии этих симптомов следует немедленно обращаться к врачу.

Как правило, аппендицит не бывает у детей до трех лет. Чаще всего он бывает в возрасте от 10 до 30 лет.

Ребенка до прихода врача следует уложить в постель и измерить температуру. Нельзя давать ему есть, пить, слабительное, ставить клизму. Нельзя также класть на живот грелку или пузырь со льдом. Если врач поставит диагноз «аппендицит», он, вероятно, предложит операцию. Бояться операции не следует: она безопасна и сравнительно проста.

Если нет осложнений, выздоровление займет не более недели, при осложнениях, например перитоните, выздоровление может растянуться на несколько месяцев.

В послеоперационный период следует воздержаться от физических нагрузок. Диета не нужна, так как кишечник быстро восстанавливает свои функции. После удаления аппендикса болезнь не повторяется.

Аппетит

Желание есть и пить называется аппетитом. Он зависит от возраста, настроения, физического состояния ребенка.

Это отнюдь не значит, что все дети знают, что и сколько им надо есть. Опыты показывают: если ребенку предлагать на выбор ряд продуктов, то один ребенок, возможно, захочет есть только рыбу и пить апельсиновый сок, а другой вдруг будет отказываться от чего-то, что раньше ему нравилось. При этом увеличение роста и веса будет нормальным, несмотря на различия в количестве и ассортименте съеденного.

В настоящее время совсем не трудно найти те продукты, которые нравятся ребенку. Очень важно учитывать естественную любовь ребенка к тому или иному продукту, не стараться обманом накормить дитя, сделав пищу вкусной, например, добавив лишнюю ложку сахара.

Как и у взрослых, аппетит ребенка зависит не только от физического состояния организма, но и от настроения. Если ребенок слишком устал и не хочет есть, нет смысла уговаривать его. Обеспокоенные чем-либо дети также будут есть меньше, а уговоры забыть о своих переживаниях вряд ли помогут, лучше ненавязчиво подбодрить малышей. Бывает наоборот – у подростков увеличивается аппетит в трудных ситуациях.

Слишком большой аппетит у подростков тоже беспокоит родителей. Но это нормально, так как организм растет и ребенок проявляет больше активности.

Если ребенок ест слишком много или слишком мало, родители могут проконсультироваться с врачом. Детям, любящим сладкое, надо напоминать, что чрезмерное его употребление может привести к кариесу.

Астигматизм

Астигматизм – это дефект роговой оболочки глаза, в результате которого нарушается четкость зрения. У каждого человека есть астигматизм в той или иной степени. В отдельных случаях при астигматизме прописывают очки.

Астма

Астма – это болезнь бронхов, выражающаяся периодически наступающими приступами удушья. Обычно она вызывается аллергией и связана с некоторыми умственными расстройствами. Астма бывает затяжной, плохо поддающейся лечению. Иногда болезнь проходит с годами.

Симптомы астмы схожи с симптомами других болезней, поэтому поставить точный диагноз может только врач. Лечение предполагает также выявление аллергена и устранение его.

Ранняя диагностика и правильное лечение позволят уменьшить количество приступов болезни и даже избавиться от нее совсем.

Поскольку астма провоцируется состояниями нервозности, беспокойства и общей неудовлетворенности, то доктору надлежит знать эмоциональное и физическое состояние ребенка, чтобы найти наиболее успешное лечение.

Беспокойное поведение ребенка

Новые переживания входят в жизнь ребенка, когда он поступает в школу, независимо от того, посещал ли он дошкольные учреждения или нет. Он беспокоится, примут ли, полюбят ли его ребята в классе; он рвется доказать учителям, что сделает все, что они скажут, – словом, он хочет поступать правильно. К шести годам у него уже сложился характер, и теперь малыш должен на практике проверить нравственные нормы поведения. Он уже изучает людей не только живущих в его семье, их привычки и их окружение. Его любознательность, сконцентрированная до этого на собственном теле и на себе как на личности, теперь обращается во внешний мир, и он накапливает информацию о людях и вещах.

Его прежние тревоги, кажется, начинают отступать. В своем желании быть на высоте ребята иногда прячут свои переживания, подавляют свое беспокойство. Тревожное состояние ребенка упрятано где-то глубоко, но родители замечают его по таким симптомам, как раздражительность, беспокойный сон, потеря аппетита, а иногда агрессивность или чрезмерная робость. Вдруг ребенок отказывается идти в школу, жалуется на головную боль, склонен полежать. Родителям и учителям следует задуматься. Может быть, кто-то подразнил его в школе или он не уверен, что ответит на вопрос учителя? А может быть, тревожится за маму, не случилось бы что с ней, пока он в школе? До причины следует докопаться, какой бы незначительной она ни была.

Школьников беспокоит, насколько они соответствуют общепринятым меркам. Мальчики хотят казаться мужественными, девочки – хорошенькими. Им не терпится поскорее стать старше, сильнее, умнее. Ребенку трудно довериться в этих ощущениях своим родителям, которые, если бы знали, что тревожит их детей, сразу бы помогли им. Дети же предпочитают страдать молча. Многие делают вид, что им все равно, что думают о них родители, но это только уловка; на самом деле им хочется чувствовать силу и ум своих родителей, знать, что в нужную минуту они будут рядом. Некоторые родители, почувствовав в детях желание независимости, охотно предоставляют ее им. А дети, не имея необходимого жизненного опыта самостоятельно решать новые проблемы, начинают ощущать страх. Поэтому школьникам нужна помощь родителей, хотя принимают они ее не всегда.

У совершеннолетних свои тревоги: у них физиологическое развитие порой опережает нравственное, а старые переживания остаются. Молодого человека волнует, любят ли его, принимают ли его сверстники, готов ли он к будущей работе, достаточно ли широка его эрудиция, правильно ли он решает свои физиологические потребности, насколько он соответствует тем из своих друзей и персонажей книг, которыми восторгаются, и в то же время насколько ему удастся сохранить свою самобытность. Он лезет из кожи вон, чтобы оказаться таким, как все, в поисках задушевного друга он (чаще она) быстро меняет друзей; он очень озабочен своими сексуальными проблемами, поэтому делает неуклюжие выпады против противоположного пола или нарочито делает вид, что не интересуется им; стараясь четко отделить правильное от неправильного, он ведет борьбу со своей совестью. Родителям важно помнить, что если приступы беспокойного поведения слишком продолжительны, то есть основания для беспокойства. В остальных случаях терпение, благожелательность, честность и помощь – вот что нужно от вас ребенку.

Беспричинный смех

Вид двух молодых девочек, хватающих друг друга в спазмах неудержимого веселья, знаком каждому родителю. У маленьких детей тоже случается беспричинный смех. Например, какой-то восхитительный секрет, возможно непонятный взрослым, может высечь искру волшебной радости. Но это не то же, что настоящие случаи беспричинного смеха, которому подвержен ребенок в период полового созревания. Иногда под хихиканьем явно скрывается смущение. Часто это способ снятия напряженности. Но во многих случаях причина такого смеха остается загадкой для взрослых, которые успели забыть себя в этом возрасте. Реакция родителей на него различна. Некоторые отцы и матери могут просто улыбнуться при виде своих хихикающих дочерей. Другие раздражаются, однако это раздражение может вызвать очередные приступы смеха. Третьи благоразумно покидают комнату. Обычно, когда застенчивость уступает место уверенности, когда приходит женская зрелость, приступы беспричинного смеха постепенно уменьшаются и забываются.

Бешенство

Бешенство, или водобоязнь, – это острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением центральной нервной системы. Вирус, вызывающий это заболевание, попадает в человеческий организм через слюну заболевших животных, преимущественно от собак. Заражение обычно происходит при укусе животных.

Обычно кошка или собака при бешенстве становится очень беспокойной либо злобной, или она слишком много лает и воет, или у нее тусклые глаза, или пена у рта. В другой форме, известной под названием «тихое бешенство», животное может не быть злобным или возбужденным, но у него наблюдается паралич конечностей или нижней челюсти. В этом случае оно не станет кусать, но слюна его все-таки заразна.

От бешенства нет лечения, это заболевание со смертельным исходом, но начало его развития можно предотвратить. Очень важно, чтобы человек после укуса животного обязательно показался врачу, а животное было изолировано и проверено. Профилактические меры от бешенства в наше время включают введение иммунной сыворотки бешенства, которая дает немедленную краткосрочную защиту от инфекции, а также применение вакцины против бешенства в случае, если животное окажется больным или если его не удастся найти. Луи Пастер, французский ученый и бактериолог XIX века, разработал успешный метод профилактики бешенства, который используется и в наше время для лечения от укусов заболевших животных. Этот метод предусматривает целый ряд инъекций ослабленного вируса заболевания, который берется из спинного мозга инфицированного кролика.

Близнецы

Как любое редкое и необычное явление, появление близнецов вызывает большое волнение и интерес. Существует три типа близнецов: идентичные, неидентичные одного пола и неидентичные разных полов. Идентичные близнецы развиваются из одного яйца, которое на ранней стадии разделяется на две равные части. Неидентичные близнецы получаются в результате почти одновременного оплодотворения двух яиц.

Когда близнецы одного пола очень похожи, часто трудно в первые годы определить, идентичны ли они. Во многих случаях изучение плацент при рождении не дает решающего свидетельства за или против идентичности. Вообще говоря, близнецы могут считаться идентичными, если примерно к шести годам у них абсолютно одинаковый цвет глаз и волос и такие похожие черты, что окружающие не могут отличить их друг от друга.

Научное изучение близнецов внесло существенный вклад в современное понимание наследственности. Поскольку идентичные близнецы развиваются из одного и того же яйца, оплодотворенного одним и тем же сперматозоидом, они имеют одни и те же наследственные факторы. Этим объясняются не только похожие черты идентичных близнецов, но и тот факт, что наследственное заболевание или дефект у одного проявляется и у другого. Важные результаты были получены в ходе обследования многих пар идентичных близнецов, которые были разлучены в раннем детстве и сравнивались, будучи взрослыми. Различия в воспитании (в городе или деревне, в сравнительно бедной или обеспеченной семье), в религии и школьном обучении, в профессии и другие внешние факторы часто приводили к заметным различиям в интересах, умениях, достижениях и характере. С другой стороны, было отмечено поразительное сходство в строении тела и внешности, даже в таких деталях, как седина или лысина. Эти результаты означают, что наследственность более устойчива, чем обычно считалось раньше, и что способность к различным видам обучения и приспособления более подвержена внешним условиям, чем считалось до этого.

Есть существенные доказательства, что на вероятность появления близнецов влияет наследственность. С одной стороны, частота рождения близнецов заметно отличается у различных рас. Среди белых близнецы появляются примерно один раз на каждые 100 рождений, среди негров – один раз на каждые 72 рождения, а среди японцев, китайцев и других монголоидов – один раз на 160 рождений. В то же время внутри расы у отдельных женщин тенденция к рождению близнецов различна. Однако больше всего влияют возраст матери и число детей, которых она родила. Чем старше женщина и чем больше у нее детей, тем вероятнее возможность иметь близнецов при новой беременности.

Ребенок считается недоношенным, даже если он родился в срок, но весит меньше 2,5 кг. Более чем в половине случаев рождения близнецов один из них или оба весят меньше.

В зависимости от степени недоношенности близнецы нуждаются в особом уходе и питании. Обычно одному или обоим близнецам необходимо провести хотя бы несколько дней в инкубаторе.

В большинстве случаев у матери возникают трудности с кормлением близнецов. Как правило, это удается, когда мать придерживается гибкого расписания в соответствии с потребностями каждого ребенка. Если оба ребенка голодны в одно и то же время, их кормят одновременно.

Кормление обоих младенцев из соски, безусловно, требует меньше усилий. Поскольку все малыши нуждаются в тепле и материнских объятиях почти в той же мере, что и в самом питании, при кормлении из соски их надо держать так, как при кормлении грудью. Таким образом, наиболее благоприятная для близнецов ситуация складывается, если во время кормления присутствуют двое людей или если один из близнецов без особого расстройства

может немного подождать свою бутылочку. Когда близнецы голодны одновременно, можно кормить одного ребенка на руках, подставляя другому бутылочку, а при следующем кормлении поменять этот порядок.

Очень важно, чтобы близнецы получали как можно больше индивидуальной заботы. В лучшем случае каждый из близнецов получает только часть того внимания, какое обычно уделяется ребенку, который родился один. Это часто не учитывается, особенно потому, что уход за близнецами отнимает, несомненно, намного больше времени, чем уход за одним ребенком. Близнецы часто придумывают свой собственный непонятный язык (это может задержать освоение настоящего), и в ряде случаев это можно объяснить нехваткой индивидуального внимания к ним.

Обычно близнецы раньше других детей учатся делиться и ждать своей очереди. Однако, вопреки сложившемуся мнению, их чувства ревности и соперничества часто сильнее, чем у братьев и сестер разных возрастов. И только по мере осознания ими своей индивидуальности дух соревнования, как правило, снижается.

В семьях часто забывают, что близнецы – это индивидуальности и они хотят быть самими собой. Родители должны стараться не слишком акцентировать тот факт, что они близнецы. Для того, чтобы избежать излишнего подчеркивания их сходства, разумно со стороны родителей не давать им похожих имен, одевать их одинаково только в раннем детстве, при этом, возможно, в разные цвета.

Иногда желательно определять близнецов в разные классы и даже школы. Одно из преимуществ этого в том, что каждому из них становится легче заводить друзей, ощущая при этом, что его любят за него самого, а не потому, что близнецы всегда пользуются популярностью. Кроме того, при учебе в разных коллективах уменьшаются возможности для вредного соперничества между близнецами. Если достижения близнецов будут реже сравниваться, каждый из них свободнее будет осваивать учебные предметы, задавая при этом свой темп.

Раздельное обучение может пойти на пользу одним близнецам, но не подходит другим. Если разделение близнецов по разным классам невозможно или нежелательно, необходимо убедить учителя, что каждый из них – индивидуальность и требует соответствующего обращения. Поскольку близнецы неизбежно забирают большую часть материнского времени, другие дети не только чувствуют, но и являются на самом деле немного заброшенными. Ребенок постарше для привлечения к себе внимания может стать, например, непослушным, капризным. Родители должны помочь ему, быть более терпимыми к его поведению, в то же время давая понять, что понимают его причину, и стараясь уделять ребенку больше внимания.

Сами близнецы испытывают большое удовлетворение и уверенность, когда они способны действовать как команда. Трудность задачи родителей в том, чтобы найти тонкую грань, баланс, позволяя им ощущать удовольствие и надежность от своего единения и вместе с тем борясь с их зависимостью друг от друга, когда один без другого чувствует себя потерянным.

Близорукость

При близорукости лучи света, попадающие в глаз, фокусируются перед сетчаткой, а не на сетчатке, как это бывает в случае с нормальным зрением. Этот оптический дефект устраняется с помощью очков с вогнутыми линзами.

Современные исследования говорят о том, что обычно причиной близорукости является удлиненное глазное яблоко, которое развивается в детстве и прогрессирует до тех пор, пока не перестанет расти, возможно уже в подростковом возрасте. Обычно близорукость обнаруживают в первые школьные годы при чтении с доски. Родители могут обратить внимание на то, что ребенок держит книгу слишком близко к лицу, учитель может заметить, что один из его учеников не видит ясно слова, написанные на доске, и предложить в этом случае проверить зрение.

Болевые ощущения, связанные с ростом

Многие родители затрудняются в понимании термина «боль, связанная с ростом». Когда ребенок жалуется на боль в руках или ногах, они могут отмахнуться от нее или, впад в другую крайность, немедленно решить, что у ребенка ревматизм. В действительности нет болевых ощущений, которые можно приписать просто быстрому росту. Боль в любой части тела обычно является признаком какого-то расстройства в организме, серьезного или поверхностного, чисто физического или отчасти эмоционального.

Так как научно доказано, что боль от ревматизма может быть сравнительно легкой, врачи сейчас проводят тщательное исследование, если ребенок жалуется даже на слабую боль в коленях, лодыжках, плечах или запястьях. Однако в большинстве случаев причинами такой боли в суставах или конечностях могут быть утомление в мышцах, плоскостопие, плохо подобранная обувь, искривленные лодыжки и др.

Для установления правильного диагноза, если ребенок жалуется на боль в руках или ногах, лучше всего проконсультироваться с врачом, который установит причину и назначит лечение. Важно помнить, что у детей, так же как и у взрослых, различная чувствительность к боли. Это означает, что один ребенок может намного сильнее другого ощущать болевые ощущения в мышцах после слишком активно проведенного дня.

Болезнь Дауна

Так называется синдром Дауна – серьезный дефект от рождения, сопровождающийся достаточно характерными внешними признаками, особенно лица и головы. Самое печальное последствие этого заболевания – тяжелая форма отставания в умственном развитии. Хотя некоторые дети с этим синдромом поддаются какому-то обучению, однако крайне редко они в состоянии самостоятельно включиться в реальную жизнь.

Имеются и другие характерные признаки заболевания: небольшой рост, коренастая фигура, искривленные пальцы, толстый язык, маленький нос и кожные складки у внутренних углов глаз, что создает впечатление раскосых глаз. Болезнь реже встречается в азиатских странах, нежели среди народов Кавказа.

Дети с болезнью Дауна жизнерадостны и привязчивы и часто, говорят, бывают наделены удивительной способностью к подражанию и прекрасной музыкальной памятью. Перед родителями может встать серьезная проблема: отдать ребенка в соответствующее лечебное учреждение или воспитывать его дома. При этом надо учитывать многие факторы, в частности реакцию других детей в семье.

Болезнь Дауна связана с нарушением числа хромосом – крошечных частиц, содержащих наследственную информацию, имеющуюся во всех клетках. Большая часть детей с болезнью Дауна имеет 47 хромосом вместо обычных 46. По-видимому, лишняя хромосома прежде всего повинна в нарушении умственного и физического развития ребенка. У очень небольшого процента детей с этим заболеванием болезнь наследуется от одного из родителей, которые, несмотря на свой нормальный физический вид, также имеют необычный набор хромосом. Но большей частью это происходит случайно при делении хромосом, когда у матери формируется яйцо, из которого развивается будущий ребенок (или иногда, когда создавалась сперма у отца). Подобные явления чаще происходят у женщин более старшего возраста, чем у молодых. Это обстоятельство свидетельствует о том, что риск родить ребенка с болезнью Дауна увеличивается с возрастом матери и достигает пика в возрасте старше сорока лет.

Когда решается вопрос, могут ли родители иметь здорового второго ребенка, если первый родился с болезнью Дауна, то для этого требуется изучить хромосомы в клетках родителей. В наше время удастся определить, было ли вызвано заболевание у предыдущего ребенка просто «случайностью» при делении хромосом (которое навряд ли повторится) или вследствие унаследованной хромосомной аномалии у одного из родителей. Наследственная передача заболевания очень редка, она встречается не более чем у 1–2 % случаев.

Боль

Когда ребенка знакомят с биологической функцией боли, ему может стать морально легче.

Малышу надо объяснить, что способность человека чувствовать боль является защитной функцией организма. Боль сигнализирует: что-то в нашем организме не в порядке, какой-то орган может быть перенапряжен и нуждается в отдыхе.

Боль, осязание, жара и холод – это четыре основных ощущения. В коже имеются особые крошечные точки, или нервные окончания, которые улавливают каждое из них. После того как любая часть тела теряет чувствительность, ощущение боли можно восстановить в первую очередь. В теле существует больше мест, где человек может чувствовать боль, нежели мест, где можно почувствовать тепло и холод.

Болевой уровень, при котором чувствуется боль, у разных людей неодинаков. Люди с так называемым низким болевым порогом более чувствительны к боли.

Есть несколько разновидностей боли: поверхностная, костей, сосудов и внутренних органов. Боль прежде всего ощущается в нервных окончаниях, которые затем передают это ощущение в позвоночник и выше в мозг. Оттуда ощущение посылается обратно в то место, где оно возникло, в результате чего человек чувствует боль в пальце, ноге или каком-либо другом месте.

Боль не всегда чувствуется в том месте тела, которое ее вызывает. Желудочные недомогания, например, могут ощущаться в спине, а какие-либо нарушения в тазобедренном суставе могут ощущаться в задней части колена.

Современные знания о боли дают возможность менее болезненного проведения операций путем блокирования нервов, разрезания их и использования болеутоляющих средств. Было выявлено, что морфий поднимает болевой порог в два раза выше обычного уровня, кодеин – на 50 % и аспирин – на 33 %.

Выше определенной дозы дополнительные количества болеутоляющих лекарств уже не дают необходимого эффекта.

Боль в животе

Термином «боль в животе» с рождения и до старости обычно обозначают любую боль или беспокойство в брюшной полости. Боли могут быть сильные или слабые, острые или хронические.

Родители должны быть внимательны к любым жалобам на боли в брюшной полости ребенка, и если она длится дольше одного часа, вызовите врача. До прихода врача измерьте ребенку температуру и уложите его в постель, независимо от того, есть ли повышение температуры. Эти предосторожности важны на тот случай, если боль в животе является симптомом аппендицита.

Боли в животе могут быть вызваны целым рядом заболеваний. Среди них:

1. Синдром неполного усвоения пищи, вызываемый недостатком сахаропонижающих ферментов или ферментов, способствующих расщеплению клейковины зерен ржи и риса.
2. Аллергия желудка или кишечника, вызываемая коровьим молоком или каким-то другим продуктом.
3. Нарушение функции поджелудочной железы.
4. Расстройства по неизвестной причине.

Каждая из названных болезней сопровождается общими симптомами: тягучий, с неприятным запахом кал, плохой аппетит, вздутый живот.

Для определения диагноза доктор может порекомендовать:

1. Пробную или контрольную диету.
2. Биопсию путем заглатывания трубки.
3. Анализ потовых отделений (при подозрении на болезнь поджелудочной железы).
4. Анализ кала.

К счастью, в большинстве случаев боли в животе несерьезны и временны и возникают в результате переедания или употребления незрелых плодов. Причиной болей в животе может быть также пищевое отравление, вызванное зараженной бактериями пищей. В этом случае они часто сопровождаются потерей аппетита, тошнотой, рвотой, температурой, поносом.

Родители должны помнить, что даже если физические причины болей в животе неясны, их нельзя оставлять без внимания. Если у ребенка бывают расстройства желудка, наберитесь терпения. Все болезни поддаются лечению (кроме болезни поджелудочной железы), и ребенка старше двух-трех лет можно вылечить. При отсутствии в организме необходимых ферментов следует подобрать соответствующую диету и придерживаться ее в течение некоторого времени.

Бородавки

Многие современные исследователи считают, что бородавки вызываются вирусом. Однако этот специфический вирус еще не выделен. Бородавки, по-видимому, в какой-то степени заразны и при расчесывании могут распространяться.

Обычно эти твердые округлые наросты бывают одного с кожей цвета, иногда слегка коричневатые. Бородавки часто исчезают сами по себе, но если они не сходят и причиняют беспокойство, есть несколько эффективных и безболезненных методов их удаления, которые может порекомендовать врач.

Боязнь животных

В вопросе о детских страхах важно уметь отличать реальные от мнимых. Бывает, что ребенок не задумываясь протягивает руку, чтобы погладить собаку, не зная, как она реагирует. Ничего противоестественного нет в том, что многие дети не боятся незнакомых животных. В таких ситуациях следует проследить за тем, чтобы ребенок, удовлетворяя свое желание пообщаться с животным, не пострадал.

Некоторые взрослые слишком осторожны в этих вопросах, и это передается детям. Одна мама не позволяет сынишке прикоснуться щекой к котенку, другая морщится, когда видит в руке дочери жука; у этих мам дети вряд ли будут друзьями животных.

Детям бывает трудно преодолеть необъяснимую боязнь животных. Мальчик или девочка, у которых дома живет большая собака, может испугаться маленького котенка.

Если ребенок испытывает страх перед животным, родители должны вести себя правильно. Ребенок может испугаться еще больше, если его заставить подойти поближе и погладить животное. Лучше убедите его в том, что многие дети боятся и что это проходит, то есть если ребенку страшно, помогите ему понять, что родители его любят и поддерживают. Если ребенок согласен, можно подойти к животному вместе с ним. Не говорите «Не бойся»: он будет бояться еще больше. Лишь уверенность ребенка в том, что он поступает правильно, поможет ему преодолеть страх перед животным.

Боязнь темноты

Дети в возрасте от двух с половиной до пяти лет обычно боятся темноты. Причин этого много, но одна из основных в том, что ребенок взрослеет и начинает больше понимать. Отсутствие страха у младенца – результат его незрелости. К двум или трем годам он уже знает, что многие предметы небезопасны, и у него вырабатывается более глубокое воображение. Из темноты могут всплывать фантастические образы, отражающие то, что ребенок видел днем, а также о чем он думал и что чувствовал.

Детям иногда приходят «плохие» мысли и чувства, как они их называют. Чувство вины тревожит ребенка, и он думает, что темнота принесет наказание. Целый ряд обстоятельств могут вызвать боязнь темноты: переутомление, перевозбуждение, беспокойство по поводу предстоящего переезда, отсутствие мамы или папы дома, страх заболеть и другие. Если у ребенка дурные мысли, он побоится не только остаться один в темноте, но и идти спать вообще.

Степень страха, а также быстрота его преодоления неодинаковы у разных детей. Некоторых ребят можно легко успокоить, похлопав ласково по спине; других успокоить труднее. Как бы то ни было, дети испытывают страх, мучительный страх, и помочь им можно лишь любовью и участием. Пусть ребенок знает, что бывает страшно, но что страх проходит, а оттого, что ему страшно, мама и папа не перестают его любить.

Если ребенок боится темноты, оставьте маленький свет в дальней комнате, в коридоре, приоткройте дверь, включите ночник.

Помните, что укладывать ребенка в постель надо неторопливо, в приятной обстановке. Пусть ребенок примет теплую ванну, расскажите ему приятную сказку – и он расслабится и не будет бояться темноты.

Братья и сестры

Родители понимают, что важную роль в становлении характера их детей играет окружение ребенка. Именно в семье малыш учится проявлять любовь и пользоваться ею, ладить с другими людьми, соизмерять чувства и желания других со своими, делить обязанности и удовольствия, сдерживать негодование, злость, зависть и страх.

Овладеть всем этим ребенку помогают его братья и сестры. Поскольку можно сказать, что лучшие годы были проведены с братьями и сестрами, поэтому именно те, с которыми было пережито столько счастливых детских лет, становятся самыми надежными во взрослой жизни.

Раньше в больших многодетных семьях многие актуальные в настоящее время проблемы даже не возникали. Теперь, когда такие семьи стали редкостью, родителям приходится думать о том, как обеспечить своему ребенку необходимый контакт с другими детьми, поэтому они ведут его в различные кружки и клубы.

В маленьких семьях труднее наладить хорошие отношения; в них родители склонны преувеличивать разногласия между детьми. Как известно, у каждого ребенка кроме хороших качеств есть и плохие, и иногда полезно дать проявлять ему и гнев, и раздражение. Если родители будут пытаться любой ценой добиваться спокойствия в отношениях между детьми, будут подавлять проявление детских эмоций, то отрицательные переживания будут накапливаться и затем дадут о себе знать в самый неподходящий момент.

Обратите особое внимание на ребенка, который обижает своих братьев и сестер, ломает их игрушки, надоедает и пристаёт. Его надо убедить, что он как и все, что он может сердиться на сестренку, но не должен при этом обижать ее. Придумайте ему какое-нибудь интересное занятие, поиграйте только с ним. Не забывайте уделять индивидуальное внимание даже благополучным детям.

Обида часто исходит от детей постарше, потому что появление нового ребенка в семье представляет для них в некотором роде угрозу их положению в семье. А если к тому же у таких детей неурядицы в школе или в отношениях с друзьями – пощады не ждите. Причиной раздражения могут быть игрушки, общий шкафчик, а то и просто необходимость находиться вместе. Во всех этих случаях родители должны помочь разрешить конфликты.

Родителям иногда кажется, что если между их детьми спокойные отношения, то не следует вмешиваться. Но не мешало бы знать, защищают ли дети друг друга, когда им попадает от других; помогают ли они друг другу, обмениваются ли сокровенными мыслями, могут ли отдать на время любимые вещи.

В самые сложные периоды роста и развития ребенок наиболее раним. Старшим детям надо подсказать, что в это время их младший брат или сестра нуждается в особой заботе, что и им будет оказано должное внимание, если это потребуется. Однако не следует создавать ни для одного ребенка «особых» условий.

Едва ли в наше время найдутся родители, которые не понимают, что нельзя иметь любимчиков, нельзя делать сравнения в пользу одного ребенка, нельзя слишком часто вмешиваться в отношения между детьми. Взрослые иногда пытаются быть подчеркнуто объективными, раздавая каждому поровну, однако каждое проявление внимания со стороны родителей оценивается детьми по-разному. Сыну понравится марка, потому что он собирает марки, а дочери – новый цветок, потому что она любит выращивать цветы на подоконнике.

Бывает, что в отношениях к собственным детям родители руководствуются воспоминаниями своего детства. Если мать в детстве дружила с братом, она может чувствовать большее расположение к сыну; если отцу пришлось выдерживать конкуренцию со стороны братьев, он, вероятно, будет больше тянуться к дочери. И мать, и отец будут благоволить к ребенку,

похожему на них. Так и у детей независимо от желания могут проявляться симпатии и антипатии к тому или иному члену семьи.

Никакое сочетание полов и возрастов не может служить гарантией благополучных взаимоотношений детей в семье. Девочка, воспитывающаяся вместе с братом, может чувствовать большую уверенность в компании мальчиков. Мальчик может тяготиться опекой и верховенством старшей сестры. Однополые дети лучше дружат, но и больше стараются доказать свое превосходство. Если ребенок намного моложе или старше остальных, скорее всего, он одинок. Единственная среди мальчиков в семье девочка будет тянуться к материнской женственности и ожидать восхваления ее девичьих прелестей со стороны отца и братьев. Она же может переживать по поводу того, что пиратские игры ее братьев не для нее. Единственный среди девочек мальчик может страдать от излишней опеки и тянуться к отцу и к мужчинам вообще из желания подражать их мужественности.

Почетное место в семье принадлежит старшему ребенку, однако достается оно дорогой ценой. С одной стороны, ему хотелось, чтобы в семье появился еще один ребенок. С другой стороны, когда-то он безраздельно владел папой и мамой, и они были заняты только им. Помня такое внимание своих родителей, он не задумываясь делится своей любовью с младшим братом. Старшего не с кем сравнивать, поэтому его не торопят, не дают непосильных заданий, хвалят. Ему отводится роль «примера для подражания» для младших детей, иногда приносящая ему больше страданий, чем удовольствия. Родителям следует научить малышей уважать его и не приставать к нему. При должном внимании и прозорливости они могут помочь первенцу занять достойное место в семье.

Последний ребенок, обычно любимец семьи, может стать источником ненависти. Либо вся семья может с таким усердием приняться выполнять все за него, что у ребенка отпадет желание становиться взрослым. Младшему ребенку следует определить его долю обязанностей наравне с другими, следует замечать его старания и успехи, пусть в том, что он делает, нет ничего нового для его родителей.

В отдельных семьях среднему ребенку не достается ни ответственности, возлагаемой на старшего, ни безоглядной любви, щедро отдаваемой младшему. Второму ребенку может просто не достаться его доля внимания из-за появления третьего малыша. И ему придется метаться между доверительными льготами, предоставляемыми старшему, и полной безответственностью младшего. Вместе с тем средний ребенок имеет свои преимущества: он дает понять старшему, что его надо уважать, потому что он тоже старший, и – младшему, что его надо слушаться.

Если в семье умеют уважать каждого, интересуются и поддерживают всех детей, то ни возраст, ни пол ребенка не будут иметь никакого значения.

Родителям не мешает помнить, что братья и сестры любят и ненавидят, обижают друг друга и помогают друг другу, ссорятся и веселятся и при этом взрослеют.

Бронхит

Бронхит – это воспаление слизистой оболочки трубчатых образований, соединяющих дыхательные пути с легкими. Легкая форма бронхита может возникнуть как результат элементарной простуды, она не опасна. Ребенка следует поддерживать в тепле и покое. Если у малыша кашель и повышена температура, следует обратиться к врачу.

Часто бронхит сопровождается ОРЗ, корь или коклюш, или он возникает как осложнение после этих болезней. Сухой кашель скоро становится затяжным. Скопление слизи приводит к тому, что ребенок задыхается. Могут появиться боли в груди. При правильном и своевременном лечении бронхит проходит через неделю. При рецидивах бронхита следует искать причину, возможно, это аллергия или хроническая инфекция.

Брюшной тиф

Было время, когда страшные эпидемии брюшного тифа косили людей как в больших городах, так и в маленьких деревушках. Теперь это редкое явление. Современная санитария и гигиена, очистка воды, контроль за переносчиками брюшного тифа и обучение мерам здравоохранения – все это помогло почти полностью ликвидировать данное заболевание.

Брюшнотифозная прививка необходима при вспышке заболевания или как защитная мера при поездках в те места, где меры санитарии и профилактики недостаточны.

Вандализм

Вандализмом называется бессмысленное уничтожение или разрушение культурных и материальных ценностей. Это слово происходит от названия варварского племени вандалов, разграбившего Рим в V веке. Вандализм подростков, обычно действующих группами, время от времени возникает и в наших больших городах. В более умеренных формах вандализм всегда был довольно распространен: от местных хулиганских выходок в канун праздников – уродования зданий и деревьев и раскрашивания памятников – до костров с помощью неизвестно где добытого топлива.

Поскольку цена разрушенной собственности, особенно при нападениях на школы и церкви, часто значительна, обычные методы правоохранительных органов, как правило, сводились к поимке и определению меры воздействия на нарушителей. Однако зачастую примененные к детям жестокие меры дают противоположный эффект. Штрафы за причиненный ущерб, взыскиваемые с родителей вандалов, только ухудшают дело, поскольку злоба и ненависть таких подростков часто направлены именно против родителей.

Специалисты, изучающие преступность, долгое время считали детский вандализм формой антиобщественного поведения, характеризующейся необычной степенью враждебных чувств. Многочисленные нападения на учебные заведения наводят на мысль, что школа – это символ чего-то ненавистного для подростков. Создается такое впечатление, что подростки возмущены ограничениями и требованиями школы или, возможно, были унижены учителем или другими учениками.

Обычно дети, склонные к вандализму, вырастают в семьях, в которых мало семейной гордости или семейного согласия, и у этих детей, как правило, неудовлетворительные дела в школе. Нетрудно понять, почему эти ребята, чувствуя себя отверженными, склонны организовывать собственные группы и совершать действия, идущие вразрез с интересами общества. Однако вспышки вандализма иногда случаются и среди ребят из благополучных, состоятельных семей. В таких случаях мотивы намного сложнее.

Помимо материального разрушения, совершенного вандалами, их действия влияют на психику детей младшего возраста, которые восхищаются дерзкими поступками вандалов.

Школы, знающие об источниках вандализма в своем районе, стараются предотвратить его. Спорт, занятия прикладным искусством и другие виды творческой активности призваны дать всем детям шанс найти удовлетворение в конкретных достижениях и развить высокую степень мастерства.

Великодушие

Умение быть великодушным – это одно из качеств, которое родители поощряют у своих детей. Под великодушием у маленьких детей они понимают готовность делиться, и им приятно, когда малыш может поделиться игрушками с другими детьми. Позже родители бывают удовлетворены, когда их дети-школьники легко отдают что-то свое или тратят часть своих карманных денег на подарок члену семьи или другу.

Однако великодушие шире способности делать подарки или делиться вещами. Это также и комплекс духовных качеств, таких, как доброжелательность, терпимость, доброта, сострадание к другим, умение прощать. Такие качества связаны с глубокими чувствами человека по отношению к другим людям. Они развиваются в ребенке из его опыта отношений с другими, сначала дома, а затем вне его, и являются частью развития его личности.

Когда ребенок начинает чувствовать себя членом семьи, он через свои собственные чувства ощущает потребность понимания и сочувствия со стороны других. Если он кричит от боли или сердит на кого-то, ему нужно сочувствие взрослых. Хотя родители, возможно, не одобряют его поведения, они с пониманием относятся к причинам, толкнувшим его на этот поступок, и показывают, что прощение возможно. Когда ребенок опечален, ему нужна готовность родителей выслушать и помочь справиться с тем, что его беспокоит. Когда он счастлив, семья готова разделить с ним его радость. Становясь внутренне более сильным и зрелым, он обнаруживает, что эта способность соучастия проявляется у человека в двух формах. Он находит, что может быть счастлив счастьем другого человека, а когда оказывает моральную поддержку тому, кто в этом нуждается, то получает в ответ добрые чувства. Может быть, друг обидел его по недомыслию или непониманию, и тогда он выясняет все с ним и прощает. Осознав свои собственные недостатки, способность обижать других под влиянием импульса, который он не может сдерживать, он учится терпимости и умению прощать те же недостатки у других. У отцов и матерей есть возможность помочь ребенку усвоить эти уроки душевной щедрости. Если между родителями и детьми поддерживались близкие отношения до школы, мальчик или девочка поделится с ними обидой, расскажет о несправедливом отношении. Ребенок может почувствовать, что товарищ, учитель или группа ребят были несправедливы. Мать или отец должны помочь ребенку понять поведение других по отношению к нему и ответить великодушием вместо желания обидеть в ответ. Конечно, нанесенная обида заслуживает того, чтобы выразить возмущение, но ребенок должен быть готов понять, что ответное зло не оправдывается первым.

В обществе, где деньги и материальные возможности играют такую важную роль, великодушие часто интерпретируется как щедрость в подарках. Во многих семьях этот вид щедрости невозможен для детей. Ребенку больно чувствовать, что его могут судить по размеру его подарка, и знать, что он не может предложить более дорогой. Для того, чтобы быть счастливым, став взрослым, очень важно в детстве узнать, что щедрость означает умение отдавать себя наравне с деньгами. Конечно, приятно преподнести дорогую вещь, но часто небольшой, заботливо выбранный или любовно сделанный собственными руками подарок может доставить не меньше удовольствия.

Люди со щедрой душой всегда пользуются любовью за свое дружелюбие, общительность, сочувствие, понимание и готовность поделиться даже тем малым, что они имеют.

Венерические болезни

Мальчики и девочки, достигшие периода полового созревания, должны знать о болезнях, которые передаются при половых сношениях. Курсы обучения гигиене, книги и брошюры являются источником основных сведений о них. Но факты о венерических болезнях, особенно если их слишком усугублять, могут напугать молодых людей. Эту информацию следует давать беспристрастно, чтобы не испортить ощущения теплоты, любви и счастья, необходимого для здорового отношения к сексу. Страх и отвращение не только не дают эффекта, но и наносят вред и поэтому не должны присутствовать при таком обучении.

Лучше всего, если молодые люди узнают о венерических болезнях от своих родителей. Разговор может начаться, когда подросток, встревоженный прочитанным или услышанным, приходит домой с вопросом. Если информацию ему дают в виде обучения общим основам здоровья, не заостряя внимания на сексуальных вопросах, касающихся его самого, он, вероятно, выслушает все спокойно, без страха, стыда или волнения.

Основные венерические болезни – сифилис и гонорея – передаются почти всегда половым путем. Обе они излечимы, иногда даже за несколько дней, благодаря применению новых лекарств. Необходимо знать, что чем раньше начинается лечение, тем выше шансы на быстрое выздоровление. Вот основные симптомы этих болезней.

Сифилис. Примерно через три-шесть недель после попадания в организм микробов на месте инфекции (преимущественно на гениталиях) появляется твердая на ощупь ссадинка или язвочка, называемая «шанкр». Эта язвочка обычно заживает, и где-то через шесть недель появляется вторичный симптом – сыпь. Поэтому как только появилась язвочка (или даже раньше, если была причина думать о возможном заражении), необходим врачебный осмотр. На этой ранней стадии обычный метод диагностики – обследование под микроскопом соскоба частиц из шанкра. Если ко времени обращения к врачу уже появились вторичные симптомы болезни, тогда наиболее распространенным методом диагностики является тест крови, известный под названием «реакция Вассермана».

Гонорея. Наиболее типичным симптомом, появляющимся примерно через три-шесть дней после заражения, является ощущение жжения во время мочеиспускания. Затем следуют гнойные выделения из половых органов. Мужчины обычно замечают эти признаки раньше женщин. Сейчас известно, что многие типы воспалений половых органов, раньше относившихся к гонорее, имеют другие причины. Поэтому особенно важно тщательное обследование девочки с такими симптомами. Только врач, после обследования выделений под микроскопом, может поставить диагноз.

Вздрагивания у новорожденных

Родители, внимательно наблюдающие за своим новорожденным малышом, могут беспокоиться, когда он неожиданно резко откидывает голову, разбрасывает ноги и руки, растопыривает пальцы. Длится это всего секунду. У некоторых новорожденных наблюдается дрожание, когда они возбуждены, или подергивания во сне.

Обычно новорожденные вздрагивают от громких звуков, неожиданных прикосновений. Однако это может наблюдаться и без внешних причин. В зависимости от интенсивности и продолжительности возбудителей за вздрагиванием следует плач.

Не стоит волноваться – все это нормальные рефлексы новорожденного, которые со временем исчезают.

Визиты в гости

Визиты в гости играют важную роль в жизни каждого ребенка. Они служат хорошей практикой для малыша в умении находиться и вести себя вне дома и без родителей.

Ребенка можно начать водить в гости еще в дошкольном возрасте. Например, в гости к его такому же маленькому товарищу. Он легче привыкает к этому, если в первые посещения мать или отец побудут рядом. Затем, когда ребенок освоится, его можно оставить на час-другой одного. Никогда не следует уходить украдкой, без прощания, иначе ребенок будет бояться следующих визитов. Со временем он сможет оставаться в гостях у родственников или друзей на выходные дни или даже на каникулы.

Возраст, с которого ребенка можно начинать водить в гости, зависит от целого ряда факторов. Менее самостоятельный от природы ребенок хуже привыкает к новым местам и людям. Но если родители достаточно регулярно водят его в гости и это общество ему приятно, то после каждого нового посещения он будет приобретать больше уверенности в себе.

Главная ценность визитов в том, что ребенок обретает уверенность и некоторую самостоятельность. Каждый крошечный младенец нуждается в почти постоянном присутствии матери, однако с возрастом дети должны приобретать независимость, и практика адаптации к пребыванию вне дома является одним из средств достижения этой цели.

В гостях ребенок также узнает, что другие дома отличаются от его собственного и живущие в них люди имеют свои привычки, порядки, обычаи, семейный уклад. Для того, чтобы действительно чувствовать себя комфортно в любой обстановке, дети должны иметь достаточно опыта, чтобы принимать эти различия как должное и легко принаравливаться к ним.

После первых визитов мальчики и девочки приобретают опыт поведения в обществе и редко нуждаются в указаниях о воздержании от бестактных замечаний. Большинство детей склонны вести себя по-взрослому и вежливо вне дома и совершенно лишены скованности и застенчивости. Но есть и свехробкие дети, которые, попав в чужой дом, могут решить, что их бросили. Даже если такой малыш знает, что мать в конце концов вернется, пребывание в незнакомой обстановке для него равносильно пытке. Поэтому первые визиты в гости должны быть краткими. Кроме того, если ребенку становится не по себе, мать должна сразу же забрать его домой. Конечно, родителям следует быть уверенными, что взрослые, с которыми они оставили своих детей, – добрые, сердечные люди, на которых можно положиться.

Хотя при посещениях других семей дети иногда могут приобрести неудачный опыт, это тоже является этапом взросления. Ведь родители не всегда бывают рядом, чтобы защитить их. В целом, широкий кругозор и чувство уверенности в себе, которые дети приобретают во время визитов, более ценны, чем любая тщательно подвергнутая цензуре обстановка.

Вирус

В повседневном употреблении под термином «вирус» иногда все еще подразумевают непонятную причину неясной болезни. На самом деле вирус – это заразная частица, которую современный ученый может увидеть с помощью электронного микроскопа и во многих случаях опознать как причину определенной болезни.

Некоторыми известными вирусными болезнями являются обыкновенная простуда, грипп, свинка, ветряная оспа, полиомиелит, корь. Например, оспа – это вирусная болезнь, взятая под контроль благодаря применению вакцины. Идет постоянный поиск возможностей подобной иммунизации и против других болезней, вызываемых вирусами.

Витамины

Витамины, даже в незначительном количестве, крайне важны для хорошего здоровья, поэтому родители стараются давать детям правильно приготовленную, богатую витаминами пищу, чтобы обеспечить их всем необходимым для развития организма. Исключение составляют витамины С и D. Ребенка постарше достаточным количеством витамина С снабжают обычные продукты, как, например, цитрусовые, листовые овощи, картофель, томаты. Малышу же в грудном возрасте хорошо давать апельсиновый сок. Если дети не любят апельсиновый сок или потребляют его в недостаточном для суточной нормы количестве, используется концентрат витамина С. Для получения достаточного количества витамина D не следует рассчитывать только на питание и воздействие солнечных лучей. Разумно давать ребенку, пока он растет, различные синтезированные препараты этого витамина. Однако концентраты витаминов должны использоваться только по рекомендации врача, который уделяет особое внимание дозировке. Передозировка витаминов в лучшем случае не приносит пользы, а в худшем – дает отрицательный эффект.

Продукты могут терять большую часть витаминной ценности в результате хранения, рафинирования, обработки. Для того чтобы лучше сохранить витамины, важно помнить следующее.

1. Свежие овощи должны покупаться действительно свежими и долго не храниться.
2. Существует прямая связь между интенсивностью окраски зеленых овощей и содержанием в них витаминов. Наружные зеленые листья салата содержат в 20–30 раз больше витаминов, чем бледные внутренние. В сердцевине намного меньше витаминов.
3. Замороженные продукты, оттаявшие перед приготовлением, и консервированные, хранившиеся в теплом месте, теряют значительное количество витаминной ценности.
4. Окисление вызывает потерю витаминов. Пища, которая измельчается и слишком часто помешивается во время приготовления, подвергается большому воздействию воздуха и, следовательно, окислению.
5. Некоторые фрукты и овощи, например яблоки и картофель, содержат наибольшее количество витаминов непосредственно под кожурой, и их лучше есть или готовить с кожурой.
6. Фрукты и овощи надо варить в как можно меньшем количестве воды и как можно быстрее. Приготовленная в герметичной кастрюле-скороварке пища почти не теряет витаминов.

Некоторые важные витамины

Витамины	Основные функции	Некоторые его источники
А	Поддерживает в хорошем состоянии слизистые оболочки желудочно-кишечного, мочеполового и дыхательного трактов. В целом способствует росту, укреплению костей и зубов. Важен для зрения.	Молоко, сливочное масло, яичный желток, печень, почки, зеленые и желтые овощи, томаты, желтые фрукты, рыбий жир.
В₁ (тиамин)	Способствует правильному усвоению углеводов. Важен для нормальной работы желудочно-кишечного тракта, структуры и функционирования нервной системы, нормальной работы сердца.	Печень, постная свинина, крупа и хлеб грубого помола, бобовые, орехи лесные и грецкие.
В₂ (рибофлавин)	Поддерживает нормальное состояние кожи, пищеварение и зрение.	Молочные продукты, яйца, печень, почки, листовые овощи зеленого цвета, витаминизированная мука и злаки.
Ниацин	Способствует хорошей химической деятельности тканей организма.	Постное мясо, печень, почки, птица, картофель, зеленые овощи, мука грубого помола, арахис.
С (аскорбиновая кислота)	Способствует росту. Поддерживает костяк, зубы, стенки капилляров. Важен для сопротивления инфекции.	Цитрусовые, листовые овощи зеленого цвета, картофель, канталупа (мускусная дыня), томаты, ягоды.
Д	Помогает усвоению кальция и фосфора. Способствует формированию здоровых зубов и костей.	Рыбий жир, печень, яйца, солнечный свет.

Внутренний голос совести

Внутренний голос совести – один из источников детского беспокойства. Поначалу совесть, или авторитет, дети связывают с родителями, то есть считают, что это находится не в них.

Постепенно ребенок наблюдает за реакцией папы и мамы на свои поступки. Стараясь сохранить их любовь, он реагирует на их чувства и таким образом учится вести себя. Когда он еще совсем маленький, он валит всю вину на собачку, кошку, приятеля или даже игрушку. Но постепенно он впитывает все услышанные «да» и «нет» и составляет кодекс поведения, который в конце концов становится его совестью.

К шести годам у ребенка есть вполне сложившаяся совесть, которая дает о себе знать. Теперь он проводит большую часть дня в школе, где он должен нести ответственность за свои поступки. Частично он к этому готов, но вместе с тем он может не успеть добежать до туалета, способен иногда просто «взять» что-то у другого ребенка, а также солгать, чтобы избежать наказания. Огрехи поведения будут случаться, особенно в стрессовых ситуациях; их не следует считать недостатками в воспитании, а следует рассматривать как возможность, предоставившуюся родителям, чтобы выразить ребенку свою лояльность и помочь ему найти в себе силу, чтобы проявить чувство ответственности. Потому что ребенок не просто хочет быть любимым своими родителями, но он также хочет чувствовать уважение к самому себе, он хочет быть в согласии с собой. Это первый урок, который малыш получает от родителей, именно они составляют ему кодекс поведения.

Если ребенок в разладе со своей совестью, он может пугаться своих собственных мыслей о том, что он плохой, что его никто не любит и т. д.

Медлительность, с которой ребенок укладывается спать (мучительная для усталых родителей), беспокойство ночью, ночные кошмары, плохие сны часто являются признаками детского беспокойства, его боязни оказаться нелюбимым своими родителями и не защищенным ими. Когда он останется один в постели, страшные мысли лезут ему в голову, и он уже не может защититься игрой, как он это делает днем. Поэтому малыш не хочет ложиться спать, опасаясь, что страхи нагрянут на него ночью, когда он уснет.

Быть уверенным в любви родителей, быть защищенным ими, чувствовать, что отвечаешь их ожиданиям, и жить в согласии со своей совестью – все это немалые достижения ребенка.

Водянка яичка

Нередко у новорожденных мальчиков яички в мошонке окружены лишней жидкостью, вызывающей сильное вздутие. Иногда это случается и с младенцами постарше. В подавляющем большинстве случаев это состояние проходит по мере роста малыша и не должно вызывать особого беспокойства. Мальчик постарше, у которого развилась водянка яичка, может нуждаться в лечении, возможно, операции. В любом случае рекомендуется осмотр врачом для того, чтобы поставить точный диагноз: водянка это или грыжа.

Возбудители инфекций

Родители иногда очень обеспокоены чистоплотностью своего малыша, боясь окружающих его микроорганизмов, называемых микробами. Разумно оберегать младенца от контактов с простуженными детьми или взрослыми, но при этом избегая крайностей. С одной стороны, даже у новорожденных есть сопротивляемость микробам, которая возрастает по мере взросления. С другой, хотя разумно не целовать малыша в губы, но запрещать поцелуи в щечку или лоб – значит лишать его одной из величайших потребностей – физического выражения любви и нежности.

Излишнее беспокойство по поводу микробов может также отрицательно отразиться на малыше и позже, когда он начнет исследовать окружающие его предметы. Когда младенец тянет погремушку в рот, он хочет выяснить, каков этот завораживающий предмет на вкус. Конечно, погремушку надо помыть, если она валялась на полу. Но если малыш просто играл с погремушкой у себя в коляске или манеже, микробы на ней, скорее всего, его собственные и поэтому безвредные.

Иногда, даже если сами родители спокойны относительно микробов, ребенок может вдруг забеспокоиться о них. Возможно, школьный товарищ рассказал ему об этих невидимых опасных волшебных штучках. Мать или отец в наиболее доступной форме могут объяснить ребенку, что микробы реально существуют везде и что есть как безобидные, так и «плохие» микробы. Если не относиться к этой теме небрежно, но и не придавать ей слишком большого значения, ребенок, вероятнее всего, скоро забудет свои опасения, так как решающим все же является мнение родителей.

Вознаграждение

Дети получают большее удовлетворение, когда делают что-то ради самого дела, а не за награду. Родителям, желающим, чтобы их дети освоили, например, игру на фортепьяно или вид спорта, легче этого добиться, если дети учатся ценить эти занятия сами по себе, а не связывают их с призами или наградами.

Когда-то многие считали, что мальчики и девочки быстрее усваивают что-то, если их награждают, и поэтому им платили за работу по дому, хорошие школьные оценки, усвоенные гаммы на фортепьяно.

Однако родители обнаружили, что этот механизм сначала срабатывает, а затем застопоривается и даже дает обратный результат. Вначале девочке нравится накрывать на стол и получать какую-то мелочь, но спустя некоторое время работа ей надоедает, и, больше нуждаясь в деньгах, она требует уже большего. В результате девочка будет думать об этой работе как о чем-то, что можно сделать только за плату. В этом случае она ничего не поймет о своей ответственности как члена семьи.

Однако нужно считаться с тем, что мальчики и девочки оценивают достоинства и умения иначе, чем их родители. Детям часто нужен дополнительный побудительный мотив, небольшое искреннее одобрение. Но можно дать это и без вознаграждения, платы или подкупа: например, маленький ребенок, заправив постель, обычно ждет, что его похвалят. Какое-то время наиболее действенным приемом могут быть ежедневные проверки (скажем, отцом), проводимые в веселом настроении. Одобрение родителя – достаточная награда.

Если визит к зубному врачу или парикмахеру испортил настроение ребенку, мать может улучшить его, сказав: «Хорошо, что все закончилось. Давай поедим мороженое, чтобы отпраздновать это».

Точно так же разумна дополнительная похвала ребенка за особые достижения, например за овладение трудным предметом в школе. Настроение, с которым это сделано, очень важно. Если наградой будут подарок или деньги, ребенок запомнит только это. Если же вся семья отпразднует это событие торжественным ужином, пикником или походом в кино, у ребенка отложится в памяти ощущение этого праздника и гордости за свое достижение. И в дальнейшем это ощущение в нем самом и у всех, кто его любит, будет для него достаточным побудительным мотивом.

Волдыри

Небольшое раздражение на коже может привести к образованию волдырей. Если ребенок надевает кроссовки без носков, особенно в жаркий душный день, то к вечеру на пятке или пальце может появиться волдырь.

Чаще всего он проходит сам собой, его не надо трогать, но если он прорвался, промойте ранку водой с мылом.

Если волдырь причиняет боль или неудобство, проткните его иголкой, простерилизованной спиртом или на огне, осторожно выдавите из него жидкость на стерильную салфетку и забинтуйте.

Обратитесь к врачу, если волдырь большой или если начинается нагноение.

Воображаемые страхи

Родители бывают обеспокоены тем, что их ребенок вдруг начинает испытывать страх, услышав, казалось бы, давно знакомый шум: журчание воды в бачке унитаза или жужжание мотора холодильника. Ребенок может вздрогнуть и даже расплакаться. Мама должна успокоить малыша. Ребенок, конечно, успокоится на руках у матери, но, вероятно, потребуется вновь приучить его к прежним звукам, которые теперь стали пугать его.

Гораздо труднее справиться с внутренними страхами, которые подступают незаметно или, наоборот, появляются неожиданно безо всякой видимой причины. Понятно, почему ребенок боится огня: его действие ему известно. Но почему ребенок начинает кричать, когда он слышит рев проезжающей мимо пожарной машины, если он никогда не видел пожара? А почему ребенок боится, что какое-то чудовище придет ночью и убьет его? Потому что у каждого ребенка есть еще и воображаемые страхи. Они иногда быстро проходят, иногда задерживаются надолго, обретая причудливые формы. Иногда подобные страхи проявляются в ребенке в скрытой форме; он становится агрессивным, нападает на других, просто потому, что он боится, что его обидят, и как бы предвосхищает нападение. Находясь под гнетом страха, ребенок может замолчать, углубиться в себя, стать пассивным, перестать играть с детьми. В каких-то случаях он может стать чрезмерно послушным, чрезмерно аккуратным, чрезмерно отзывчивым не потому, что он нравственно вырос и достиг совершенства, а потому, что испытывает дискомфорт и страх.

Причиной детских страхов является ограниченный жизненный опыт и детская логика. Страхи возникают у ребенка в результате ощущения им своей беспомощности, абсолютной зависимости от взрослых, что заложено в природе его развития. Причины страхов можно разделить на три группы: 1) боязнь потерять любовь взрослых; 2) ожидание наказания за какой-то промах или за плохое поведение и 3) испуг, связанный с чувством своей вины за что-то. Все это многие дети ощущают уже к шести годам.

При рождении ребенок полностью меняет среду обитания. И поэтому первое его беспокойство связано с физическими неудобствами: ему хочется есть; ему холодно, и он нуждается в тепле. Может быть, не совсем справедливо называть потребность страхом, но именно потребность ребенка рождает первое неудобство, потом тревогу, боль и, наконец, ужас. К счастью, это последнее состояние совсем не обязательно, но если ребенок не получает пищи, когда он голоден, или получает такую пищу, которая не дает насыщения, у малыша достаточно оснований «испугаться», потому что его начинает мучить голод. Для младенца любовь значит еда, поэтому он полностью зависит от любви своей матери. Поскольку у новорожденного еда и любовь – это одно и то же, то и отсутствие мамы предполагает голод и тревогу. Мама ассоциируется с сытостью и комфортом, вот почему ее отсутствие так огорчает ребенка.

Если соблюдать режим кормления, ребенок уже в полгода, видя, что мама готовится кормить его, начинает улыбаться. Это создает у него ощущение доброты окружающего мира. Несвоевременное получение ребенком еды может впоследствии вылиться в ощущение лживости окружающего мира, он может почувствовать себя покинутым и ненужным. И эти неприятные ощущения могут проявиться сильнее или слабее в зависимости от длительности такого состояния дискомфорта. Если ребенку лишь изредка приходится ждать кормления и волноваться, это не значит, что у него разовьется неприятное ощущение. Если взрослые реагируют на зов ребенка немедленно и с должным вниманием, беспокойство малыша никогда не станет причиной его тревог в будущем.

Воображение

Образная игра является важной частью жизни почти любого ребенка. Примерно в возрасте двух лет почти все дети включают в игру воображаемые предметы, пытаются взять руками продукты и игрушки, нарисованные на картинках в книжках. Позже они представляют себя поездами, пароходами, машинами или животными. Многие дети – и те, у кого есть младшие братишки и сестренки, и те, у кого их нет, – любят играть в младенца, делая вид, что они не могут ходить и пьют из соски.

Примерно в том же возрасте, около трех лет, дети начинают придумывать для себя воображаемого товарища. Это может быть такой же ребенок, как сам малыш, который составляет ему компанию за столом, в игре и приготовлении ко сну. Или же кто-то, кому приходят в голову все капризы и шалости и кого можно обвинить и предложить родителям наказать вместо себя.

Дети четырех лет и чуть старше все еще получают удовольствие от таких игр, но они уже начинают осознавать, что это фантазии. Трехлетняя девочка может устроить рев, так как мать наступила на ее воображаемую сестру, лежащую на полу. Ребенок пяти лет может тоже рассердиться, однако не из-за того, что пострадала «сестра», а потому, что мать разрушила всю игру.

Образные игры продолжают и после шести лет. Мальчики воображают себя пожарными, ковбоями, космонавтами. Девочки могут присоединиться к такой игре, но они чаще «принцессы». И мальчики, и девочки любят играть в докторов и пациентов. Девочки нередко играют в «дом», «семью», мальчики тоже с удовольствием играют с ними, если над ними не подшучивают. Многие дети любят разыгрывать сцены из книг, которые им читают, причем чаще сказки о феях и джиннах, чем реальные повседневные истории.

Около семи лет обычно наступает спад интереса к образным играм.

Родителей часто интересует, что им надо делать с воображением своих детей: одни хотят поощрять его, другие считают, что жить в мире грез и фантазий ненормально. Обычно нет необходимости прилагать специальные усилия для стимулирования воображения ребенка. Родителей не должно волновать, что их ребенок не так часто фантазирует, как соседский, или, наоборот, обладает чересчур богатым воображением.

Однако, если ребенок в игре всегда представляет себя малышом, получает наслаждение только от компании воображаемого товарища и не может играть с реальными мальчиками и девочками, если пятилетний ребенок путается, рассказывает ли он правду или небылицу, это должно насторожить родителей. В этом случае взрослые должны задуматься, почему их ребенок не приспосабливается к реальному миру. Иногда родители сами справляются с ситуацией. В некоторых случаях им нужна помощь специалиста.

Воровство

Малыш еще не понимает, что брать чужое нехорошо, так как у него отсутствует понятие о собственности. Его учили, и он узнал из своего небольшого опыта, что нельзя трогать некоторые вещи, например горячую плиту или ножницы. Но он не понимает, почему ему разрешают рвать красивые цветы в поле, а точно такие же на клумбе в парке трогать нельзя.

Если строго сказать малышу, что нельзя брать то, что принадлежит другому, или наказывать его, это только собьет его с толку и напугает. Он еще не имеет понятия о «принадлежности», «собственности», и не будет иметь до тех пор, пока у него не разовьется это чувство в отношении своих собственных вещей. Когда ребенок теряет игрушку и ощущает чувство потери, он начинает понимать значение понятия «мой». Он знает, что хочет вернуть принадлежащее ему.

Ребенок пяти-шести лет уже имеет представление о личной собственности и понимает, что не должен брать чужие вещи. Однако редкий малыш хоть раз не приносил домой цветной мелок из школы или игрушку соседского ребенка. Естественно, родители хотят это пресечь.

Опыт показывает, что строгое наказание не обязательно удерживает ребенка от мелкого воровства. В этом возрасте у него еще недостаточно развито представление о правильном и неправильном в общем виде. Самым сильным для малыша мотивом совершения правильного поступка является потребность в любви и одобрении родителей. Если ребенка называют вором и наказывают за совершенный проступок, он как бы становится на одну доску с теми, кого родители считают «плохими», без надежды исправиться в их глазах. Он должен знать, что поступил плохо. Но ему также необходима уверенность в том, что его родители знают: он научится поступать правильно. Конечно, ребенок должен немедленно вернуть украденное, и разумная мать идет вместе с ним в школу или к соседям. Ее готовность пойти с ребенком убеждает его, что он продолжает оставаться среди хороших и любимых и не обречен на то, чтобы быть вором.

Повторяющиеся случаи воровства в возрасте постарше объясняются другими причинами. Обычно ребенок сам не знает, для чего он берет чужие вещи. Иногда он крадет, так как нехватка денег не позволяет ему чувствовать себя «таким, как все». Давая ему больше карманных денег или помогая их заработать, можно исправить ситуацию. Но чаще ребенку нужны деньги, чтобы рисоваться перед друзьями и чувствовать себя значительным. В этом случае дополнительные деньги не решат проблему. Ребенку надо помочь преодолеть чувство неполноценности. Возможно, воруящий ребенок не может найти друзей среди одноклассников и старается «купить» их дружбу.

Причина того, что ребенок чувствует себя одиноким и несчастным, может таиться и в семье. Ему кажется, что родители отдают предпочтение его брату или сестре, а его больше не любят и не понимают. Если родители станут более открыто проявлять любовь, ласку и внимание к своему ребенку, больше совместно отдыхать и заниматься полезным и интересным делом, его потребность воровать исчезнет. Однако, если причины воровства лежат глубже, может потребоваться помощь детского психиатра.

Для некоторых детей воровство каких-то товаров в магазине – вызов окружающим. Многие ребята всегда ощущают потребность в приключениях, и в том, чтобы схватить что-нибудь с прилавка, они находят привлекательный элемент опасности и бунта против авторитетов. Часто не сам поступок, а именно обстоятельства, при которых он совершен, определяют отличие юношеского озорства от преступления, совершенного малолетним. Однако, каковы бы ни были причины, детям надо твердо сказать, что такие действия недопустимы.

Воспаление

Воспаление, характеризуемое припухлостью, покраснением, жаром и обычно болью, является реакцией ткани организма на повреждение любого вида. Это состояние – попытка организма избавиться от бактерий, ядов или других инородных веществ или тел. Красный цвет и жар являются результатом расширения кровеносных сосудов, которые обеспечивают доставку в область поражения потока белых кровяных шариков. Их функция – убивать болезнетворные бактерии. Если белым кровяным шарикам не удастся разрушить микробы, они сами разрушаются, и в результате появляется абсцесс. Гной представляет собой скопление белых шариков и болезнетворных бактерий. Боль при воспалении вызвана расширенными кровеносными сосудами, давящими на нервные окончания.

Враждебность

У всех людей временами возникают чувства раздраженности, желания все вокруг порушить. И у детей происходит то же самое. Враждебные чувства обычно проявляются в желании обидеть или причинить боль кому-то, кто является препятствием на пути к удовольствию или удовлетворению потребности, желания. Любознательный, только начинающий ходить малыш не понимает запретов и может рассердиться, если ему не позволят трогать какой-то интересный предмет. Дети постарше испытывают чувство враждебности, когда кто-то или что-то представляется им угрозой их положению или потребности в любви. Например, если в семье появился новый младенец или возникла необходимость для матери пойти на работу.

Если родители и дети чувствуют привязанность друг к другу, они обычно выражают минутную враждебность, неприязнь с помощью слов или действий, а затем забывают их. Обычно решающим фактором, который определяет, станет ли враждебность ребенка проблемой для него, является та степень, до которой окружающие его люди принимают это без чувства страха. Если ребенок рассержен и показывает это, но знает, что это нормально и из-за этого он не потеряет любовь родителей, он не будет чувствовать себя виновным из-за своей враждебности. Вина по поводу враждебных чувств является парализующей силой, которая создает большие проблемы.

Мальчикам и девочкам нужен пример и каждодневное руководство, чтобы научиться избавляться от враждебных чувств приемлемыми способами. Можно быть рассерженным и говорить об этом, но недопустимо выражать свой гнев, обижая других людей и ломая вещи.

Если чувству неприязни не давать выхода, оно может приобрести скрытую форму. Родителям хотелось бы видеть у своих детей способность негодовать (например, при несправедливости) и уметь конструктивно поступать при возникновении таких чувств.

Врожденные дефекты

Ни один человек не рождается абсолютно идеальным, в каждом есть какое-то несовершенство, однако обычно говорится, что ребенок родился нормальным и здоровым. Но есть дети, имеющие серьезные физические и умственные недостатки. Теперь, когда благодаря профилактическим и лечебным средствам детские заразные болезни реже приводят к сложным последствиям, врачи видят, что проблемы в отношении здоровья возникают у тех детей, которые родились с каким-то дефектом. Поэтому задача состоит в том, чтобы не просто лечить и искоренять врожденные недостатки, но и учиться предотвращать их появление.

Термин «врожденные дефекты» используется для обозначения как истинно «врожденных» дефектов, так и родовых травм.

Врожденные дефекты бывают как явными («заячья губа», «волчья пасть» или шестипалая рука), так и скрытыми, например, незрелость сердечной системы или нарушение химического состава крови (диабет). Скрытые дефекты могут не давать о себе знать недели, месяцы и даже годы. Но именно они приводят к потере зрения, слуха и задержкам умственного развития, и часто не сразу, а спустя некоторое время после рождения.

Родителям не следует винить себя за то, что у них родился ребенок с недостатком. За редким исключением (о котором родители знают сами), причина дефекта – в другом. Иногда это плохая наследственность, иногда – влияние среды (инфекционная болезнь, перенесенная матерью во время беременности); чаще всего – и то, и другое.

Человек не виноват в том, что у него такие гены. Родителям следует понять, что это неизбежно и что с этим надо примириться и направить все свои усилия на то, чтобы помочь своему ребенку.

Если у малыша обнаружился дефект, немедленно обращайтесь к специалисту. Состав крови можно контролировать правильной диетой. Полость рта можно прооперировать. Возможны операции даже на сердце. Поддаются лечению даже такие сложные нарушения, как жидкость в головном мозгу и дефект в позвоночнике.

Если же родителям не удалось помочь, то важно помнить, что ребенка можно подготовить к жизни, несмотря на его недостатки. Помощь возможна даже при умственной отсталости, при которой детям можно дать домашнее образование и привить необходимые жизненные навыки.

Вседозволенность

На смену жесткой дисциплине и строгим правилам в отношении детей пришла теория «вседозволенности». Изменение коснулось преимущественно обращения с младенцами: кормление ребенка в соответствии с его внутренним графиком и соответственно предоставление ему возможности спать, если он не просыпается сам от голода и т. д. Как это часто бывает с новыми идеями, иногда ими слишком злоупотребляли: например, одни родители понимали вседозволенность почти буквально и считали, что ребенку можно позволить делать все, что ему захочется. Других это устраивало, так как они либо были не в состоянии, либо не хотели брать ответственность за воспитание малыша на себя. В результате дети стали командовать дома, что явно не принесло пользы ни им, ни родителям. Из-за таких перегибов были извращены полезные, здоровые идеи, а сама теория доведена до абсурда.

Родители, которые неправильно истолковывали «вседозволенность», на первых порах как-то справлялись со своими детьми, но когда те выросли, родители уже не выдерживали и начинали срываться на них, чем приводили детей в полнейшее замешательство.

Как ни парадоксально, дети реагируют на вседозволенность так же, как на слишком жесткую дисциплину, – с чувством вины. Ведь в результате вседозволенности ребенок мог совершить поступки, которые позже вызвали у него беспокойство или чувство стыда. Детям, конечно, требуется руководство и помощь в их развитии, и полную вседозволенность можно рассматривать как форму пренебрежения к детям и отсутствия ответственности со стороны родителей. Избалованные дети, не знающие разумных пределов, вырастут неприспособленными к жизни, в которой они столкнутся с серьезными проблемами, как и те дети, которых держали в ежовых рукавицах.

Дисциплина всегда влечет за собой конфликты. Ведь обычно она мешает ребенку осуществлять свои желания и требует от него, чтобы он делал то, что ему не хочется. Но именно разумная дисциплинированность готовит малыша к жизни вне дома, где надо будет считаться и с преподавателем, и с товарищами.

Дом – это то место, где мальчики и девочки впервые учатся обуздывать свои желания, соблюдать определенные правила и привыкать считаться с правами и потребностями других членов семьи. Обычно мать бывает рада, когда ребенок занимается рисованием, например. Но если она занята приготовлением обеда и не может позволить малышу расположиться за кухонным столом и у нее нет времени проследить за его деятельностью в другой комнате, она дружелюбно, но твердо заявляет ему, что рисование надо отложить. В результате ребенок достаточно рано в своей жизни сталкивается с тем, что взрослые не всегда делают то, что он хочет и когда он хочет.

Но при этом родители не должны быть диктаторами, а должны выступать в роли дружелюбно настроенных руководителей, требуя от детей выполнения лишь разумных правил и ограничений. Даже при старых, самых суровых системах воспитания разумные родители никогда точно не придерживались правил, а пользовались ими применительно к индивидуальности ребенка. Идеальная атмосфера для развития и воспитания малыша та, при которой он знает, что от него требуется, когда родители устанавливают определенные правила и требуют их соблюдения и где устанавливается гибкий, но эффективный контроль, который не вызывает чувства возмущения у детей, а, наоборот, порождает желание сотрудничать.

Выделения у девочек

Беловатые выделения из влагалища, известные как бели, могут быть вызваны местным раздражением, инфекцией или нарушением работы яичников. Иногда бели появляются сразу же после менструации. Более серьезная инфекция или физическое нарушение могут стать причиной густых, обильных выделений с неприятным запахом. Такое состояние требует немедленного диагноза и лечения.

Выздоровление

Во время болезни ребенку бывает оказано столько внимания, сколько родители не в силах уделить ему в период выздоровления. Необходимо помнить, что ребенку пора переходить от состояния беспомощности к самостоятельности. В этот период надо давать малышу почувствовать, что все рады его выздоровлению, участливо интересоваться его состоянием, желательно приготовить ему любимую еду, но не проявлять чрезмерного беспокойства и излишней опеки.

С учетом рекомендованных врачом ограничений постарайтесь занять ребенка игрушками, книгами, поделками, посильной работой по дому. Пусть он посмотрит телевизор и послушает радио.

Когда разрешит доктор, позвольте друзьям навестить его.

Выработка привычек

Привычку обычно определяют как склонность действовать определенным образом, приобретенную в результате частого повторения. Долгое время родители думали, что воспитание детей – это в значительной степени процесс воспитания привычек, начатый достаточно рано и постоянно тренируемый, автоматически приводящий к хорошему поведению. Ошибочным такое мнение является хотя бы потому, что привычки, однажды приобретенные, не остаются у ребенка навсегда. Например, в шесть месяцев малыш приобретает привычку ползать, но это не значит, что она останется у него в шесть лет.

Родители постоянно воспитывали у детей хорошие навыки и в зародыше подавляли плохие привычки, и все же это не всегда приводило к ожидаемому примерному поведению или хорошим качествам. При таком подходе воспитателям не хватало главным образом понимания трех фундаментальных принципов развития ребенка. Первым является понятие готовности, т. е. тот факт, что дети, подрастая, могут с большей готовностью делать некоторые вещи на одной стадии, чем на другой.

Второй принцип – обучение через удовлетворение, т. е. дети учатся чему-то быстрее, когда они получают удовлетворение от процесса. Третий, и во многих аспектах самый важный, принцип – это знание того, что по-настоящему основные черты характера, как, например, правдивость, уважение к другим людям и так далее, вообще не приобретаются путем обучения и тренировок. Они медленно развиваются из отношений детей с окружающими людьми, которые их учат, из любви и уважения к этим людям и желания отождествлять себя с ними.

Лучше узнав, каким образом дети обучаются чему-то, легче понять, как много зависит от их состояния готовности. Очень многое, из чего, по мнению родителей, должны формироваться навыки (например, привычка убирать свои вещи), является взрослой моделью поведения, к которой ребенок двух-трех лет просто еще не готов. Или, к примеру, некоторых детей четырех-пяти лет можно научить читать, но большинство из них не может легко освоить это до шести-семи лет; того же результата можно достичь с гораздо меньшей тратой времени и усилий, если сделать это в возрасте, подходящем именно вашему ребенку.

Необходимо учитывать возраст малыша и при обучении большинству навыков. К одним и тем же привычкам нельзя относиться одинаково на разных стадиях развития. К примеру, сосание пальца нормально для шестимесячного младенца и неприемлемо для ребенка шести лет. Когда кусаются, дерутся или проявляют эгоизм малыши – это не такая серьезная проблема, как у более старших детей. Если родители смогут вовремя обратить на это внимание и сдерживать такие проявления, дети, как правило, с возрастом теряют дурные привычки. Во всех этих вопросах союзником родителей может стать время.

Поскольку дети лучше усваивают то, от чего получают удовлетворение, родителям необходимо помнить об этом. Например, стремление помочь и хорошие манеры нельзя выработать насильно, раз за разом заставляя ребенка быть полезным и вежливым. Положительного результата можно добиться скорее, восхищаясь этими навыками при каждом их проявлении и тем самым давая ребенку удовольствие их проявлять.

Люди приобретают жизненный опыт через свои чувства. Конечно, самые ранние и глубокие чувства дети испытывают к родителям, и это основа, на которой строится большая часть их знаний и поведения. Конечно, со временем у них будут и другие примеры, но им необходимо любить и уважать тех людей, которые являются для них моделями поведения. Дети больше оценивают любые благородные чувства, когда видят их проявление в близких людях.

Хотя установление правил не является основой для приобретения хороших привычек, детям нужна тренировка в некоторых обязательных навыках. Есть вещи, которые они должны делать даже до того, как станут готовы к ним, так как иначе общение с детским коллективом станет слишком трудным. Малышам, например, нужно научиться обходиться без драк и кусаний во время ссоры, вежливо говорить со взрослыми, просить то, что им хочется, а не присваивать. Задолго до того, как они начнут получать удовольствие от чистоты и опрятной внешности, дети должны научиться мыть руки перед едой и причесываться.

Для закрепления любых навыков нужны повторение и практика. Иначе никак не научиться игре на фортепьяно, не запомнить таблицу умножения и даже не научиться заправлять постель и регулярно чистить зубы.

Родители иногда не знают, как исправить плохие, по их мнению, привычки, которые уже выработались у ребенка. Прежде всего они должны постараться определить причину их возникновения, поговорить с ребенком. При этом обычно распутываются узлы во взаимоотношениях родителей и детей. Но всегда, уговаривая, чтобы ребенок оставил дурную привычку, родители должны дать ему почувствовать, что это дело его совести, они же могут его только направить на верный путь. Например, если ребенок шести лет старается бросить грызть ногти, родители показывают, что они на его стороне и переживают вместе с ним.

Высокая девочка

Современные высокие девушки не испытывают неудобств из-за своего роста, но ни одной девочке не хочется быть «дылдой» и «возвышаться» над всеми одноклассниками, а особенно ей тяжело быть выше мальчиков. Это довольно обычная проблема девочек-подростков, потому что они, как правило, опережают в росте своих сверстников-мальчиков.

Для высокой девочки слабое утешение, когда ей говорят, что она, скорее всего, уже достигла потолка своего роста и, став старше, сумеет это как-то скрадывать. Ребенок нуждается в помощи именно сейчас. Поскольку подростки очень ранимы в этом возрасте, родители чувствуют, что девочку обижает все – и если они упоминают ее рост, и если никогда не говорят о нем. Родителям лучше правильным тоном делать полезные высказывания, давая девочке понять, что они искренне не комплексуют по этому поводу. Это не означает делать вид, что они предпочли бы именно такой рост, если бы у них было право выбора. Чтобы помочь детям быть довольными собой такими, какие они есть, родители должны сами принимать их как таковых, восхищаться, помогать развивать положительные качества и по возможности исправлять менее желательные.

Мать может подсказать своей высокой дочери, как подобрать подходящую одежду. Конечно, на это уйдет больше времени, хлопот и даже денег. Нужно обратить внимание девочки на показы мод и конкурсы красоты, где манекенщицы и участницы, как правило, очень высокие и наилучшим образом этим пользуются. Это лучше скажется на ее осанке, чем постоянные напоминания: «Не сутулься!» Конечно, девочке поможет настоящая уверенность в себе, но на развитие этого качества у любого подростка уходит время. А пока ей надо помочь осознать, что друзья будут меньше замечать ее высокий рост, если она сама сможет не придавать ему большого значения, меньше говорить об этом и игнорировать или принимать с юмором любые насмешки по этому поводу. Девочке нужно показать, насколько важнее максимально использовать положительные качества, такие, как умение быть хорошим другом, успехи в спорте (где рост может оказаться достоинством) или талант в любой другой области.

У родителей высокой девочки задача – понять ее огорчение и в то же время показать ей, что они сами не обеспокоены по этому поводу. Родители должны внушать ей, что уверены: в будущем рост не будет ее беспокоить, а сейчас они, как всегда, любят ее и считают прекрасной с той внешностью, какая у нее есть.

Гамма-глобулин

Глобулины – это химические компоненты крови. Целый ряд их был выделен учеными из сыворотки человеческой крови. Для их названия использовали буквы греческого алфавита: альфа, бета, гамма и т. д. Оказалось, что третий глобулин, гамма, важен для механизма иммунитета организма. Он содержит антитела против болезней, которыми человек уже болел или против которых введен. Гамма-глобулин выделяют из совокупной крови групп людей, а также из крови отдельно взятых людей, выздоравливающих после различных специфических заболеваний. Его изучают для дальнейшего использования с целью защиты от инфекции и как средство иммунизации. Иногда гамма-глобулин применяется для облегчения или профилактики кори у подверженных ей людей. Он также используется при пассивной иммунизации против таких заболеваний, как инфекционный гепатит.

Гемоглобин

Красное вещество в красных кровяных шариках, состоящее из гема и белка (глобина), известно как гемоглобин. Важная функция гемоглобина – переносить кислород из легких в ткани организма, а углекислый газ – из тканей в легкие. При недостатке гемоглобина возникают анемии разных видов.

Гигиена зрения

Общее хорошее самочувствие – основа правильного функционирования любого органа тела, включая глаза. Хорошо сбалансированное питание обычно обеспечивает нормального ребенка полноценной, богатой витаминами пищей, необходимой для развития здорового зрения. Некоторые нарушения могут быть следствием нехватки в первую очередь витамина А.

В первые же минуты после рождения глазам младенца уделяется особое внимание: врач закапывает в них специальный состав для защиты от инфекции. Однако последующая гигиена зрения включает не только промывание самих глаз. Пыль и инородные предметы удаляются с поверхности вокруг глаз с помощью мягкой ткани или гигроскопической ваты. Действие слезных желез и обычное моргание является естественным способом очищения глаз. Однако глаза младенца не нуждаются в защите от прямого яркого света, солнечного или электрического. Для всех новорожденных до трех месяцев характерен «блуждающий» взгляд. Если оказывается, что глаза косят после этого срока, на это нужно обратить внимание врача.

Маленький ребенок не может знать, что плохо видит, и сказать об этом родителям. Дефекты зрения бывают столь незаметными, что сами родители могут пропустить их. Поэтому и необходимы регулярные проверки у окулиста.

Однако есть некоторые очевидные симптомы глазных заболеваний: частые ячмени на глазу, воспаление или слезоточивость, красные, опухшие или покрытые коркой веки. Достаточно большой ребенок может пожаловаться, что плохо видит. Он говорит, что не может читать с доски, что изображение, которое он видит, часто туманное или двоящееся, что после напряженной работы у него бывает тошнота, головокружение или головная боль.

Родители должны показать ребенка врачу и в тех случаях, когда он постоянно насупливает брови, часто трет глаза, закрывает один глаз, часто мигает, подносит близко к глазам рассматриваемые предметы, щурится, болезненно реагирует на свет.

Здоровое зрение нужно беречь, поэтому необходимо соблюдать определенные правила.

1. Шрифт в детских книжках должен быть достаточно крупным.
2. Свет для чтения не рассеянный и не мерцающий.
3. Расстояние между глазами и предметом чтения не должно быть меньше 30 см или больше 40 см.
4. Необходимо давать глазам отдых, время от времени отрываясь от книги или какой-либо работы и на несколько минут закрывая их.
5. Поза при чтении должна быть правильной. Следует пресекать желание ребенка читать лежа.
6. Исключить постоянный просмотр телевизора или многочасовое сидение у компьютера.

Глухота

Родители ребенка, лишенного слуха, испытывают массу переживаний, понимая, как много трудностей придется перенести ему, чтобы приспособиться в жизни. Следует помнить, однако, что тревоги взрослых не должны омрачать жизнь ребенка. Специалист поможет определить, врожденная ли это глухота или благоприобретенная и насколько вероятно, что слух частично или полностью можно восстановить. Но даже если слух восстановить невозможно, ребенок может понимать других и общаться с людьми.

С помощью особых методов он может принимать участие в процессе обучения, имитируя речь окружающих его людей. В основе этих рассчитанных на длительный период методов лежит терпение, но важнее всего – желание самого ребенка заговорить. Родителям следует сделать все возможное и невозможное, чтобы вызвать в нем желание говорить. Поэтому с таким ребенком надо начинать разговаривать задолго до того, как он начнет вас понимать.

В настоящее время родителям не советуют использовать жесты или писать слова, общаясь с лишенным слуха ребенком. Не следует также произносить звуки, особо выделяя их движением губ. Цель состоит в том, чтобы научить ребенка разговаривать как все. Поэтому во время разговора проследите, чтобы ребенок четко видел говорящего, пригнитесь, чтобы ваше лицо было на уровне лица ребенка, и говорите просто, естественно и на довольно близком расстоянии. Если ребенок вас не понял, скажите то же другими словами, не повторяйте одно и то же несколько раз.

Если обучение навыкам разговора началось, ребенка надо подбадривать и создавать ситуации, когда без речи не обойтись. Какой бы совершенной ни была речь ребенка и как бы родителям ни хотелось скорее услышать, что ребенок скажет, они должны отнестись к первым звукам внимательно, исключив любую критику, потому что малыш должен ощутить, что то, что он говорит, понятно и люди хотят его слушать. С помощью логопеда речь ребенка с течением времени станет чище и приятней на слух.

Если у малыша, уже научившегося говорить, ухудшился слух, потребуются дополнительные усилия со стороны родителей и учителей, чтобы сохранить и продолжить развитие его разговорных навыков. Нельзя в таком случае прекращать установившееся общение и привязанности. Если по какой-то причине это невозможно, следует деликатно переключить интересы ребенка на те виды деятельности, которые ему более подходят в этой ситуации.

Родители должны предвидеть, что лишенный звукового ощущения ребенок может ограничить себя, создав свой собственный мир чувств и переживаний, и постараться не допустить этого. Ребенку надо помочь понять, что родители верят ему, любят его, что он им в радость и что они терпеливы с ним не потому, что он не такой, как все, а просто потому, что он есть. Как и здоровый ребенок, он хочет не только понимания, снисхождения, но и ощущения взросления и совершенствования. Ведь он в полную меру может принимать участие во всех семейных делах. Малыш может и должен иметь друзей, знающих его трудности.

Благодаря правильному отношению к нему со стороны окружающих его людей, ребенок с дефектами слуха может занять достойное место в жизни и ощущать все ее радости.

Гнев

Ребенок имеет право проявлять гнев. Как он будет использовать это право в своей взрослой жизни, целиком зависит от того, как отреагируют родители на первые его проявления. А использовать гнев можно либо для запугивания других, для выражения злобы, предубеждений или мелочных придирок, либо в качестве способа защитить свои права и дать отпор.

Родители допускают ошибку, если стараются научить детей в любой ситуации подавить или спрятать свой гнев. Если ребенок не дает выход гневу в тот момент, когда его испытывает, значит, выход будет найден в другое время и объектом раздраженности станут окружающие, обстоятельства и, что еще хуже, сам ребенок. От таких внутренних переживаний малыш даже может заболеть. Детям надо дать почувствовать, что в гневе нет ничего «плохого», что гневаться так же естественно, как и улыбаться.

С годами меняются объекты раздражения. Младенец кричит, если не получает немедленно бутылочку с молоком; начав ходить, он менее нетерпелив в отношении еды, но его невозможно увести от игрушек. Спустя пару лет он поймет, что все оставляют свои дела, чтобы поесть.

Ребенок постепенно учится владеть своими чувствами. Разгневанный малыш иногда хочет ударить другого ребенка или взрослого. Однако ему дают понять, что если с его гневом можно мириться, то такой способ его выражения недопустим. «Не смей меня бить», – говорит ему отец и не выпускает руку ребенка. Можно смириться с тем, что малыш швырнет или разобьет игрушку, но неприемлемо, чтобы он ударил сестренку.

Научившись говорить, ребенок будет выражать гнев словами, а не жестами и криками. Он может теперь разрядиться и рассказать, что вызвало его гнев. Стараясь помочь своему ребенку, взрослые иногда объясняют сами, почему дитя рассердилось. Но недопустимо говорить в такие моменты: «Да, я знаю, что ты меня ненавидишь». Даже если у ребенка и есть подобное чувство к взрослому в этот конкретный момент, это не значит, что это следует выражать в словесной форме, ведь это страшно и, может быть, совсем не соответствует сказанному ребенком в приступе гнева «Я ненавижу тебя!» Если правильно реагировать на такое состояние ребенка, то он сможет сам объяснить причину. В первый раз, вероятно, можно сказать: «Да, я понимаю тебя». Такая фраза имеет двойной эффект: ребенок осознает, что и он имеет право проявлять свои чувства и что родители знают, что такое с ним случается не всегда. Не нужно в таком случае говорить ему, что мама и папа его любят. Он сам поймет это.

Головная боль

Взрослый человек обычно может описать характер своей головной боли (пронзающая, давящая, тупая, такая, что голова стала тяжелой или раскалывается) и сопровождающие ее симптомы, так что врач может установить причину. Дети же просто повторяют: «У меня болит голова», хотя в одном случае это мимолетная головная боль, а в другом – признак начинающейся болезни, например кори. Боль может означать усталость глаз, эмоциональное напряжение или указывать на приближающуюся болезнь.

Головная боль, связанная с температурой, является признаком острой болезни, и здесь необходим врач. Если температуры нет, а головная боль кратковременна, она обычно не имеет серьезной причины. Ребенку, возможно, просто необходим небольшой отдых и немного аспирина. Но упорные или периодически повторяющиеся приступы головной боли, независимо от того, есть температура или нет, должны стать предметом заботы врача.

Гомосексуализм

Гомосексуальное поведение – это открытое сексуальное влечение и ответное чувство к человеку своего пола. Гомосексуализм известен еще с древних времен. Упоминания о нем можно обнаружить в греческой литературе и мифологии. Во все времена цивилизации относились к нему совершенно по-разному: от открытого общественного одобрения до осуждения и запретов, выражавшихся в публичных наказаниях.

Сегодня все согласны с тем, что сексуальное поведение в жизни человека является результатом накопленного жизненного опыта. Нет точного объяснения причин гомосексуализма. Некоторые считают, что генетические, гормональные и конституциональные факторы играют небольшую роль среди причин гомосексуализма. Серьезное изучение этого вопроса показало, что очень много значит психологическое, культурное и социальное влияние. Обнаружено, что в юношеском возрасте многие молодые люди проходят через стадию более или менее явного гомосексуального тяготения, которое обычно проходит. Иногда ключевой причиной могут стать нарушенные взаимоотношения родителей и детей.

Семьи, чьи дети проявляют признаки определенных трудностей развития, должны получить консультацию специалиста по вопросам семьи и брака или квалифицированного психиатра. Разумнее всего родителям рассматривать этот первый шаг как совет для себя, не привлекая ребенка. Специалист сам решит, нужна ли ему профессиональная помощь.

Конечно, общество должно прилагать больше усилий, чтобы понять гомосексуализм и заниматься этой проблемой открыто и аргументированно, с целью профилактики, а не осуждения.

Гормоны

Гормоны, которые называют иногда внутренними секретами, или эндокринами, представляют собой около двух дюжин особых химических соединений, разносимых кровью и лимфой по всему организму. Они возникают в железах, называемых железами внутренней секреции, или железами, не имеющими выводного протока, так как они выделяют секрет прямо в кровь, в отличие от желез (например, молочной, потовой), которые осуществляют это через протоки.

Хотя гормоны отличаются друг от друга, все они, хоть и в малой степени, ускоряют или замедляют жизненные процессы, протекающие в различных органах и тканях.

В обычной повседневной жизни в функциях организма, таких, как скорость дыхания и пульса, потоотделение, работа почек, печени и других органов, постоянно происходят изменения, регулируемые соответствующими изменениями в выработке гормонов. Железы, которые вырабатывают гормоны, сами частично активизируются другими гормонами. Развитие организма, особенно изменения в период полового созревания, непосредственно зависит от комбинированного действия нескольких гормонов. Проникающее действие гормонов также проявляется в их тесных связях с эмоциями и, посредством этого, со всей личностью.

Инсулин, широко применяемый при диабете, возможно, наиболее известный из гормонов. Тироксин, также известный гормон, – это продукт щитовидной железы, влияющий на развитие и рост организма.

Некоторые из гормонов были получены в химически чистом виде. Это дало возможность искусственно их дублировать и даже экспериментировать, видоизменяя некоторые гормоны для различных медицинских целей.

Госпитализация

Если маленький ребенок впервые в жизни должен из-за серьезной болезни, раны или ушиба быть госпитализирован, родители, хотя они, по понятной причине, встревожены и огорчены, должны помнить, что ребенок, естественно, тоже взволнован. Он хочет знать, куда его везут и что там будут делать. Родители могут рассеять его страхи, объяснив, что в больнице есть медицинские работники, специально обученные для ухода за ним, и много таких лекарств и приспособлений, которые помогут ему скорее выздороветь.

Если он никогда не видел машину «скорой помощи» и должен ехать на ней, ему надо заранее сказать, что это специальная машина для быстрой и безопасной перевозки пострадавших людей в больницу, а ее сирена дает знать другим водителям, что надо освободить путь.

Для малышей, особенно до четырех-пяти лет, самое тяжелое в этой ситуации – это расставание с родителями в момент стресса. В некоторых больницах матери разрешают оставаться с ребенком и ухаживать за ним. Это очень помогает детям преодолеть чувство одиночества и глубокого страха. Если оставаться с ребенком нельзя, родители должны подбодрить его во время посещения, принести любимые игрушки. Не волнуйтесь, если кажется, что ваше появление только расстраивает малыша. Очень часто ребенок, который до визита родителей казался абсолютно спокойным и веселым, разражается при виде их слезами или бывает безутешен, когда они собираются уходить. Это только означает, что ему необходима эта возможность «разрядиться» сейчас, когда он снова вместе с теми, кто нужен ему больше всех.

Гости

Поскольку сегодня редко встретишь семью, где живут три поколения, родители понимают, что для малышей важно видеть других взрослых и учиться общаться с ними. Это часть нормального процесса взросления. Однако сколько встреч друзей и соседей не удаются из-за вечно хныкающих, требующих постоянного внимания детей! Взрослые имеют право иногда встречаться со своими друзьями отдельно и беседовать с ними на темы, не всегда соответствующие уровню ребенка. И все же им не хочется лишать детей приятной общественной стороны жизни.

Ситуацию можно немного улучшить, если родители постараются поощрять детей беседовать со взрослыми также и вне дома, чтобы гость не был редким и слишком волнующим явлением. При встрече в магазине или на улице детей надо включать в беседу со взрослыми. Совместные пикники или экскурсии для взрослых и детей также способствуют развитию навыков общения. Вызывающее досаду поведение детей в присутствии гостей в основном объясняется тем, что у них не было возможности случайно встречаться со взрослыми и учиться принимать их как нечто само собой разумеющееся.

Кроме того, разумно при гостях на какое-то время вовлекать детей в компанию взрослых. Когда у ребенка есть чувство сопричастности, он легче воспримет необходимость оставить взрослых. Лучше, если мать или отец смогут предложить ребенку какое-то определенное занятие. Для малышей иногда неплохо наметить после ухода гостей что-то особенное (даже если это простое чтение вслух), чтобы визит гостей оставил приятные ассоциации.

Грипп

Многие страны за зимний сезон переживают по меньшей мере одну эпидемию гриппа. К счастью, эта болезнь сейчас не так опасна и широко распространена, как в прошлом, хотя все-таки может повлечь серьезные последствия.

Иногда даже врачи затрудняются различать грипп и простуду в первой стадии. Обе эти болезни очень заразны, обе вызываются вирусами и сопровождаются одними и теми же симптомами: жаром, ознобом, потом, насморком, головной болью, болями в спине, руках и ногах. Многие заболевшие считают, что у них грипп, хотя на самом деле это простуда.

В прошлом грипп часто осложнялся следовавшей за ним пневмонией (воспалением легких). Сегодня благодаря применению антибиотиков пневмонию можно предупредить, а если болезнь все же началась, то протекает она легче. Если у больного гриппом жар длится больше двух дней, ему необходима консультация врача. Стойкая температура может означать осложнение.

Наука еще не создала надежную противогриппозную вакцину длительного действия. Существует вакцина, обеспечивающая кратковременную защиту от некоторых видов вируса гриппа, но ее обычно рекомендуют давать только детям с определенными хроническими заболеваниями, беременным женщинам и людям старше 45-ти лет. Во время эпидемии лучшим оружием против этой болезни является тщательное соблюдение мер профилактики. Прежде всего особое внимание нужно уделять поддержанию хорошего самочувствия; сбалансированное питание, достаточный сон, теплая одежда помогут в этом. Практически здоровый человек может достаточно успешно противостоять вирусу.

Во время эпидемий лучше не отправлять детей в школу, если у них даже легкий кашель или насморк, стараться без особой необходимости не посещать людные места, напоминать о необходимости отворачиваться от чихающих или кашляющих людей. Детям, которые сами научились прикрывать рот платком при кашле или чихании, легче помнить об этом.

К счастью, инфекционная (заразная) стадия гриппа обычно непродолжительна, но больного ребенка нужно поддержать преимущественно на постельном режиме еще несколько дней после того, как спала температура. Для того, чтобы больной сам не стал источником инфекции, к нему лучше допускать меньше посетителей во время болезни.

Грубость

Если не так давно считалось, что дети должны быть «тише воды, ниже травы», то сегодня окружающие скептически относятся к ребенку, который есть само послушание. Что же тогда считать сегодня грубостью и нахальством?

Являются ли какие-то слова или выражения ребенка дерзкими, зависит от тона, каким они произносятся, и от отношения и настроения родителей. Каждая из стандартных реплик может выражать негодование и обиду, мимолетный гнев, а может быть сказана, чтобы представить себя в выгодном свете, пустить пыль в глаза или испытать свои возможности. Отец, чувствующий, что был неправ, может признаться своему четырехлетнему ребенку, который назвал его дураком: «Признаю, что на этот раз был неправ. Это бывает со всеми. Но давай не будем обзывать друг друга». Другой просто проигнорирует дерзость. Третий скажет: «Чтобы я больше этого не слышал!»

Наиболее эффективным является поведение второго отца. Слишком сильная реакция на грубость придает ей чрезмерную значимость, а если отношение к ней более спокойное, она как бы теряет свою силу и начинает выглядеть глупо. Постоянное одергивание ребенка может вселить в него ощущение, что с ним поступают несправедливо, поскольку родителям позволено говорить все, что они хотят, а ему – нет.

Однако иногда дерзость выходит за рамки (опять-таки с точки зрения родителей) и не может быть проигнорирована. У ребенка не вырабатываются понятия об этикете или самоконтроль, если эти рамки не установлены. Если ребенок дерзит не из-за сильного гнева, страха или обиды, а просто из-за распушенности, родителям нужно проявить строгость и остановить такое поведение. Здесь, как и во всех вопросах, связанных с детьми, очень важна последовательность. Если ребенка поощряли в два года за его острый язычок, а в три года за это же делают замечания, ему трудно будет избавиться от этой привычки.

Группы крови

У каждого человека любой расы кровь принадлежит к одной из четырех групп. Эти группы никак не связаны с родословной человека, с его конституцией, внешностью или характером. Ребенок наследует группу крови отца или матери. Группа крови человека зависит от наличия в ней кровяных телец Л и В, которые различаются лишь одним свойством, а именно: будучи введены в кровь человека, содержащего не те тельца, они вызывают образование сгустков – тромбов, которые закупоривают кровеносные сосуды. Группа крови имеет особое значение, если человеку предстоит переливание крови.

В настоящее время в больницах широко практикуют переливание крови. Еще со времен Второй мировой войны в больших городах создаются банки крови, в которых рассортированные по группам запасы крови хранятся при низкой температуре. В некоторых больницах имеются картотеки доноров для скорой помощи. Кроме банков крови сейчас создаются банки плазмы. Так как плазма – это то, что остается при удалении из крови телец А и В, то ее можно использовать для переливания пациенту с любой группой крови.

Еще одним показателем состава крови является резус-фактор, который бывает положительный или отрицательный. Нельзя переливать кровь с одним резус-фактором пациенту с другим. Кроме того, отрицательный резус-фактор – серьезный сигнал для женщины, желающей иметь ребенка. Ей необходима консультация врача до беременности.

Грыжа

Грыжа – это выпадение части кишечника или другого внутреннего органа из брюшной полости через естественные или искусственно образовавшиеся в стенке этой полости отверстия. При грыже не наблюдается прободения или разрыва ткани.

Определенные части мышечной стенки брюшной полости укреплены хуже, чем другие. Одно слабое место – в паху, другое – в области пупка. Грыжа может быть вызвана любой из многих возможных причин: в результате поднятия тяжести или из-за того, что ткани недостаточно зажили после хирургической операции; мышцы могут быть слабыми и от рождения.

Самая простая форма грыжи у младенцев бывает, когда пупочное кольцо не закрывается дольше обычного. Когда по какой-то причине возникает напряжение, например из-за работы кишечника или плача с надрывом, часть кишечника или другого органа брюшной полости может переместиться в это кольцо. Это состояние, известное как «пупочная грыжа», можно узнать по выступающему пупку или иногда мягкой выпуклости в этой области. В этом случае ребенка надо показать врачу.

Доктора часто рекомендуют при пупочной грыже использование эластичных бинтов в качестве подпруг. Эти бинты не сдвигаются и меньше раздражают кожу. Пупочная грыжа часто проходит, когда младенцу исполняется три-четыре месяца. Если к шести месяцам не наблюдается заметных изменений, лучше прекратить использование подпруг. Выпуклость в области пупка, может быть, и не очень красива, но нет причин для особого беспокойства: за год-два она обычно проходит. При очень большой грыже врачи рекомендуют операцию.

Проход через мышечную стенку кишечника вдоль паха называется паховым каналом. Даже во время кашлевого толчка часть кишечника может переместиться в этот проход, вызывая паховую грыжу. Это чаще случается у мальчиков, чем у девочек. Для профилактики осложнений паховой грыжи, особенно ее ущемления, врачи обычно рекомендуют оперативное вмешательство.

Паховая грыжа может перейти в ущемленную, когда часть кишечника, находящаяся в паховом канале, перекручивается и перекрывает свой собственный канал. Основными симптомами ущемления паховой грыжи являются боль, рвота, задержка испражнений и газов, а иногда и мочеиспускания. Почти всегда необходима экстренная операция.

У новорожденных довольно часто встречается диафрагмальная грыжа, когда желудок и другие органы брюшной полости перемещаются в легкие через отверстие в диафрагме. Это может быть устранено хирургическим путем.

Дальнозоркость

При нормальном зрении лучи света, входящие в глаз, фокусируются в сетчатке – части глаза, которая дает визуальное изображение в мозг.

При дальнозоркости, которая очень распространена, лучи фокусируются за сетчаткой. Поэтому глаз должен приспособиться и к дальнему, и к близкому изображению. Обычно глаза могут до некоторой степени компенсировать дальнозоркость. Однако в некоторых случаях она создает глазу напряжение, особенно при длительном чтении, или может привести к косоглазию. Очки иногда необходимы не для ясного изображения, а для снятия глазного напряжения и головных болей, а также чтобы избежать косоглазия.

Дальтонизм

Дальтонизм – один из видов расстройства цветового зрения, неспособность различать некоторые цвета, в основном красный и зеленый. Различие в этих цветах определяется по интенсивности окраски.

Дальтонизм – одна из двадцати наследственных болезней, вызываемых генами X-хромосом. Наследственность проявляется через поколение; у больного мужчины рождается здоровая дочь, у которой может родиться больной мальчик.

Дальтонизм поражает главным образом мужчин. Это болезнь 1/12 части всех мужчин-европейцев и белых североамериканцев. В два раза меньше она распространена среди мужчин-негров и еще меньше – среди мужчин-индейцев.

Нарушение цветового зрения редко передается по женской линии, не передается от мужчины к сыну, если его жена имеет нормальное зрение. Если же женщина поражена этой болезнью, ее сыновья и половина ее внуков-мальчиков также будут иметь этот дефект.

Дед Мороз

Следует ли родителям говорить детям, что Дед Мороз действительно существует? Многие матери и отцы считают, что если они расскажут правду, то разочаруют тем самым детей и сделают их недоверчивыми. Но возможно, что если с самого начала сказать мальчикам и девочкам, что Дед Мороз – это плод воображения, что его нет на самом деле, те лишатся огромной радости.

К счастью, у родителей есть возможность сохранять веселье и волшебство без разочарования детей в будущем. Они могут относиться к Деду Морозу со Снегурочкой как замечательной игре воображения, символам радостного настроения и подарков, связанных с Новым годом. Ребенок может понять, что Дед Мороз – это воображаемый персонаж, подобно волшебникам и феям.

Вся семья вместе с ребенком устраивает традиционную церемонию развешивания игрушек на новогодней елке. Ребенок двух-трех лет тоже участвует в ней. Что бы ему ни сказали, Дед Мороз кажется ему реальным, так как он еще не различает действительность и фантазию. К четырем или пяти годам ребенок уже подозревает, что Дед Мороз – не реальный человек, который приходит с подарками, пока малыш спит, но еще испытывает чувство трепета и восторга перед его приходом. И еще в течение нескольких лет он будет наслаждаться этой игрой, потому что так интереснее и веселее. Большинство детей понимают и принимают смысл Деда Мороза так, как родители представляют им его.

Однако некоторые дети хотят ясного ответа на вопрос, настоящий ли Дед Мороз или нет. И если родители не могут найти способ, чтобы ребенок радовался Деду Морозу как игре или фантазии, если малыш категорически не хочет, чтобы его водили за нос, лучше сказать ему правду.

Другая крайность – это ребенок, слишком легко теряющий различие между фантазией и реальностью. Он все принимает за чистую монету. Такому малышу нужно помочь различить реальность и фантазию. Родители могут сказать ему так: «Всем нравится делать вид, что Дед Мороз – настоящий, но, конечно, мы знаем, что это – фантазия, игра, в которую все играют в новогоднюю ночь».

Хотя мальчикам и девочкам не нужно лишний раз напоминать о том, что Дед Мороз является сказочным персонажем, им можно сказать об этом в ответ на прямой вопрос. Или же родители могут предпочесть лукавый ответ: «Может, так, а может, и нет, – кто знает». Большинство детей улавливают это настроение. Постепенно, становясь взрослыми, они без особых потрясений отказываются от детских представлений о Деде Морозе.

Дедушки и бабушки

Сегодня дедушки и бабушки играют в жизни семьи несколько иную роль, чем прежде. Перестал быть обычным явлением целый выводок внуков. У современных дедушек и бабушек чаще всего двое детей, которые, в свою очередь, имеют двух малышей и живут далеко. Многие дедушки и бабушки знакомы со своими внуками главным образом по письмам, подаркам к праздникам и визитам один-два раза в год. В большой степени они лишены своих традиционных радостей и возможности быть полезными семье.

Дети также обделены. Те дедушки и бабушки, которые живут с семьей или поблизости от нее, помогают заботиться о них. И это большая удача для загруженных молодых родителей. Мальчишки частенько любят посидеть вечером на коленях у дедушки. Когда же по той или иной причине в семье нет отца, роль деда вдвойне важна. Бабушка во многих случаях помогает с домашней работой. Но дедушки и бабушки делают нечто гораздо более важное и существенное. Любовь, которую они дарят внукам, особого свойства, обычно менее отягощенная мелочами повседневной жизни, как бывает у родителей.

Дети также выигрывают от чувства преемственности, неразрывности поколений, которое идет от присутствия в их жизни дедушек и бабушек. От их рассказов о временах, «когда мама была маленькой девочкой», исходит нечто большее, чем просто радость, – ощущение прочности семьи и преемственности поколений.

Наряду со взаимным удовольствием и пользой от общения внуков с дедушками и бабушками, в семье нередко возникают и немалые трудности в отношениях старшего поколения с молодыми родителями. Проблемы, безусловно, возникают, и необходимо сделать все, чтобы прийти к соглашению. Некоторые из этих проблем из разряда вечных, другие – новые. Поскольку дедушка обычно меньше общается с детьми, эти проблемы чаще связаны с бабушкой. Когда на малышей оказывают влияние две женщины, представительницы двух разных поколений, нередко возникают разногласия. Для этого достаточно того факта, что бабушка уже не может играть в доме активную роль. Кроме того, с учетом больших изменений во взглядах на проблемы развития ребенка ее мнение и опыт не принимаются во внимание в такой же степени, как раньше.

Налаживать отношения не всегда легко. Когда мать и дочь живут в одном доме, у молодой женщины может возникнуть ощущение, что мать все еще принимает ее за ребенка. Более старшая женщина, действительно, часто может думать, что ее дочь еще молода для решения серьезных вопросов, и соответственно к ней относится. Когда в ситуацию вовлечены сноха и свекровь, они обычно сталкиваются с традиционной ревностью к привязанностям мужа и сына и вероятностью того, что они многое делают по-разному. Дочь может не следовать всем привычкам своей матери, но она, по крайней мере, знает их. Методы же свекрови могут показаться ей странными.

Конечно, в любом случае не стоит ожидать полного согласия, тем более абсолютного подчинения одного человека другому. Мудрая бабушка не пытается подрывать авторитет матери ребенка, а умная мать не станет отстранять от воспитания пожилую женщину. Благоразумный дед не спорит в присутствии внука о своевременности приобретения ему велосипеда. С другой стороны, отец мальчика не высмеивает советы деда. Родители должны также осознавать, что дедушки и бабушки, которые живут в семье или часто остаются наедине с малышами, должны иметь собственный авторитет. Это опытные люди со своим мнением, и они не могут слепо исполнять желания отца или матери ребенка. Если у дедушек и бабушек другие привычки, устоявшиеся традиции, то именно родителям часто приходится объяснять это детям. К примеру, мать ребенка может сказать: «Бабушка убирает кровать таким способом, а я – другим. Оба они хороши». Если бабушка живет отдельно, ребенку можно сказать:

«У бабушки ты спишь днем на диване – так заведено у нее. Дома же ты спишь в своей кровати – так принято у нас». И тогда вместо того, чтобы создавать проблему, небольшая разница в методах преподает ребенку важный урок: нужно считаться с привычками старших.

В наше время именно дедушкам и бабушкам все чаще приходится приспосабливаться к молодым, быть готовыми принять их новшества. Когда отношения в семье хорошие, то советы стариков, тем более если они нечасты, кажутся ценными и не вызывают недовольства. Люди старшего поколения должны помнить, что их дети уже являются главами собственных семей. В конфликтных ситуациях они могут воскресить в памяти свои отношения со старшим поколением, когда они были молодыми и несли ответственность за своих детей, и этот жизненный опыт поможет избежать столкновений с зятями и невестками.

Если три поколения хорошо сосуществуют друг с другом, в доме создается очень теплая и уютная атмосфера.

Деньги, заработанные вне дома

Детям очень удобно подрабатывать дома. Но такая работа не приносит особого удовольствия, как работа вне дома. У ребенка развивается чувство гордости за себя, ощущение значимости своей персоны, когда он разносит газеты, или после школы работает в ларьке, или моет машины. Он чувствует, что заработал деньги по-настоящему. Подросток учится и самостоятельности, и умению обращаться с деньгами. «За девять часов работы в магазине мне заплатят столько, сколько надо на радиоприемник. Выгодно ли это?» Рассуждения на эту тему могут быть и такими: «Это мои деньги. Совсем не хочется тратить их на кока-колу. Хочу купить что-нибудь существенное».

К сожалению, в наше время молодым людям нелегко найти работу из-за ограничений в трудовом законодательстве и из-за отсутствия квалификации. Иногда некоторые бизнесмены нанимают детей на летние месяцы, давая подросткам подработать.

Когда ребята постарше находят постоянную работу, они зарабатывают хорошие деньги. Тогда их родители должны помочь детям разумно распорядиться ими. Если в семье достаточно денег, то ребенок может полностью распоряжаться заработанным, откладывать или тратить. Но если материальное положение в семье ниже среднего, то можно объяснить ситуацию ребенку. Подросток, зарабатывающий деньги, должен вместе с родителями решить, какую часть заработанного отдать им и какую оставить себе.

Дети с осложнениями развития

Большинство родителей время от времени задают себе вопрос, являются ли проблемы, возникающие у них с детьми, нормой, или они свидетельствуют об осложнении развития. Родителям, конечно, известно, что у всех детей бывают трудные периоды, и это совсем не говорит о каких-то осложнениях в развитии.

Для того, чтобы определить, что же на самом деле представляют собой детские проблемы, мы должны прежде всего понять, что же кроется за их поведением. Дети ведут себя определенным образом в силу конкретных причин, хотя они не всегда кажутся взрослым убедительными. Когда маленькая девочка лет трех, которая уже вполне приспособилась есть сама, начинает при появлении в доме еще одного ребенка требовать, чтобы мать ее кормила с ложки, понятно, что она так поступает из ревности. Однако не всегда причина бывает столь очевидна. Дети, а маленькие особенно, не могут выразить словами, что их беспокоит, и, кроме того, это может быть связано с давно минувшим событием. Часто в такой ситуации родители могут получить ценный совет от врача или воспитателя.

Когда родители встревожены, думая, что у ребенка могут быть какие-то серьезные проблемы, им стоит задать себе следующие вопросы:

1. Началось ли поведение ребенка, вызывающее тревогу, недавно, или оно уже настолько затянулось, что ясно, что само собой не пройдет; соответствует ли оно его развитию на данном этапе?
2. Ведет ли ребенок себя в соответствии с обстоятельствами, в которых он находится?
3. Соответствует ли его поведение его темпераменту?

1. Рассмотрим положение 1, а именно: соответствует ли поведение ребенка его возрасту и этапу развития.

Хотя известно, что дети в разное время овладевают новыми навыками и делают определенные успехи, тем не менее ребенок должен соответствовать в поведении своему возрасту. Если он в два года всюду следует за матерью – это понятно; если же малыш продолжает это делать и в пять лет, значит, он не достиг той независимости, которая должна у него выработаться в этом возрасте.

Нормально ожидать от ребенка, чтобы в целом он развивался более или менее так, как остальные дети, хотя надо иметь в виду, что прогресс иногда бывает неявным. Очень важно проанализировать периоды медленного продвижения вперед. Вызвано ли это тем, что ребенок недостаточно развился, чтобы продвигаться вперед, или он застрял на каком-то этапе по причинам эмоционального характера.

Если нет физического обоснования трудностей, возникающих в развитии ребенка, то заметное отсутствие прогресса в еде, сне, в обучении пользоваться туалетом, в игре (когда ребенок не проявляет интереса вначале к объектам игры, а затем к другим детям) или в школьных занятиях можно рассматривать как симптом каких-то нарушений, которые прервали прогресс ребенка и остановили его рост. Иногда эти симптомы проявляются по отдельности, иногда в каком-то сочетании. Причины могут быть самые разные, и обычно нужен опытный специалист для их распознавания.

2. Ведет ли ребенок себя в соответствии с обстоятельствами, в которых он находится?

С детьми трех-четырех лет нередко случается, что они снова начинают мочиться в постель после того, как в семье появляется младенец. Это их реакция на эмоциональный стресс, они чувствуют потребность вести себя как ребенок, присутствие которого они отвергают. Родители в таком случае могут помочь малышу избежать этого кризиса, просто проявив к нему сочувствие и повышенное внимание.

Если у ребенка продолжают необоснованные страхи, наблюдается склонность к уединению, когда вокруг происходят разные интересные вещи, на это надо обратить особое внимание.

3. Ведет ли себя ребенок согласно своему темпераменту и складу характера?

Когда поведение ребенка резко меняется и отличается от привычного, это может быть признаком внутренних огорчений. Если ребенок, который всегда выглядел счастливым, вдруг становится раздражительным и задумчивым, то скорее всего у него какая-то эмоциональная проблема, если нет признаков надвигающейся болезни.

Очень сложным является подростковый период, когда поведение молодых людей претерпевает значительное изменение. Им свойственны внезапные вспышки раздражительности и быстрые смены настроения. Обычно такое в поведении считается нормальным, но если оно затягивается или протекает слишком интенсивно, надо обратить на это особое внимание.

Во всех случаях при анализе причин необычного поведения ребенка не надо забывать о простых житейских причинах. Например, если милая, общительная девушка в какой-то момент перестает ходить на вечеринки, то причина оказывается в том, что она одета хуже друзей. Бывают и более сложные психологические проблемы. Поэтому от родителей требуется не только создать детям физический комфорт, относиться к ним с пониманием и любовью, в которых они нуждаются, но и помогать им решать сложные эмоциональные проблемы. Если они не в состоянии сделать это сами, следует обратиться к специалистам.

Дети-калеки

Помимо медицины, первыми помощниками детей-калек являются родители. Если они занимаются со своим ребенком, любят его, стараются по мере возможности предоставить ему самостоятельность, это значит, что они готовят его преодолевать эмоциональные преграды, которые так сильно омрачают жизнь.

Дети должны учиться делать все самостоятельно. Научить этому ребенка-калеку особенно трудно. Он зачастую неуклюж и медлителен; нуждается в помощи, снисхождении, когда он учится одеваться, есть, ухаживать за собой. Поэтому даже когда ребенок еще совсем маленький, следует принимать решения не за него, а вместе с ним. Следует развивать в нем уверенность в себе, считаясь с его мнением, обеспечивая его необходимыми книгами и приспособлениями, развивающими его любознательность.

С годами следует приобщать малыша к совместной деятельности. Как и в здоровых детях, в ребенке-калеке следует воспитывать такие качества, как надежность, внимание к другим и взаимовыручка. Не надейтесь на его большую помощь в домашних делах: важно, что он принимает в них реальное участие. Любой ребенок может отличить истинную похвалу от надуманной, и, когда он живет истинными интересами семьи, в нем утверждается самоуважение и чувство собственного достоинства.

Хорошо, когда телевизор, комиксы, фильмы не занимают слишком много места в жизни ребенка-калеки. Поглощаемые в большом количестве, они лишают ребенка активной жизни, которая может стать богаче и интереснее, если он займется творческой деятельностью, например, лепкой из глины, рисованием, живописью, ремеслом, изготовлением кукол, музыкой. Но кроме творческой работы ему требуется общение, и родителям следует подумать, как сделать, чтобы малыш не был всегда один. Если ребенок-калека не может сам пойти к другим ребятам, родители могут приглашать их к нему, подумав о том, как лучше занять детей. Физический недостаток не мешает ребенку стать членом подросткового клуба, заняться спортом (например, плаванием, или быть судьей в спортивных соревнованиях), принимать участие в драмкружке.

Ребенок-калека может посещать обыкновенную школу или брать уроки на дому. Родители и учителя с особым вниманием должны выявлять интересы и способности таких детей и стараться развивать их независимо от того, ведут они непосредственно к выбранной ребенком специальности или нет. Родители могут получить действенную помощь от местных организаций, сферой деятельности которых являются дети-калеки.

Дети-калеки от рождения, так же как и ставшие калеками в результате несчастного случая, имеют общие проблемы. Между ними только одно отличие. Калеке от рождения не приходится свыкаться с ощущением потери былой свободы действий, как это необходимо человеку, ставшему калекой по воле случая. С другой стороны, этот, второй, с детства уже обрел многие полезные привычки, у него уже есть друзья. Ему надо помочь сохранить, насколько это возможно, ту, прежнюю жизнь. Кроме того, ему надо помочь научиться жить в ином состоянии и, возможно, помочь скорректировать свои устремления.

Детская кровать

Кровать должна соответствовать следующим требованиям:

1. Она должна быть достаточно просторной, чтобы ребенок мог чувствовать себя в ней свободно до трех-четырех лет.
2. Она должна быть прочной, рассчитанной на то, что ребенок будет в ней активен.
3. Вертикальные перекладины на кровати должны быть расположены так, чтобы ребенок не смог просунуть голову между ними.
4. Боковые перегородки должны быть съемными, чтобы в случае надобности их можно было снять.
5. Отделка перекладин должна быть из хорошо моющихся, прочных и безвредных материалов, потому что ребенок может «пробовать их на зуб».
6. Горизонтальное основание кровати должно быть регулируемым для удобства родителей и учета возрастных особенностей ребенка.

Особое внимание следует уделить тщательному выбору матраса. Он должен быть жестким и подходить по размеру кровати, чтобы ручки и ножки ребенка не оказались зажатыми между кроватью и матрасом. Матрас может быть ватным, годится также волосной и поролоновый. Очень удобно, если матрас имеет водонепроницаемую обивку.

Для детской кровати надо иметь:

1. Большую непромокаемую пеленку (если на матрасе нет особой обивки), чтобы края можно было подогнуть под матрасом, или лучше чехол.
2. Тонкий мягкий матрасик размером с основной матрас.
3. Большую пеленку которой можно укрыть постель.
4. Маленькую клеенку посередине кровати.
5. Маленькое стеганое одеяло, которое так же, как и клеенка, предохраняет от намокания матрас.
6. Достаточно большое детское одеяло, которым можно укрыть ребенка по плечики и при этом края подвернуть под матрас.
7. Валики (годятся свернутые мягкие одеяла), положенные в голове и по краям изнутри кровати, чтобы ребенок не ударился о деревянные перекладины.

Детские инфекционные заболевания

Детские инфекционные заболевания общеизвестны, и медицина разработала меры их предотвращения. Так, с некоторыми из них покончено благодаря своевременной вакцинации. Имеются также средства, смягчающие течение болезни.

Медики продолжают исследования для совершенствования методов иммунизации и лечения этих болезней. Отдельные новые лекарства оказываются весьма эффективными.

Если ребенок все же заболел, строго выполняйте предписания врача, потому что опасна не только сама болезнь, но и возможные осложнения. К тому же болезнь может поразить и других членов семьи.

Жизненный опыт показывает, что весьма полезно записывать ход течения болезни ребенка.

Детские тайны

Очень важно с уважением отнестись к тайнам вашего ребенка, посчитать их чем-то особенным и не выдавать их, за исключением тех редких случаев, когда это абсолютно необходимо.

Родители иногда озабочены тем, что дети с ними не делятся своими тайнами, им начинает казаться, что они виноваты в этом. В большинстве случаев это именно так. Например, зная, что родители накажут его, ребенок не станет рассказывать им о своих школьных проблемах. Чем старше дети, тем дальше они от родителей, тем реже они будут делиться с ними своими проблемами, они скорее поделятся ими со своими сверстниками. Однако иногда бывает, что дети, таившие все сокровенное при себе, совершенно неожиданно идут и рассказывают родителям, уповая на их помощь, поддержку, понимание.

Случается, дети говорят или подразумевают: «Вам не понять». Родителям следует уважать стремление ребенка к независимости и не заставлять детей рассказывать свои тайны. Не надо требовать от ребенка откровения, а лучше защитить, помочь, понять, когда это потребуется. Понимание и поддержка родителей помогут ребенку оставаться на должной высоте в будущем.

При хороших отношениях в семье дети, вероятнее всего, будут делиться и с матерью, и с отцом, считая, что если один в курсе его дел, то и другому тоже это надо знать. Но если ребенок откровенен только с одним из родителей, не следует настаивать, чтобы он поделился и с другим. Более того, взрослая дочь обычно делится с матерью, сын – с отцом, и это нормально.

Дефекты развития зубов

Ортодонтия – это раздел стоматологии, изучающий лечение аномалий развития и деформации зубов, таких, как кривизна или неправильность расположения. Родители обычно приводят ребенка к врачу-ортодонту в том случае, когда налицо какая-то деформация – например, выступающие вперед зубы. Но стоматолог может назначить лечение задолго до того, как появятся очевидные признаки. Он может прогнозировать, что наблюдаемый им рост зубов у ребенка может в дальнейшем повлиять на форму лица, или он может считать, что неправильный прикус – смыкание зубов верхней и нижней челюстей – влияет на эффективность жевания или рост зубов, или что неправильное их расположение скажется на дикции. В наше время все больше сторонников находит точка зрения, что правильный рост и функционирование зубов помогают продлить их жизнь и сохранить нижние ткани (альвеолы и кость).

Ортодонтические методы лечения могут включать упражнения для рта, использование ортопедических скоб, а иногда даже оперативное вмешательство. В зависимости от дефекта зубов лечение может быть кратким или длиться годами.

Дефекты речи

Неясная или запинаящаяся речь, картавость, шепелявость и другие трудности речи часто встречаются между двумя и пятью годами, когда дети учатся говорить и выражать себя в словах. В большинстве случаев это проходит, если жизнь ребенка протекает в здоровой, счастливой и спокойной обстановке.

Однако от 5 до 7 % детей не избавляются от своего дефекта речи. И только в небольшом числе случаев это связано с физическими причинами, например плохим слухом, «волчьей пастью», последствиями церебрального паралича или других серьезных заболеваний, перенесенных в младенчестве. Многие нарушения речи возникают, когда ребенок учится говорить. И если родители и воспитатели понимают, как лучше помочь ему в этом, многих дефектов речи можно избежать.

Для того чтобы произнести единственное слово, согласованно двигается почти сотня мышц. Эта мышечная активность в основном неосознанная. Ребенок не может исправить какую-то ошибку в произношении просто по указанию. Когда его прерывают, заставляют повторить слово, наказывают, стыдят, то тем самым делают его более неуверенным и беспокойным. Ровное, терпеливое исправление ребенка помогает ему осознанно произвести действия, которые улучшат его речь.

Дети учатся говорить, имитируя окружающих. Многие вырастают с неясной речью, гнусавым голосом или придыханием в результате подражания находившимся рядом с ними взрослым, которые страдали такими же дефектами. Родители помогут своим детям выработать ясную речь и приятный голос, разговаривая с ними четко, ровно и не торопясь.

Шепелявость и картавость являются обычно языком малышей, оставшимся с младенчества. Некоторые дети дольше осваивают определенные согласные звуки и заменяют их более легкими. Ребенок может также сюсюкать по другим причинам: с ним долго обращались как с малышом, умилялись его искаженным словам, или он ревнует к новорожденному брату или сестре. Когда ребенок с такой речью пойдет в школу, другие дети могут смеяться над ним. Поэтому еще до школы необходима консультация логопеда.

Родители обычно не осознают, как часто они невнимательны к ребенку, пытающемуся что-то рассказать, как они прерывают его или заканчивают фразу за него. Малыш, который боится, что его не дослушают, раскритикуют или не одобряют то, что он собирается сказать, начинает запинаясь. Ребенок может заикаться только из-за того, что не находит нужного слова или не может его произнести. В три-четыре года мысли и вопросы приходят быстрее, чем их можно выразить.

Ребенок иногда заикается, если, рассказывая что-то, боится, что будет за это наказан или огорчит мать, или его заставляют рассказать подробно о каком-то несчастном случае, сильно потрясшем его.

Иногда обнаруживается, что у заикающихся детей был несчастливый опыт, связанный с органами речи: например, малыша силой кормили, наказывали за сосание пальца, шлепали по рту.

Некоторые эмоциональные ситуации, напрямую не связанные с речью или ее органами, могут также способствовать заиканию. Часто за заиканием ребенка кроется напряжение, беспокойство, слишком строгое или, наоборот, излишне опекающее отношение со стороны родителей. Беспокойство ребенка, неуверенного в отношениях между родителями, может проявиться в речевых трудностях.

Многие дети заикаются только в определенных ситуациях, например, когда их вызывают к доске, когда они говорят по телефону или с незнакомыми людьми. Ребенок может

заикаться, говоря со взрослыми, или только с одним из родителей, или когда сердит. Другой, наоборот, может говорить гладко, только когда сердится.

Раннее заикание может со временем пройти, по мере того как ребенок будет свободно произносить больше слов. Родители должны стараться избегать причин, вызывающих у малыша напряженность, спешку, волнение, следить, чтобы он больше отдыхал и давал выход своей энергии. Они также могут проводить с ним больше времени, разговаривая о том, что его интересует, не подгоняя и не исправляя его речь. Ребенку необходимо чувствовать дружеское внимание родителей и знать, что у них есть время выслушать его, каким бы образом он ни высказался.

Если заикание закрепляется и становится устойчивым, разумно обратиться к специалисту. В ранней стадии заикания ребенок еще не осознает, что в его речи что-то не так, и, если это неведение продолжается, дефект, скорее всего, пройдет. Если же заикание становится хроническим, то рано или поздно другие заставят малыша осознать это, и он мимикой или другими жестами может помогать словам выходить. Эта стадия, называемая вторичным заиканием, намного сложнее поддается излечению.

Рекомендуется внимательно отнестись к выбору логопеда, при этом необходимо учитывать личность ребенка и причины его речевого недостатка.

Деформация коленного сустава

Ребенок, у которого колени кажутся прижатыми друг к другу более плотно, чем обычно, совсем не обязательно имеет деформацию коленного сустава. В тех случаях, когда действительно налицо это нарушение, у ребенка наблюдается шаткая походка, и он может часто при этом падать.

В случае неярко выраженной деформации коленного сустава, когда колени просто касаются друг друга, не следует проявлять беспокойство, если это только не связано с каким-либо другим заболеванием. В свое время деформация коленного сустава считалась осложнением, вызванным рахитом, но в наши дни рахит встречается редко.

Если родители не уверены, что положение коленей ребенка нормальное, это просто выяснить во время регулярных медицинских осмотров.

Незначительная деформация коленного сустава обычно сама регулируется по мере взросления. В случаях серьезной деформации требуется специальное лечение.

Диабет

Диабет встречается у детей сравнительно редко. Предрасположенность к этой болезни является наследственной, и члены семьи больного диабетом должны находиться под постоянным медицинским контролем.

Основная причина диабета неизвестна. Болезнь заключается в том, что поджелудочная железа не вырабатывает в достаточном количестве гормон инсулин, необходимый для полного усвоения, или «сжигания», углеводов. Сахар накапливается в крови и выделяется с мочой, не снабдив организм энергией. Больной диабетом ребенок может быстро терять в весе. Часто при обращении к врачу именно по этой причине и обнаруживается диабет. Такими же характерными симптомами являются чрезмерная жажда и частое или обильное мочеиспускание, иногда ночное недержание мочи.

При первом подозрении на диабет желательна госпитализация, так как больному необходима и строгая диета, и контроль за дозой инсулиновых инъекций. Это также дает возможность родителям и ребенку привыкнуть к режиму, который им придется соблюдать дома в последующие годы.

Ограничения в питании сначала должны быть очень строгими, затем они несколько ослабляются. Инсулиновые инъекции останутся жизненной необходимостью. Больным диабетом нужны частые медицинские обследования, так как потребность организма в инсулине подвержена колебаниям. К примеру, когда болезнь обнаружена впервые, нужда в нем высока, затем она снижается по мере регулирования дозы и далее снова может возрасти. В подростковый период почти всегда оказывается необходимым увеличение дозы.

Соблюдение режима требует от родителей сочувствия, заботы и даже изобретательности. Это помогает ребенку, находящему такую поддержку, в конце концов понять природу своей болезни и необходимость соблюдения определенных требований.

Родителям подростков нужно контролировать получение инсулина и правильное питание вне дома. Если родители чувствуют, что не могут проконтролировать режим больного ребенка, необходимо обратиться за компетентным советом.

Безусловно, близким больно сознавать, что у их ребенка в общем неизлечимая болезнь. Однако с введением инсулиновой терапии ребенок, страдающий диабетом, может рассчитывать на такую же полноценную жизнь, как и другие дети. Конечно, какое-то время он будет нуждаться в особой заботе, режиме и уходе и должен будет развить сильную самодисциплину, но его жизнь может быть достаточно полноценной.

Диарея (понос)

Необычное увеличение количества испражнений, особенно если они жидкие, известно как диарея, или понос. Понос, являясь скорее симптомом какого-то нарушения в организме, чем собственно болезнью, указывает в большинстве случаев на инфекцию в кишечнике. Иногда он может быть вызван аллергией или стрессом.

Сильный понос обычно сопровождается жаром и рвотой; в стуле могут появиться кровь и слизь. В этом случае ребенок нуждается в срочной медицинской помощи, а иногда – в госпитализации.

Соблюдение чистоты, употребление только кипяченой питьевой воды, правильная обработка продуктов питания, защита от инфекций – все эти меры являются гарантией от детской диареи.

Даже при легком поносе, вызванном приемом лекарства или новой пищи, нужно вызвать врача. Если ребенок принимает какие-то лекарства, разводить их нужно кипяченой водой, а из рациона должна быть исключена твердая пища. При усилении поноса ребенку следует давать только кипяченую воду или слабый подслащенный чай. Хотя понос у более старших детей не столь опасен, как у малышей, он также может причинять беспокойство. Его может вызывать как кишечная или другая инфекция, например простуда, так и недоброкачественная пища. Диарея также может быть симптомом серьезной болезни, поэтому в таких случаях лучше обращаться к врачу.

Если приступы поноса короткие и легкие, без жара, они, вероятно, вызваны волнением. Если мальчик мучается от поноса перед выпускными экзаменами или классной вечеринкой, возможно, это проявление его страха соревнования. Он боится не сдать экзамены или волнуется, что у него еще нет необходимой легкости в общении с девочками. Эти легкие поносы являются временными и не должны вызывать особой тревоги.

Диетическое питание

Мальчик или девочка, которые стремятся похудеть, ограничивая себя в еде, нуждаются обычно в родительской, особенно материнской, поддержке и советах. Здесь нужен тактичный контроль, поскольку ребенок не может судить правильно о питательности того или иного продукта.

В период полового созревания девочка начинает следить за своей фигурой и иногда садится на диету, ведущую к недоеданию, потере энергии и усилению восприимчивости к болезням. Относясь с пониманием к желанию дочери быть стройной, мать может помочь ей выбрать разумную диету, наиболее безопасную для ее здоровья. Еще лучше, если врач определит для подростка безопасный минимальный рацион питания, которого следует придерживаться.

Среди девочек-подростков разговоры о диете большей частью так и остаются разговорами и не должны приниматься всерьез. Однако если девочка всерьез задумалась о диете, то большим стимулом для нее может стать стремление приобрести привлекательную стройную фигуру. В свою очередь, мать, взяв на себя ответственность за здоровье дочери, помогает ей достичь желанной цели. Если соблюдать диету вместе и маме, и дочери, это ведет к хорошим результатам для обеих.

У детей – любителей поесть необходимость соблюдения диеты вызывает чувство обиды и обделенности, так как их лишают главного удовольствия – вкусной еды. Поэтому врачи обычно стараются назначить диету, которая учитывает не только питательную ценность, но и вкусы и привычки ребенка. Ведь известно, что эмоции часто помогают снизить избыточный вес.

Соблюдение диеты может быть неэффективным или давать временные результаты, если сохраняются основные причины переедания.

Диеты легкие

Во время некоторых болезней врач может порекомендовать ребенку легкую, не обременительную для пищеварения диету. Она обычно включает такие продукты, как молоко и фруктовые соки, мягкие или размятые вареные (или тушеные) овощи, яйца всмятку, нежное мясо цыпленка, жареная рыба, бульоны, гренки.

Диеты специальные

Врачи назначают специальную диету при лишнем весе, аллергии или диабете. Только врач знает, какая диета нужна данному ребенку и когда ее можно изменить. Кроме того, малыш намного легче соглашается на диету, назначенную врачом, а не матерью, которой и без того приходится налагать много других запретов. Ребенку постарше, с которым именно врач обсуждает диету и дает указания по ее применению, она может казаться частью взрослой жизни.

Соблюдать диету, однако, всегда сложно, особенно для ребенка. Мать может во многом помочь ему, убрав из поля зрения соблазны. Конечно, ребенок на диете должен быть стойким, научиться обходиться без чего-то и не слишком жалеть себя, но зачем лишний раз испытывать его силу воли? Вот несколько советов.

1. Не оставляйте сладости и другую запретную еду на виду.
2. Если ребенок просит что-то перекусить между приемами пищи, имейте в запасе фрукты, овощи, фруктовые соки.
3. В выходные дни и праздники старайтесь включать в меню праздничные привлекательные блюда без запретных продуктов.
4. Даже в будни изобретайте блюда, заменяющие запрещенные, но такие же аппетитные. Например, готовьте кексы и десерты без яиц, если у ребенка аллергия на яйца. Тогда он смирится с тем, что ему нельзя есть яйца на завтрак: ведь нет необходимости отказываться от семейного десерта.

Конечно, не стоит сажать на диету всю семью. Но если что-то в диете не является лишением для всех, есть смысл немного подкорректировать семейное меню. Например, фрукты – прекрасный десерт как для взрослых, так и для детей, причем и худых, и толстых. Лучше избегать слишком долгих обсуждений диеты и не говорить о ней за едой.

Дистрофия мышц

Это незаразное заболевание, которое в течение ряда лет постоянно ослабляет мышечные мускулы до такой степени, что они становятся бесполезными. Детская мышечная дистрофия встречается чаще у мальчиков, чем у девочек. Это не столь распространенное заболевание, и связано оно с врожденным дефектом. Хотя иногда болезнь бывает обнаружена при рождении, обычно она не проявляется отчетливо до момента перехода от младенчества к детству.

Родители ребенка, страдающего мышечной дистрофией, могут многое сделать, чтобы он чувствовал себя более счастливым. Многие люди с этим заболеванием, несмотря на прогрессирующую слабость, обычно остаются жизнерадостными. И эту бодрость духа родителям всячески надо поддерживать. Желательно наладить связь с какой-либо организацией, имеющей непосредственное отношение к этому заболеванию. Там они могут получить совет и помощь. Хотя до сих пор не найдено средство для излечения этой болезни, однако различные виды медицинской помощи могут помочь ребенку вести нормальный образ жизни. Специальные упражнения и другие меры в некоторых случаях могут помочь избежать развития деформации тела. Надо надеяться, что с дальнейшим развитием медицины будет найдена причина заболевания и сможет проводиться более успешное лечение мышечной дистрофии.

Дисциплина

Дисциплина – это способ воспитания характера и поведения ребенка таким образом, чтобы добиться желаемого результата.

Многое станет ясным, если рассматривать дисциплину просто как процесс обучения. Дети на разных ступенях развития готовы к различным уровням обучения, и наилучшие результаты получаются тогда, когда требования, предъявляемые к детям, находятся в гармонии с тем, что необходимо им самим. Конечно, детям всегда будут необходимы руководство и помощь. Но если знать, что стоит за их поведением, легче понять, что, например, ребенок трех лет, который не способен спокойно, без шума возвратиться домой, заслуживает за это не большего наказания, чем за то, что пока еще не может сам найти дорогу домой. Родителям необходимо понять, что желания ребенка отличны от его потребностей и даже часто конфликтуют. Например, ребенок нуждается в любви родителей, и он хочет разделаться со своим братом-малышом, так как видит в нем преграду для этой полной любви. Или ребенку необходимо спать, и все же ему хочется остаться со взрослыми. В сознании родителей не должно возникать сомнений, что они на стороне его потребностей, а не желаний.

Научиться различать, какое действие или поступок одобряется взрослыми, а какое – нет, для ребенка несложно. Проблема состоит в том, чтобы он захотел поступать правильно. И в этом огромна роль родителей. Ребенка легче приучить к дисциплине, когда его отношения с родителями таковы, что ему хочется доставить им удовольствие. С помощью доверия и любви родители могут отвлечь ребенка от его желаний, если они чреваты опасностью. По мере взросления малыша в нем идет внутренняя борьба детских капризов и взрослых желаний, и родители должны быть на стороне последних. Поэтому им необходимо не объяснять каждый каприз ребенка выражением его потребностей и не чувствовать вину за их неудовлетворение. Любовь между родителями и детьми, усиливая потребность взросления, не исчезнет из-за необходимости соблюдения дисциплины, а укрепитя.

Существует много практических путей, как родители могут содействовать выработке дисциплины. Один из них – быть твердым и последовательным в разумных требованиях и правилах. Поскольку родители могут находиться в различном настроении, к сожалению, бывают моменты, когда они нетерпеливы, раздражительны или несправедливы со своими детьми. Но если эти вспышки случаются изредка, они не могут испортить отношений родителей с детьми, являясь частью познания детьми умения жить среди людей.

Иногда родители осознают, что в их семье один ребенок нуждается в более строгих мерах дисциплины, чем другой. Но как им оценить, что же именно нужно? Это, естественно, должно согласовываться с возрастными возможностями ребенка. Неразумно ожидать, например, что четырехлетний ребенок будет демонстрировать во время еды прекрасные манеры.

Когда малыш враждебно настроен к дисциплинарным мерам, надо постараться определить, не слишком ли они высоки для него. В этом может помочь только знание индивидуальных особенностей детей. Некоторым бывает достаточно только слова или указания, другим нужны более строгие меры.

Ребенку необходимо, чтобы родители, которые знают, «что такое хорошо», и с которыми он считается, помогли ему быть хорошим.

В семье, где соблюдается дисциплина, применяется мало наказаний. Ребенку, воспитанному в таком духе, легче научиться приспосабливаться к нашему сложному миру и ладить с самыми разными людьми. Это ребенок, который не нуждается ни в чьем авторитетном влиянии, чтобы поступить правильно: он самоуправляем, потому что самодисциплинирован. Благодаря прекрасному балансу между свободой и контролем, уступчивостью и

твёрдостью ребенок приобретает умение полностью реализовать в жизни свои способности и стать счастливой, зрелой личностью, какой в идеале должны вырасти все дети.

Домашние животные

Большинство детей любят домашних животных. Они чувствуют некую родственную связь с этими маленькими, активными и в чем-то беззащитными созданиями. Дети, испытывающие страх перед домашними животными, возможно, испытали когда-то неприятные ощущения при контакте с ними, и им надо помочь преодолеть свой страх. У всех детей должна быть возможность играть с домашними животными и заботиться о них. В сельской местности ребенок естественно проявляет интерес к кролику или утке, которых он там встречает, городские же дети целиком зависят от своих родителей в вопросе приобретения для них домашних животных.

После того, как у ребенка уляжется первый восторг по поводу появления в доме собаки или кошки, может создаться впечатление, что он принимает это как должное. Но даже в этом случае домашние животные имеют неоценимую пользу. Мальчики и девочки гордятся своими четвероногими друзьями независимо от того, принадлежат ли они им или всей семье, и хотя мы не всегда можем видеть это, мы знаем, что домашние животные приносят глубокое эмоциональное удовлетворение. Они служат источником утешения и способны на необыкновенную преданность. Зависимость же домашнего животного от ребенка часто заставляет малыша чувствовать себя сильным и значительным, что обычно не происходит с ним в среде взрослых.

Если в семье стесненные жилищные условия, нет свободных площадок для игр и прогулок на открытом воздухе или много детей, следует очень тщательно взвесить вопрос: можно ли брать в дом домашнее животное. Есть, правда, семьи, в которых при любых обстоятельствах заводят живность, обычно и потому, что сами родители их очень любят. Часто бывает достаточно иметь в доме морскую свинку, длиннохвостого попугая или золотых рыбок до тех пор, пока дети не станут старше.

Если в семье один ребенок, то ему тем более требуется собственное домашнее животное. То же относится и к ребенку, у которого поблизости нет товарища для игр или который очень застенчив. Родители, однако, не должны думать, что домашние животные могут заменить друзей. Каждый ребенок должен научиться знакомиться с ребятами, уметь ладить с мальчиками и девочками независимо от того, как много значит для него четвероногий друг.

Родители не должны уповать на то, что отношения с домашними животными непременно научат ребенка доброте и чувству ответственности. Действительно, домашние животные дают ребенку возможность проявить доброту и развить в себе чувство ответственности, но эти качества не проявляются автоматически с появлением в доме животных. Иногда ребенок дразнит или проявляет силу с домашним животным, чтобы выразить свое чувство возмущения или неудовлетворения. Если он делает это слишком часто, это означает, что у него имеются какие-то внутренние проблемы.

Чувство ответственности за своего четвероногого друга формируется очень медленно. Даже от ребенка более старшего возраста нельзя ожидать, чтобы он взял на себя полностью заботу по уходу за домашним животным. Ведь взрослым приходится отводить питомца к ветеринару, если он заболел. И даже тринадцатилетний ребенок иногда может забыть накормить своего друга. Конечно, родители не будут воспитывать чувство доброты и ответственности в ребенке, оставляя животное голодным. Как и в остальных вопросах помощи по дому, степень участия ребенка в уходе за домашним животным будет возрастать по мере того, как он будет становиться старше. Родителям следует помнить о том, что формирование чувства ответственности – процесс сложный, поэтому детям постоянно надо напоминать об их обязанностях. Если домашние животные заводятся исключительно из воспитательных соображений, это лишает ребенка возможности получать чувство радости и утешения от общения

с ними. В ребенке же, который осознает, что его домашнее животное зависит от него, закладываются основы надежности, внимания и доброты.

Домашние праздники

Большей частью детские домашние праздники бывают связаны с днем рождения. Некоторые родители относятся к ним отрицательно на том основании, что празднества по поводу дня рождения – это своеобразный «рэкет», который дает возможность виновнику торжества взимать подарки от каждого гостя, или потому, что они доставляют слишком много хлопот. Но малыши любят домашние праздники, и поскольку они помогают детям учиться быть гостями и хозяевами, имеет смысл такие празднества все-таки проводить.

Родители, которые особенно остро переживают «подарочный рэкет», могут попросить родителей приглашенных детей сделать как можно менее дорогие подарки, иногда даже установив потолок их стоимости, или они могут с согласия детей устраивать домашние праздники в какие-то иные торжественные дни вместо дня рождения. Если день рождения приходится на летние каникулы, когда большинство детей находится за городом, или перед Новым годом, лучше отметить его в узком семейном кругу, а детей собрать позже по другому поводу.

Для любого вида домашнего праздника есть способы, позволяющие, с одной стороны, развлечься детям, с другой – избежать ненужного перевозбуждения. Прежде всего, удачнее проходят праздники с относительно небольшим количеством гостей. Ребенок может пригласить своих близких друзей, но не весь класс или всех детей, живущих по соседству. Число гостей зависит от возраста ребенка, но оптимально шесть-семь приглашенных.

Желательно, чтобы домашние праздники для детей были короткими: двух часов обычно достаточно. Вместо того, чтобы портить детям аппетит мороженым и пирожными в середине дня, лучше назначить сбор гостей на три или четыре часа и дать им ужин, состоящий из бутербродов, перед тем как подать мороженое и пирожные.

Очень неплохо заранее продумать какие-то несложные игры, хотя на днях рождения мальчики и девочки обычно получают удовольствие от занятий с только что подаренными игрушками. Не надо настаивать на том, чтобы ребенок делился своими новыми игрушками, если он еще не готов к этому. Напряжение в доме можно снять, если на час-другой отвести детей на прогулку.

По мере того как ребенок взрослеет, он, естественно, хочет принимать большее участие в подготовке своего праздника. Такое желание надо всячески приветствовать.

Большинство подростков хотят совершенно самостоятельно проводить свои вечеринки. Вопрос заключается в том, насколько родители должны быть в курсе происходящего. Многие родители находят целесообразным присутствовать во время прихода и ухода гостей, а также подавать на стол закуски и освежительные напитки, обычно они удаляются в другую комнату во время детских приемов. Даже те юные хозяева, которые предлагают, чтобы их родители отсутствовали во время вечеринок, скорее всего втайне согласны с тем, что со взрослыми гораздо спокойнее.

Дошкольник

Дети возрастной категории от двух до шести лет обычно называются детьми дошкольного возраста, или дошкольниками. Многие современные педагоги склоняются к тому, что дошкольные годы являются решающими для обучения: все, что узнал или не смог узнать ребенок в ранние годы, сильно отразится на его интеллектуальном развитии, а также его социальном и эмоциональном росте.

Многое из процесса обучения дошкольника взрослым представляется игрой, но для маленького ребенка это серьезное занятие. Так он познает себя и окружающий мир. В процессе этой деятельности он пробует проявлять свою независимость, развивает двигательные способности, управление мышцами, координацию движений, зрительное восприятие, оценку расстояния, которые важны как для обучения, так и для роста. Удивительно наблюдать ребенка в детской группе, где ему предоставлены возможности делать то, что нельзя было делать дома. Он совершенно преображается и наслаждается жизнью, пользуясь всеми своими пятью чувствами, он набирается непосредственного опыта, который в конечном итоге приведет его к освоению таких понятий, как «далекий», «быстрый», «мокрый», «тяжелый», «маленький», «три», «внутри», «вчера». Благодаря практике и повторению он начинает различать многие вещи. К концу дошкольного периода малыш уже обычно настолько развивает свои зрительные возможности, что в состоянии на глаз определить разницу между некоторыми буквами, увидев их в магнитной азбуке или букваре.

Дошкольник в процессе игры с другими детьми учится совместно действовать, следовать за кем-то и руководить, а также утверждать себя и чувствовать других. Он начинает распознавать людей и симпатизировать тем, кто ему нравится. Четырехлетний ребенок уже может знать без советов взрослых, как утешить другого малыша.

Развивая свои способности и навыки, играя самостоятельно или с другими сверстниками, а больше всего в результате того, как с ним разговаривают и обращаются взрослые, дошкольник осознает себя и свои возможности. Он постигает значение запретов, решает проблемы, слушает, наблюдает и узнает очень многое об отношениях и поведении взрослых.

Самое важное то, что дошкольник развивает в себе чувство языка. Он учится слушать, понимать и затем говорить – колоссальный прыжок вперед, который важен не только для социального взаимодействия, но и для формирования правильных понятий. Используя язык, он учится управлять своими эмоциями. И по мере того, как объекты и чувства его мира начинают получать свои названия, они становятся менее тревожными для него, а их упорядоченность и связь – более понятными.

Для большинства дошкольников все это делается возможным благодаря тем огромным возможностям, которые открывает перед ними современный мир. Однако есть и такие дети, которые лишены самых необходимых условий для нормального роста и развития. И последствия для таких детей – устрашающие. Школьное обучение затем не в состоянии компенсировать пробелы в раннем развитии, и такие дети сильно отстают от своих сверстников.

Друзья

Всем родителям известно, что их детям необходимы друзья, но не все осознают, насколько это важно. Когда затруднительно найти для ребенка друзей его возраста или не хочется принять тех, которые у него есть, у родителей появляется соблазн выбрать самый легкий выход – не беспокоиться об этом. Если двух-, трех- или четырехлетний ребенок весело играет дома, его мать не чувствует необходимости пойти с ним на игровую площадку, чтобы малыш пообщался «в своем кругу». По ее мнению, время для друзей приходит, когда ребенок начинает ходить в школу. Но дошкольникам необходимо общение с другими мальчиками и девочками. Они не дружат в точном понимании этого слова, более того, со стороны кажется, что они не играют подолгу друг с другом, даже со своими братьями и сестрами. Но дети легче адаптируются к школьной жизни, если с раннего возраста они привыкли быть в окружении других мальчиков и девочек – деля игрушки, подражая друг другу или просто играя бок о бок.

Многие дети начинают заводить друзей, когда поступают в школу. Часто лучшим другом ребенка становится одноклассник или сосед; иногда ему в равной степени нравятся несколько детей. Они могут ежедневно ссориться, оставаясь при этом друзьями. В одних случаях тесная дружба может длиться долго, в других – дети могут часто менять «лучших» друзей. Но если такая привязанность достаточно прочная, она значит очень много в жизни ребенка. Когда мальчики и девочки становятся старше, родителям иногда трудно смириться с тем, что они начинают ценить своих сверстников выше них. Однако, кроме способа научиться общению с другими людьми, дружба жизненно необходима для счастья и эмоционального развития ребенка.

Один ли друг у ребенка или много, почти всем родителям что-то не нравится в выборе сына или дочери. Иногда возражения родителей несправедливы, но нередко они имеют под собой почву. Конечно, попадают мальчики или девочки, которые могут поступать трусливо, подло или безнравственно, на которых нельзя положиться. Однако те, кто работал с родителями и детьми, пришли к выводу, что ребенок крайне редко оказывает настолько плохое влияние, что другим детям надо запретить общаться с ним.

Нужно помнить, что дети других людей, так же как и ваши, находятся в процессе роста, они не больше ваших собственных детей оказывают «плохое влияние» на других. Это влияние бывает двоякое: иногда ребенок попадает под влияние, хорошее или плохое, но в некоторых случаях именно он влияет тем или иным образом на товарища. Мы не всегда можем знать, что один ребенок видит в другом и что он получает от этой дружбы. Но можно быть абсолютно уверенным, что это общение удовлетворяет его эмоциональные потребности. Каково бы ни было личное мнение родителей, ребенку нужно дать возможность выразить свою верность выбранному другу, навещать его и принимать у себя. Если родители критикуют определенных друзей или запрещают дружбу, это делает ее даже более желанной.

Вместо того чтобы стараться отговорить ребенка от этой дружбы, родители могут найти возможность дополнить ее. Если они думают, что это общение мало что дает для интеллектуального развития их ребенка или что, находясь с этим другом, он мало играет на свежем воздухе, они могут применить свою изобретательность, чтобы обеспечить это другим способом, в то же время уважая его выбор.

Ребенку, который с трудом сходится с товарищами, шесть лет ему или шестнадцать, нужна помощь, иногда помощь специалиста. Однако многое могут сделать сами родители. Если ребенок не способен сам найти друга в суматошной атмосфере школы и игровой площадки, его родители могут облегчить эту задачу, пригласив одного-двух одноклассников в гости, кино или на игру с мячом, а затем как можно раньше отойти в тень. Когда сыну или

дочери трудно найти друзей по личным или житейским причинам, родителям следует сделать все, что в их силах, чтобы помочь им.

Родители должны помнить, что дружба сама по себе значит больше, чем действительные достоинства друга. Близость, участие и связь со своими сверстниками – вот что имеет значение в дружбе.

Дурные слова

Известно, что детей привлекают дурные слова. В подростковом возрасте им начинает казаться, что этим они приятно удивят взрослых и завоюют расположение сверстников. Иногда легкость в употреблении таких слов приходит чуть позже, и ребенок пользуется ими, чтобы обидеть кого-то, подшутить над кем-то, выразить неудовольствие или привлечь к себе внимание.

Вообще детям свойственно экспериментировать над словами, смысл которых им непонятен или в которых есть что-то плотское. Они знают, что родители похвалят за новое замысловатое слово, и почему бы не попробовать грубое слово?

Реакция родителей в значительной мере определит дальнейшее поведение их детей. Чем заметнее она будет, тем чаще они будут слышать те же слова. Поэтому, если непристойность была услышана от маленького ребенка, лучше всего не заметить этого.

Нужно понимать, что гнев или удивление ребенка, выраженные с помощью бранных слов, свидетельствуют об умственном развитии. Раньше он мог реагировать лишь на поступки, теперь – на мысли.

Дети постарше обмениваются скабрёзными историями для удовлетворения своего любопытства в отношении пола. В обществе мальчиков такой язык общепринят. Иначе как покажут они свое знание запретной темы? Дети быстро прекращают щеголять своими познаниями, если видят, что взрослые не реагируют на них.

Однако готового рецепта не существует. Одного ребенка достаточно занять интересным делом, и он забудет о бранных словах, другому требуется строго сказать, чтобы он перестал ругаться, и только тогда он поймет, что надо держать себя в рамках. Как бы то ни было, если в семье никогда не употребляют дурных слов и находят способ достойно отреагировать на бестактность ребенка, серьезных проблем в этой связи не возникает.

Дух противоречия

Непослушание, пререкания, упрямство, несговорчивость, строптивость, проявляющиеся в детском «не хочу, не буду», можно назвать духом противоречия, признаком нормального стремления ребенка к независимости. Полное отсутствие духа противоречия у детей – серьезный повод для беспокойства.

Пяти-, шестилетний ребенок, которого совсем недавно буквально нельзя было вынуть из ванны, вдруг заявляет, что он не любит купаться; в действительности же он просто дает всем понять, что он может сам принимать решения. А возможно, он таким образом пытается выяснить, сколько ему дано самостоятельности. Если в некоторых вопросах самостоятельность ребенка преждевременна, позиция родителей должна быть однозначной.

Дух противоречия в ребенке может свидетельствовать также и о том, что у него какие-то проблемы. Внимание со стороны родителей, предоставление разумной самостоятельности поможет малышу искоренить нежелательные черты.

Единственный ребенок

Если раньше семьи в основном были большие, то теперь стало значительно больше семей с единственным ребенком. Большинство супругов, планирующих свою семью, обычно хотят иметь двух или более детей, чтобы у ребенка были братья и сестры. Но если по каким-либо причинам это невозможно, не надо усматривать в этом трагедию. В том, чтобы в семье был только один ребенок, есть свои преимущества, и родители должны стараться их использовать.

В то же время они должны позаботиться о том, чтобы компенсировать ребенку отсутствие братьев и сестер. Для этого прежде всего надо быть радушными хозяевами и приглашать других детей к себе в дом, невзирая на неудобства, с которыми это связано. Они могут приглашать друзей ребенка на завтрак, обед или даже оставлять их у себя с ночевкой гораздо чаще, чем в многодетных семьях. Не надо обращать внимания на то, что еда может быть достаточно скромной, а жилищные условия – стесненными. Самое главное то, что ребенок научится делиться с друзьями едой и игрушками и между ними возникнет чувство близости. Иногда друзей ребенка можно приглашать на прогулку или на каникулы.

Для единственного ребенка особенно важны двоюродные братья и сестры и другие родственники. Надо поддерживать в малыше родственные чувства, приглашать в дом этих детей, налаживать переписку между ними, обмен подарками и т. д. Можно вместе с семьями, в которых живут родственники, отмечать праздники.

У единственного ребенка могут быть разные настроения: он может чувствовать себя глубоко несчастным или невероятно счастливым. Родители же должны сконцентрировать внимание на сменах настроения.

Единственный ребенок избавлен от чувства ревности, которое бывает в многодетных семьях по отношению к своим братьям или сестрам. Он растет с приятным чувством уверенности, что он любим родителями больше всех на свете.

Когда в семье единственный ребенок, родителям легче установить с ним товарищеские отношения. Очень важно, чтобы между родителями и ребенком был достигнут контакт и взаимопонимание. Также важно, чтобы интересы родителей, и особенно матери, не ограничивались только ребенком.

Одно время считалось, что единственные дети всегда испорчены, неконтактны, подвержены вспышкам раздражения и вообще являются трудными. Но многолетние исследования психологов показали, что эти дети почти ничем не отличаются от детей в многодетных семьях с точки зрения инициативы, уверенности в себе, умения владеть собой, трудолюбия, успеваемости, чувства независимости, общительности, надежности и умения работать в коллективе.

Если ребенок кусается

Когда у ребенка режутся зубы, он начинает кусать все что попадется, таким образом помогая росту зубов и облегчая себе боль. В этот период ему надо давать такие игрушки, которые ему удобнее «кусать».

Однако многие дети кусаются, когда они сердятся или если их обидели. В таких случаях родителям приходится принимать какие-то меры. Едва ли поможет, если они ответят ему тем же или ударят его. Один малыш может подумать, что так с ним играют, другой – закатит истерику.

Постарайтесь сделать так, чтобы ваш малыш просто не сумел укусить вас, он поймет, что так поступать нехорошо. Ребенку постарше можно сказать, что это больно и что это делать нельзя.

В любом случае следует проанализировать, почему ребенок так себя ведет. Может быть, вы многое ему не позволяете, или слишком строги к нему, или он ревнует вас к братишке или сестренке. Подумайте об этом и помогите ему понять, что вы его любите. Если и это не поможет, обратитесь к психологу.

Если ребенок подавился

Если младенец подавился кусочком пищи, косточкой или еще чем-то, его надо взять за ноги, поддержать головой вниз и резко ударить по спине. Ребенка постарше надо попросить наклониться как можно сильнее и потом тоже постучать ему по спине.

Если это не помогло и ребенок начинает синеть из-за затрудненного дыхания, нужна срочная помощь врача. Важно не упустить время.

Никогда не пытайтесь достать предмет из гортани или дыхательных путей пальцем или каким-либо инструментом.

Жаргон

Многие дети в той или иной степени употребляют жаргон, и родителей время от времени это раздражает или беспокоит. Обычно мальчики и девочки начинают использовать жаргонные слова примерно в семь-восемь лет, когда им хочется во всем походить на своих товарищей. Язык компании обязательно отличается от языка отца и матери, и он, вероятно, содержит жаргонные слова. В то же время, разговаривая как другие, ребенок доказывает, что он «один из компании». Умные родители понимают его желание и делают на это скидку. Критика за жаргон означает для него неодобрение его друзей, она не заставит его отказаться от этих словечек, а скорее всего оттолкнет его от семьи.

Если родители это понимают и не устраивают панику из-за жаргона, мальчики и девочки естественно «перерастут» его. Они, возможно, не откажутся от этой привычки так быстро, как хотелось бы родителям, но не останутся верными ей ни из протеста, ни из чувства независимости, как могли бы в случае давления на них. Подростковый возраст – это еще одна стадия желания быть «как все»: говорить, одеваться и делать то, что делают другие. Но родителей может успокоить тот факт, что к концу подросткового возраста ребята в большинстве случаев повторяют стиль речи и язык своих родителей. Хотя многие могут для употребления в своей компании предпочитать сленговый вариант, с малым словарным запасом.

Если молодой человек продолжает пользоваться грубым, жаргонным языком и в поздний подростковый период, возможно, это протест против семьи. Поэтому очень важно не скандалить, не стыдить за жаргон, а уделить большее внимание сложившимся между родителем и ребенком взаимоотношениям. Некоторые родители, пытаясь наладить этот контакт, начинают использовать узкий запас слов и перенимать современный жаргон. Но это совершенно недопустимо. Дети не хотят, чтобы взрослые вели себя и разговаривали как подростки. Признают они или нет, но в родителях они ожидают видеть образец. Становясь старше, именно у них они учатся поступкам и речи. Дети хотят, чтобы родители понимали их и их друзей, принимали современный стиль одежды и речи, оставаясь при этом на своем, взрослом уровне.

Понимать и принимать вовсе не означает покорно терпеть грубый, режущий слух язык, пока дети не вырастут. Конечно, не весь жаргон ужасен; некоторые слова, точные и яркие, стали общепринятыми. Действительно оскорбительные слова не нужно допускать, это требует запрета. Если родители обычно терпимы, им легче объяснить ребенку, что отдельные слова и выражения недопустимы за столом или в присутствии бабушки и дедушки, или просто потому, что они сами находят их грубыми. Однако в целом родители могут игнорировать жаргон, который их дети приносят домой (не копировать и не запрещать), и помнить, что в конце концов они имеют столько же влияния на речь ребенка, сколько и его друзья.

Желание верховодить

У ребенка возникает желание верховодить, если он не умеет вести себя в компании других детей и ему кажется, что они будут мешать ему проявлять себя. Желание верховодить указывает на то, что ребенок не уверен в своих силах и старается любыми путями утвердиться.

Умение ладить с другими детьми приходит не сразу. Иногда родителям так хочется, чтобы их ребенок научился этому, что они стараются ускорить воспитание малыша в этом направлении. Такое нетерпение не может привести ни к чему хорошему, родители начинают ругать ребенка или читать ему нравоучения. Гораздо разумнее не торопиться, а помогать ребенку в каждой конкретной ситуации.

Получая удовольствие от общения с другими детьми, малыш не будет стараться «поработить» их, хотя конфликты, возможно, и не исчезнут полностью. Они будут свидетельствовать о том, что ребенок не избавился от своей нерешительности окончательно. Опытному воспитателю видно, что настоящий лидер в группе детей не выпячивает себя.

Желание верховодить присуще также тем детям, которыми понукают дома. Их поведение среди других малышей – компенсация за домашние ощущения. Родителям иногда следует пересмотреть свое поведение, помочь ребенку почувствовать свою значимость и обрести уверенность среди друзей.

Желание подчиняться правилам

Проблема, связанная с дисциплиной и наставничеством, воспринималась бы легче, если бы родители понимали, что дети хотят совершать правильные поступки. И это желание подогревается ощущением зависимости от тех, кто заботится о них, и прежде всего от родителей. Дети стараются угождать за ту любовь, которой их одаривают, частично из страха ее потерять. Это заложено в самой сути семейных отношений. Желание получить похвалу за правильное поведение у детей велико, а они ведут себя так, будто и не догадываются об этом. Детьми движут внутренние порывы, которые проявляются в совершенно естественной форме. Когда родители понимают, что движет ребенком, и стремятся повлиять на его поведение, они могут исподволь поддержать его в желании поступить правильно. Когда четырехлетний малыш в приступе гнева за отказ дать ему что-то набрасывается на мать, то где-то глубоко в сознании он понимает, что виноват и делает то, что не положено. Если мама его бранит и наказывает, он еще больше сердится. Если она твердо останавливает его и говорит: «Вижу, что ты сердишься. И я иногда сержусь. Но я не позволю тебе бить меня», – он может почувствовать по тону ее голоса, что она не платит злом на его грубость. И с него сходит спесь, и он доволен тем, что обстановка разрядилась. Вот так родители пробуждают в ребенке совесть. Ребенок же подсознательно понимает, что любящие родители ограждают его от опасности и ошибок, и это дает ему желанное умиротворение.

Желание становиться взрослым

Дети испытывают двойственное желание: с одной стороны, им нравится оставаться детьми, а с другой стороны, они жаждут стать взрослыми. Иногда им хочется одного и другого одновременно. Трехлетний малыш бежит к маме, поцарапав коленку на детской площадке, и тут же отпихивает ее, если она подходит к ребятам в песочнице. Девочка-подросток не позволяет маме помочь ей выбрать платье для первого школьного вечера, и она же, волнуясь накануне вечера, просит маму сказать, что платье ей к лицу. Ребенок то льнет к взрослому, то отталкивает его.

И здесь опять задача родителей – почувствовать желание ребенка и понять его. Прибегая к дисциплине, но не в прежнем ее понимании, а в качестве надежного помощника, родители могут позволить ребенку проявить себя либо как малышу, либо как взрослому. Даже маленькие дети очень скоро понимают, что надо говорить спокойно, а не хныкать или требовать плачем того, что им надо. Спокойный тон их голосов, естественное выражение лиц показывают, что такое разумное поведение им больше нравится, и они ощущают душевное равновесие.

Подросткам часто нужно подсказать, что делать в первую очередь: поиграть с ребятами или выполнить домашнее задание. Хотя дети могут и поворчать, недовольные заведенным дома порядком, в глубине души они рады, что родители подсказывают правильное решение – прежде сделать уроки, и их самоанализ говорит им, что так и должно быть.

Однако во всем надо найти золотую середину и не ждать от ребенка больше, чем он может, но в то же время добиться, чтобы он сделал чуть больше запланированного. Таким образом, ребенок в своем поведении мало-помалу приближается к заветной цели, почти так же, как это делают его родители. Такой расклад воспитания самодисциплины кажется идеальным и едва ли полностью выполнимым. В основе его лежит ощущение настроения ребенка; если это удастся, все остальное приложится. Нельзя постоянно быть нежным и ровным. Но если родители основательно заняты детьми и последовательны в отношении к ним, дети спокойно перенесут промахи в поведении родителей. Они поймут, что взрослые тоже не идеальны, что одинаковых людей не существует и что нельзя всегда оставаться одинаковыми. Это не испугает детей. А если в семье резкие перепады настроений, родители то злы и нетерпимы, то чересчур нежны и внимательны, предъявляют детям непонятные требования, то создается нервозность, дети волнуются, не зная, как поступать.

Взрослые ощущают большее душевное спокойствие, они избавляются от ненужных сомнений и готовы делиться своим опытом с детьми. Они начинают реалистически оценивать всех членов своей семьи, радоваться теплоте семейных отношений. Это, в свою очередь, подкрепляет их чувство уверенности в себе и чувство собственного достоинства.

В такой атмосфере взаимной любви и уважения ребенок обретает спокойствие и уверенность. Поначалу мир для него – его семья. Любовь, терпение, свобода проявлений вместе с твердым, но дружеским контролем выработают в нем душевное равновесие. Если ребенок спокойно обучился всему в семье, он проявит силу, мужество и находчивость во всех перипетиях жизни.

Жестокость

Маленькие дети часто проявляют жестокость к тем, кто беспомощен и меньше их: малышам и животным. Иногда они бывают жестоки по отношению к куклам и игрушкам. Если это происходит довольно редко, то подобные проявления не вызывают тревоги и к семи-восемью годам проходят вообще. Родителям следует знать, что ребенок терзается своим поступком, явно или скрыто. Поэтому разумнее не допускать таких проявлений, чем потом наказывать малыша или читать ему нравоучения.

Иногда старшие дети обижают младших, поэтому малыши нуждаются в защите. Если ребята разных возрастов окажутся вместе, присутствие взрослого необходимо, оно будет их сдерживать. Во всяком случае, дети должны знать, что жестокое обращение с другими детьми недопустимо.

Если в семье есть домашнее животное, научите детей нести ответственность за него. Пусть ребенок сам заботится и кормит животное. Это поможет ему подавить проявления жестокости и обращаться с животными с нежностью и любовью. Однако если ребенок не готов к этому, желательно отложить приобретение домашнего животного до лучших времен.

Заболевания горла (фарингиты)

Заболевания горла, время от времени случающиеся в детстве, обычно не означают ничего серьезного и проходят от аспирина и хорошего ночного сна. Однако если у ребенка высокая температура и сильная боль, длящаяся больше суток, это может быть признаком инфекции, поэтому вызовите врача.

Частые заболевания горла говорят о наличии инфекции в миндалинах, и врач может порекомендовать их удаление.

Закомплексованность

Очень часто цели, которые люди ставят перед собой, не достигаются по самым разным причинам – это отсутствие способностей, социальное положение, недостаток денег и др. В подобных случаях у человека развивается закомплексованность, и он ищет для себя другие формы получения удовлетворения. Такой процесс носит название компенсации.

Настойчивое стремление к бесполезной цели не приносит удовлетворения. Отец может вынудить своего сына стать спортсменом или адвокатом, чтобы восполнить собственную неудачу и купаться в отраженном блеске его славы. Разочарованный спортсмен может стать хулиганом. Ребенок, который чувствует, что его не любят или им не восхищаются, может решить, что задиристым или антисоциальным поведением он сможет по крайней мере привлечь к себе общественное внимание.

Избыточная компенсация обычно проявляется в превышении рамок дозволенного. Так, шумное и несколько вызывающее поведение в общественных местах обычно говорит о том, что эти люди несчастливы, неудовлетворены и закомплексованы. Существуют случаи, когда избыточная компенсация с помощью замененных целей настолько доминирует в жизни человека, что вредит всей его жизни: молодая женщина, которая не может блистать как научный работник, может учиться до конца своей жизни. Человек, испытавший нищету и лишения в детстве, может всю свою жизнь потратить на накопление той суммы денег, которая, с его точки зрения, нужна для хорошей жизни.

Большей частью компенсация – это процесс, который должен помочь растущему молодому человеку найти конструктивную, здоровую и устраивающую его замену вместо недостижимых целей, но иногда она может порождать проблемы. Каждый индивидуум нуждается в помощи для того, чтобы обнаружить и признать свои недостатки или неудачи как проявление неизбежных недостатков, имеющихся у всех, и сделать это без чувства поражения. Человек стремится к какой-то цели всеми силами, но если это у него не получается, он переключается на что-то еще, пока не найдет для себя то, что даст ему наибольшую отдачу.

Закупорка слезного канала

Иногда к моменту рождения ребенка нижняя часть слезно-носового канала остается закрытой пленкой. По этой причине слезы не стекают через слезные протоки в полость носа. Это случается не так уж редко и может затронуть только один глаз. В результате в глазу появляется инфекция, в углу глаза и по краям век скапливается слизь. Иногда от этого слипаются и покрываются корочками ресницы.

Обычно эти явления проходят к году, а до тех пор ребенок находится под наблюдением врача, который может назначить массаж области слезного мешочка для восстановления проходимости слезы. Если это не дает эффекта, ребенка направляют к окулисту для зондирования.

Занозы

Деревянные, стеклянные или металлические занозы, попавшие под кожу, можно извлечь пинцетом. Более глубоко засевшие занозы удаляются с помощью иглы или кончика ножа (дезинфицированных на огне).

На участок кожи нужно нанести антисептик и после извлечения занозы слегка надавить вокруг ранки, чтобы вышла кровь. Обширную рану нужно забинтовать стерильной повязкой, чтобы избежать инфекции. Если заноза вонзилась очень глубоко, необходимо обратиться к врачу.

Запоры

Запор – симптом серьезного нарушения в организме: недоедания, начала заболевания, физической усталости, эмоционального расстройства.

Но не следует бить тревогу понапрасну. Врачи считают, что частота очищения кишечника у разных людей неодинакова. У одного младенца желудок срабатывает несколько раз в день, у другого – раз в два дня, у третьего – в один день утром, в другой – вечером, то есть у каждого свой ритм. Следовательно, к запорам можно отнести только затруднительное опорожнение кишечника, боль, твердый кал и отсутствие стула в течение нескольких дней.

Малыш может не иметь стула несколько дней, но торопиться давать ему слабительное не следует. Поначалу надо постараться внести изменения в диету: увеличить количество сахара и давать сливовый сок или сливовое пюре. Сделайте несколько упражнений, сгибая колени малыша и осторожно распрямляя их над животиком. Никогда не пользуйтесь свечами, за исключением особых случаев.

Детишки постарше, у которых более богатая диета и которые больше двигаются, редко страдают запорами. В случае необходимости включите в рацион больше фруктов и овощей, воздушные крупы с отрубями и т. д. У ребенка может быть спастический запор, вызываемый спазмами кишечника. Если диета не помогает, обратитесь к врачу за лекарством. Спазмы могут быть также следствием постоянных волнений, испытываемых ребенком.

У малышей могут появиться запоры как реакция на слишком настойчивое желание родителей скорее приучить его к горшку. Безусловно, научить ребенка своевременно пользоваться туалетом – великое дело. Но не торопите время; если ребенок еще не готов к этому, его организм воспротивится, и результат будет обратный.

У детей бывают запоры при инфекционных болезнях или при повышенной температуре. Если стула не было несколько дней и болей в животе нет, врач может порекомендовать поставить ребенку клизму из теплой воды. Помните, что давать слабительное и ставить клизмы можно только по рекомендации врача, дабы не нарушить нормальный ритм деятельности кишечника. По выздоровлении ребенок перейдет на обычную диету, и работа кишечника нормализуется.

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.