

КАК ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЕНКА ДО ДЕТСКОГО САДА

от 0 до 3



Советы
опытных
отцов

А. Черницкий, В. Бирюков

**Александр Черницкий
Виктор Бирюков**

Как воспитывать ребенка до детского сада

*Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5598668
Черницкий А. Как воспитывать ребенка до детского сада: Эксмо; Москва; 2013
ISBN 978-5-699-59793-2*

Аннотация

Нет родителей, которые не хотят вырастить ребенка здоровым, умным, развитым, успешным и счастливым. Почти все так или иначе интересуются: как это сделать, не навредив ни ребенку, ни себе? Но не все родители готовы штудировать толстые книги о правильном воспитании. И даже не очень толстые. Поэтому мы предлагаем вам совсем небольшую книгу, в которой собраны краткие и весьма полезные советы по «выращиванию» малышей от 0 до 3 лет. Несмотря на щадящий объем, мозг и нервы объем, вы найдете в этой книжке ответы на много вопросов: от «чем кормить» и «делать ли прививки» до «как развивать интеллект» и «какой детский сад выбрать».

Содержание

Предисловие	4
Часть I	6
Совет 1	6
Совет 2	8
Совет 3	10
Совет 4	11
Совет 5	13
Совет 6	14
Совет 7	15
Совет 8	16
Совет 9	17
Совет 10	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Бирюков Виктор Степанович Черницкий Александр Михайлович

Как воспитывать ребенка до детского сада

*Смысл жизни в том, чтобы родители гордились своими детьми,
а дети – родителями*

Предисловие

Поразительно, как умны были предки. Задолго до появления многих наук, включая детскую психологию, народ сложил пословицы, актуальность которых не меркнет с годами: «Дитяtko что тесто: как замесил, так и выросло», «Воспитывай дитя, пока поперек лавки лежит», «Детей воспитать – не кур пересчитать» и т. п. В первые годы жизни дети фантастически обучаемы, но лишь от родителей зависит, чем и в какой степени эти «губки» будут напитаны.

Здесь уместно пояснить, почему мы позволили себе давать советы родителям. Нам, соавторам этой книжки, больше ста лет – на двоих. То есть мы довольно-таки зрелые отцы, даже деды. У одного из нас трое детей (две девочки и мальчик), а вдобавок две внучки, у другого внука пока одна, а детей четверо (три девочки и мальчик).

Мы стали отцами в 21 год – едва выйдя из подросткового возраста. А вот наши младшие дети появлялись на свет, когда нам было 25, 30, 40 и более лет.

Признаемся: этим мы уделяли куда больше внимания, чем старшим. Конечно, это не значит, что мы любим своих первенцев меньше, чем их младших сестер и братьев. Любовь здесь вообще ни при чем – мы любим своих детей одинаково: «все стоят в одном строю». Дело в другом.

Юные родители убеждены, будто воспитание заключается только в том, чтобы накормить и одеть малыша, научить его чистить зубы, вложить в его голову этикет и приучить к дисциплине (это нельзя, того не трожь). На самом деле это хоть и важная, но лишь часть воспитания. Став отцами, мы по большому счету сами были несмышлениши. Простите нас, наши первенцы: с годами мы осознали, что **недоданное детям навсегда остается недоданным.**

Вот почему появилась на свет эта книжка: мы решили рассказать о том, что такое воспитание и как вы должны им заниматься. Да-да! Именно ВЫ – РОДИТЕЛИ – обязаны воспитывать свое чадо! Не пытайтесь от этого увильнуть – не вредите своим детям.

Кроме вас, никто на свете не станет всерьез воспитывать вашего ребенка. Бабушка? «Ой ты маленький, ах наша миленькая, лапка-тапка, пуси-муси, скушай еще ложечку, сюда не лезь и туда не ходи!..»

В результате получите существо, считающее себя центром Вселенной, все в которой предназначено для удовлетворения его капризов и прихотей.

А может, приходящая няня? Поверьте, ее цель – не воспитать вашего малыша, а сохранить свое рабочее место. Поэтому она будет всячески его ограничивать, запрещая все подряд, ведь малейший недосмотр грозит увольнением.

Представьте, каким забитым вырастет человек в тисках бесчисленных ограничений.

Нет, этой работы – воспитания – никто за вас не исполнит, дорогие родители. Бабуля и дедуля, тетушка и дядюшка, няня и водитель, секретарь и охранник могут вас на время подменить, не более того. А разве не справедливо? Не логично? Уж если вы отважились дать жизнь своему ребенку, БУДЬТЕ РОДИТЕЛЯМИ: берите процесс в свои руки – с нашей помощью!

Собранные под этой обложкой рекомендации мы постарались сделать предельно конкретными, понятными и лаконичными.

Наши советы адресованы родителям деток в возрасте от момента рождения до 3 лет. При определении порядка главок-советов мы руководствовались тем, что решать проблемы нужно по мере их возникновения.

Так, тема кормления (естественного или искусственного) возникает, как правило, не сразу. Обычно у мамы есть молоко, но обстоятельства рано или поздно вынуждают отказаться от кормления грудью, и обстоятельства эти бывают заранее известны: мама либо спешит вернуться после рождения ребенка к учебе или работе, либо не спешит.

Мы поможем вашей малышне овладеть премудростями, которые потребуются в детском садике, пригодятся в школе, вузе и вообще в жизни. Соответственно, в книжечке три части: «Малыш от рождения до года», «Малыш от года до двух» и «Малыш от двух лет до трех». Проще некуда, правда?

– Не переутомится ли наша Таня? – опасаются некоторые родители, бабушки и дедушки, изрядные лодыри. – Не заболит ли головка у нашего Коли?

Детям мешают упражнять голову те взрослые, которые сами не привыкли этого делать. Если мама не пристрастилась к книгам, ей будет обидно, что Танечка глотает книжки вместо того, чтоб поболтать о засолке огурцов.

Читающий человек непрерывно думает, понимание прочитанных слов – часть мышления, о чем не подозревают инфантильные, не выросшие из детских штанишек родители. Напряженные раздумья – норма для бодрствующего человека: голова от чтения не заболит, а вот без него – не поумнеет.

Если папа не знает, какой кнопкой запускается компьютер, то постарается оторвать свою Риточку от монитора:

– Иди поиграй в бадминтон, а то станешь очкастой.

В ходе захвата Камбоджи в 1975 году красные кхмеры убивали всех людей в очках, чтобы «умники» не могли читать «вражеской» литературы. Но на самом-то деле очки уравнивали людей с плохим зрением и с нормальным, появились целые нации очкариков, например японцы.

В Японии живут в среднем дольше 80 лет, а в России – меньше 65: близорукость не мешает долголетию. В наши дни носить очки или контактные линзы так же нормально, как в древности нормально было быть зорким: это позволяло вовремя заметить как дичь, так и опасность. Бояться нужно не близорукости, а глупости.

Прежде чем перейти непосредственно к делу, **хотим сердечно поблагодарить мам, которые поделились с нами своим опытом.** Их советы в сочетании с нашими отцовскими познаниями дали синергический, т. е. усиливающий, эффект. Как ни крути, а в первые годы дети больше находятся с мамами. Базой нашей книжечки послужили «Мишин дневник – до года», «Мишин дневник – 2-й год», «Мишин дневник – 3-й год» Ольги Валентиновны Мартыановой и «Наброски актуальных тем» Елены Владимировны Марининой. Низкий поклон вам, мамы!

**Виктор Бирюков,
Александр Черницкий**
(Атяшево – Москва)

Часть I

Малыш от рождения до года

Совет 1

Главное отличие от животных

Без речи нет личности

Когда приступать к воспитанию? Сразу. Появился малыш на свет – начинайте конструировать его личность. Стоп! А что такое личность? Это человек, обладающий сознанием. У новорожденного сознание девственно чисто, он не имеет личностных черт, т. е. лишен подлинно человеческой психики. Перед нами – «чистый лист»!

Конечно, новорожденный принадлежит биологическому виду *homo sapiens* – вроде бы является человеком. Однако без воспитания разумным малыш не станет. Маугли – сказочный герой: в реальности среди волков вырастет полный идиот – человеческое существо без личности. Личностью обладают лишь носители полноценного сознания. Формирование сознания происходит в первые 3–4 года жизни исключительно благодаря воспитанию.

Как понять, обладает ли малыш сознанием? Право же, это несложно.

Если ребенок связно рассуждает о непростых и отвлеченных вещах, значит, у него уже есть сознание.

Например, в темное время двухлетка показывает пальчиком на соседнее здание и говорит:

– Люна неть.

Так малыш доносит до вас грандиозную мысль:

– Я не вижу луны – она спряталась за высоким домом.

Итак, речь – главный способ выражения мыслей.

– Заговори, чтобы я тебя увидел, – сформулировал еще Сократ.

Вывод: обучение речи есть основной инструмент воспитания – «строительства» личности. Даже молча люди непрерывно ведут внутренний диалог с самими собой.

А вот у животных сознания (и личности) нет: звуки, которые они издают, не являются словами, служа лишь для подачи примитивных сигналов: «опасно», «укушу», «бежим», «больно», «ты мне нравишься», «моя территория» и т. п.

Речи можно обучить только при помощи... речи. Правда, овладение родным языком (в отличие от иностранного) полно загадок, ибо никто не помнит, как осваивал родную речь.

Мы убеждены, что в памяти ребенка изначально складывается правильный словарь: ребенок сразу твердо усваивает правильное произношение. Да вот осилить его не в силах: речевой аппарат еще слаб, ребенок говорит обрубленными, искаженными словами, и взрослым часто непонятен их смысл.

Но! Самому-то ребенку этот смысл ясен: произнося «мё» вместо «мороженое», он имеет в виду как раз мороженое.

Если ребенка передразнивать, произнося слова на его манер – «мё» вместо «мороженое», – ребенок возмущается:

– Мама, неть!

Или еще пример: один из наших малышей года этак в два вообразил себя котенком (почти все мелкие объявляют себя тем или иным зверьком, один из соавторов этой книжки какое-то время требовал, чтобы его считали олененком, и восходит вся подобная блажь к тем

временам, когда у каждого племени имелось священное животное – тотем). И вот пацаненок входит в родительскую спальню со сногшибательным объявлением:

– Киц писол.

В переводе: «котенок пришел». Вероятно, слово «киц» – «маленькая кошка» – получилось у малыша синтетическим путем из слов «кошка» и «кот». Стоит отцу повторить «киц писол», как вы получаете гневную отповедь:

– Папа, неть! Неть, папа!

С точки зрения ребенка, он произносит отнюдь не «киц писол», а именно «котенок пришел», т. е. считает, что говорит абсолютно верно. Взрослая речь – эталон, авторитет, образец для малыша. Разговаривайте с ним с первых же дней жизни. Не думайте, что это напрасный труд и малыш еще столь глуп, будто вас не поймет. Пример: 5-месячное дитяtko на вопрос «где папа?» четко поворачивает голову к папе и улыбается папе, когда тот подходит к кроватке. Не так-то это просто! Ведь кроме очевидного «папа» нужно понимать, что значит «где».

Совет 2

Читайте книжки «на вырост»

Не думайте, будто ребенок слишком мал

Чем, какими словами заполнять «белый лист» – девственно чистое сознание? В общем-то, это и не важно.

Разговаривайте с ребенком о чем хотите – лишь бы создать атмосферу человеческого языка, а не «волчьего молчания».

Пойте колыбельные, декламируйте стихи и не печальтесь, если, по вашему мнению, малыш их не уразумеет. Хоть высокую поэзию читайте, хоть сатиру Горьковского образца 1919 года:

Лиза! Скоро будет Рождество —
Гадкий праздник буржуазный.
Связан испокон веков
С ним обычай безобразный.
В лес придет капиталист,
Косный, верный предрассудку,
Елку срубит топором,
Отпустивши злую шутку...

Для крохи сатирические вирши ничем не отличаются от трагедийных строф: малыша завораживает ритм, а слова тем временем сами «ложатся» в память. Не знаете наизусть стишков да песенок? Не беда. На сей «ужасный» случай цивилизация предусмотрела детские книжки. Читать их можно «на вырост»: книжка рассчитана на возраст трех лет, а вы читайте ее годовалому малышу.

И не опасайтесь старых книжек, скажем басен Крылова. Там масса «неактуальных» терминов (соха, купец, воз, горшки, телега, кафтан и т. д.) – они пригодятся в будущем, а пока отложатся в долгосрочной памяти и всплывут, когда станут востребованы – лет через 10, а то и 20. Владение подобной лексикой – неперенное свойство образованного человека.

Еще нюанс. В русском языке много говоров: костромской («окающий»), пермский («обрывистый»), московский («акающий»), бакинский («вибрирующий»), украинский («суржик»), белорусский («тросянка») и т. д.

Ребенок всасывает особенности родительской речи буквально с молоком матери.

Если он останется на всю жизнь в регионе родного говора, ничего страшного – будет восприниматься «своим».

Но если он покинет малую родину, то в любой точке русского мира с первого же слова он может стать «чужим».

Вряд ли ему поможет подобное «позиционирование», особенно в эпоху глобализации, когда мы запросто меняем страны и континенты.

Американо-канадский психоллингвист Стивен Пинкер справедливо заметил: «Отбор мог запустить формирование языковых способностей, поощряя в каждом поколении тех говорящих, которых лучше всего могли понять слушающие, и слушающих, которые лучше всего могли понять говорящих».

Так что говорите с малышом чисто, правильно. Не надейтесь, что эту работу выполнит за вас телеведущий. Он для ребенка – абстракция.

Малыш легко усваивает информацию лишь от тех, кому доверяет. Прежде всего – маме: она нежна, у нее самое вкусное на свете молоко. В усвоении речи у ребенка два могучих союзника: мамина артикуляция и мамин запах.

Совет 3

Учите кроху плавать

Набирайте полную ванну

Вы прислушались к бабушкам и дедушкам и купили ванночку для купания малыша? Поздравляем: вы обеспечили себе ежедневную дозу раздражения по поводу взаимной неуклюжести во время водных процедур!

Не занимайтесь ерундой: ванночка – лишний предмет. Будущий человек до появления на свет свободно движется в околоплодных водах, и подобные комфортные условия несложно воспроизвести после родов. А что? Пускай себе плавает. Обеспечьте новорожденного шапочкой со вшитыми кусками пенопласта: ее можно купить или без особого труда изготовить своими руками. Чтобы узнать подробности, задайте поисковику ключевые слова «шапочка для купания младенца».

Вымыв ванну хозяйственным мылом или чистящим средством, наполните ее водой с температурой человеческого организма, т. е. около 37°. Если нет водного градусника, проверьте температуру рукой выше локтя (кожа ладони для этого слишком груба).

Пока не зарос пупочек, добавляйте в ванну марганцовку, чтобы вода приобрела светло-розовый оттенок: она продезинфицирует ранку. На головку голышу наденьте шапочку и закрепите под подбородком завязками. Поехали! Кладите детеныша в воду на спину, и он сам будет плавать, подпрыгивая ножками и ручками.

НО! НИ НА МИГ НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ его без присмотра, так как он может опрокинуться на живот – лицом в воду.

Уроки плавания лучше сделать ежедневными, но намаывать малыша каждый вечер незачем, достаточно раза в неделю (другое дело, если ребенок начал ходить, – тогда после прогулки придется мыть с мылом ладошки и ножки). А вот температуру воды следует понемногу снижать, пуская во время купания струйку холодной воды из крана. Так приятная процедура превратится еще и в закаливающую. Постепенно, на протяжении 1-го года жизни, от 37° вы придете к 20–22°.

Перед завершением купания трижды окунайте ребенка на секунду с головой, всякий раз приговаривая: «Ныряй!» Возможно, первое время малыш будет, вернувшись на воздух, рыдать. Но вскоре он научится не дышать под водой и станет выныривать с довольной улыбкой. Проверено. Окунание девочки проводит мама, а мальчика – папа (не станем здесь вдаваться в толкование данного правила).

Избавившись в первые месяцы жизни от страха перед водой, ребенок потом с легкостью научится плавать и нырять. Благодаря свободному «парению» в воде он будет чувствовать себя куда свободнее сверстника, которого «полоскали» в тазике.

К тому же таким образом вы «профилактируете» потничку. Уже в 11–12 месяцев от роду малыш станет, накупавшись, по-хозяйски вытаскивать пробку из ванны. Иначе говоря, кроха сама будет решать, когда прервать водную процедуру.

Так не на шутку воспитывается самостоятельность.

Совет 4

Вскармливание естественное и искусственное

Разница большая, хотя государство помогает всем

Недавно американский журнал «Time» вышел с фотографией 26-летней красавицы, кормящей грудью 4-летнего сына, на обложке. Наверное, в России подобное «событие» произошло бы незамеченным, но за океаном оно вызвало бурю критики: ох, ах, неприлично!

Каким же образом в неприличных оказался сюжет, воспетый великими художниками и иконописцами? Дело в том, что в мире политкорректности не принято тыкать людей носом в их недостатки.

Во-первых, возмутились родители, которые перевели своих детей на смеси сразу после рождения. Обложка «Time» стала для них пощечиной: они и прежде смутно сомневались в верности отказа от грудного вскармливания, но тут ведущее СМИ продемонстрировало им такую красоту, от которой глаз не отвести. Между тем отмотать время вспять и покормить ребенка материнским молоком – увы, невозможно.

Во-вторых, возмутились носители однополой ориентации. Она в принципе безжизненна, не предполагает потомства. Еще свыше 100 лет назад гомосексуалисты с гордостью называли себя «элитой человечества», поскольку, дескать, олицетворяют вершину его развития: на них же род людской и закончится.

– Я не хочу быть ни отцом, ни дедом, – откровенничает дизайнер Карл Лагерфельд. – Я вне поколений, я на все времена.

Мамы! Вы видели выражение неопишемого наслаждения на лице малыша, который, насытившись, отпускает грудь? За что ж вы хотите лишить его такого счастья? Ну а помимо счастья получите другие «дивиденды».

Материнское молоко обеспечивает иммунитет: если малыш иногда чем-то и заболевает в период грудного вскармливания, то это насморк. Но грудь утоляет не только голод и не только защищает от разных болезней; она еще и развеивает «печали».

Малыш устал и капризничает? Дайте ему грудь, и у него словно откроется второе дыхание, как у мифического Антея, который черпал силы, прикасаясь к матери своей Гее – богине Земли.

Недаром законы разных стран, включая Россию, запрещают рекламщикам выдавать продукты питания младенцев за полноценные заменители маминого молока. И уж тем более нельзя «травить байки» о преимуществах искусственного вскармливания. У него нет преимуществ – одни недостатки!

Папы, поднапрягитесь! Сделайте так, чтобы маме не нужно было вскоре после родов возвращаться на работу. Пусть ребенок питается грудью лет до трех – аж до детского сада.

Поверьте, искусственное и естественное вскармливание – две ну очень большие разницы. Так, по нашим наблюдениям, «искусственник» охотно сосет пустышку, но «естественника» вы ею не обманете. У него тонкий вкус гурмана!

Чуть не забыли о молочных кухнях при детских поликлиниках в России и некоторых других экс-СССР. Как правило, за рубежом ничего подобного не встретить.

Так, в Москве ребенку до 2 лет (не важно, «искусственник» он или «естественник») по рецепту участкового педиатра ежедневно положено: 2 коробочки молока (по 200 г), 1 пакетик кисломолочной смеси или кефира (200 г) и коробочка творога (50 г).

Ребенку из многодетной семьи то же самое будут выдавать до 3 лет. Все продукты отборные и... бесплатные. У «естественника» они используются в качестве прикорма, да еще и кормящей маме остается это «сырье» для лактации.

В иных регионах России вместо молочных продуктов выдают денежную дотацию. Не забудьте ее оформить сразу после рождения ребенка, поскольку задним числом никто ее не компенсирует.

Совет 5

Не бойтесь прививок

Модная глупость опаснее

В информационный век всевозможные глупости распространяются с невиданной прежде скоростью. Конечно, «умности» тоже разлетаются по свету, но мозг человеческий так устроен, что падок почему-то именно на дурь – простые и ошибочные решения сложных проблем. Отказ от прививок – одна из подобных очень модных и вредных глупостей.

Люди словно пытаются забыть, что вакцинация в сотни раз обезопасила нашу жизнь. Ведь прежде жертвами эпидемий в течение месяцев и даже недель становились миллионы. Недаром самое престижное в мире учебное заведение для врачей – Harvard Medical School – находится в американском городе Бостоне на улице, носящей имя Луи Пастера – французского микробиолога, создавшего первые эффективные прививки (от сибирской язвы и бешенства).

Родители! Не поддавайтесь мракобесию: делайте своим детям все положенные прививки. Пользы от вакцинации в сотни раз больше, чем вреда, который возможен главным образом чисто теоретически.

Если кто-то заронил в вашу душу сомнение относительно необходимости той или иной прививки, посоветуйтесь с педиатром, а не со «знатоком» из соседнего подъезда.

Признаем: патронажная медсестра или участковый врач не склонны подолгу говорить с вами. Фактически они весь рабочий день стоят на конвейере, по которому непрерывно движутся посетители вроде вас. Отсюда и желание побыстрее «расправиться» с каждым визитером. Иными словами, педиатры много знают, но... молчат. Однако же каждому профессионалу очень и очень приятно, когда его расспрашивает дилетант.

Если вы начнете задавать в уважительной форме вопросы («Доктор, простите мое невежество, но объясните, пожалуйста, какими могут быть негативные последствия от этой прививки?»), врач на миг отвлечется от своего «конвейера» и скажет вам кое-что важное.

В России первые прививки делают уже в роддоме – там и начинайте развеивать свои сомнения.

Отказываясь от прививок, вы подвергаете дитя смертельной опасности, ничего не приобретая взамен.

Совет 6

С кем он будет спать

Не праздный вопрос, но решать вам

Требуется ли малышу отдельная кроватка? Это зависит от того, будет он «искусственником» или «естественником». На искусственном вскармливании кроватка нужна однозначно. А вот при грудном питании маме неудобно вскакивать на всякий писк по 10 раз за ночь, чтобы вытащить малыша из кроватки, насытить его и уложить обратно. После такой ночной страды мама бродит по дому сонная, расклеенная.

В итоге «естественник» зачастую спит вместе с родителями – обычно между папой и мамой. Такое расположение гарантирует, что малыш не свалится на пол, ну а мамина восхитительно пахнущая грудь – вот она, рядышком.

Зачастую ни сам малыш, ни его мама даже не просыпаются: он сосет, а она кормит во сне.

Картина столь же умирительна, сколь и прекрасна. Подобная близость спланирует, буквально цементирует вашу «ячейку общества».

Правда, впечатлительные бабушки припоминают, как в старину крестьянки «присыпали» своих детей, т. е. случайно задавливали их во сне. Ну что тут сказать?

Во-первых, в наши дни семейство укладывается в просторную кровать, а не на узкую лавку.

Во-вторых, современные люди имеют куда больше времени для отдыха, чем несчастные крепостные, оттого и сон у нас более чуткий.

Ну, и в-третьих – извините за прямоту, – спать нужно ложиться в трезвом состоянии не только маме, но и папе.

Итак, с учетом всего этого **предпочтительнее забирать грудничка на ночь с собой**. Правда, минусом становится невозможность близости между родителями. Но и в противном случае (когда мама 10 раз за ночь вскакивает к детской кроватке) обоюдодружелюбной – а значит, полноценной – близости также не предвидится.

Реальный же минус совершенно в другом. Ночь с «молочной» мамой становится привычной и очень ценной для малыша. А ведь рано или поздно придется отучать его от этого удобства.

Скажем, годикам к двум пора заменить кроватку диванчиком (ставим одной стороной его к стене, а с другой стороны должна быть боковая спинка, отгораживающая от пола).

Как отучить «гостя» от родительской постели? Подобное «выселение» проще всего проводить одновременно с отлучением от груди – в том же возрасте от 2 до 3 лет. Без зависимости от груди ребенок относительно легко привыкнет спать «сям». Впрочем, к концу этой книжечки мы обсудим тему чуть подробнее.

Совет 7

Как гулять с коляской

Не менее 5 км в любую погоду и с удовольствием

Вы замечали, как редко встречаются на улицах коляски в холодное время года? Но вот наступает поздняя весна и – коляски на каждом шагу. Означает ли это, что люди планируют рождение детей поближе к лету? Нет, конечно.

Просто родители предпочитают обходиться в ненастные сезоны без прогулок, и малыши несколько месяцев кряду торчат в квартирах.

Подлинная причина подобного «затворничества» в том, что самим родителям «в лом» маяться битый час по морозу. Вносят лепту и бабули: куда вы его тащите, на улице страшный мороз! А юная мама с радостью соглашается – погода, мол, и правда такая, что и плохой хозяин собаку из дому не выгонит.

На самом деле для отказа от ежедневной прогулки существуют лишь два основания.

Во-первых, сильный дождь. Малышу-то он не страшен – коляска накрыта полиэтиленовым чехлом, но маме или папе сложно управиться сразу и с «транспортом», и с зонтиком.

Во-вторых, температура ниже —20–25°. Опять-таки правильно «упакованному» малышу часик на таком морозе нипочем, а вот маму или папу жалко.

Иначе говоря, в Центральной России в году наберется дней 20–30 «невыездных». В каждый из оставшихся 335–345 дней коляска должна «нарезать» не менее чем по 5 км. Такое расстояние мы проходим примерно за час. Пользу от долгих прогулок трудно переоценить. Ребенок закаляется, привыкает «дышать холодом», нагуливает аппетит, адаптируется к иному, нежели в квартире, составу воздуха, прекрасно высыпается, а значит, меньше капризничает.

Не менее важна прогулка и для взрослого, который ведет малоподвижную жизнь за компьютером.

Знаете ли вы, что длительная ходьба так же полезна для здоровья, как бег трусцой? При этом ходьба куда менее травматична: бегуны нередко подворачивают ноги, грохаются оземь, а порой даже... расстаются с жизнью (во время бега от удара ногой по асфальту редко, да метко отрывается тромб).

Чтобы прогулка не казалась тяжелой обязанностью, всякий раз намечайте конкретную цель: сходить за продуктами в супермаркет, встретить папу с работы у метро, оплатить коммунальные услуги, выбрать что-то из одежды или косметики и т. п. В выходной устраивайте праздничную прогулку втроем с остановкой в кафе. Короче, получайте удовольствие вместе с крохой.

И не бойтесь, что в людном месте малыш подхватит инфекцию: всю свою жизнь ему предстоит провести среди людей.

Изоляция приведет лишь к обратному эффекту – в коллективе малыш будет часто заболеть, поскольку не «нагулял» иммунитета.

Совет 8

Нужна ли детская мебель

В этом есть большие сомнения

На первый взгляд, наличие или отсутствие специального стульчика для кормления не имеет отношения к воспитанию. Однако это не так. Одно дело, когда ребенок кушает, «как маленький», на таком стульчике, другое – когда ребенок ест, сидя на обычной табуретке, – «как взрослый». Иначе говоря, мы считаем стульчик лишним: без него малыш быстрее становится самостоятельным – ВЗРОСЛЕЕТ.

Бесполезны и детский столик с маленьким стулом. Когда ребятенку «стукнет» 2 года, купите ему сразу обычный «компьютерный» стол. Малыш с удовольствием будет сидеть за ним на «взрослой» табуретке, «как большой» – ну прямо так, как папа сидит за своим столом. Да и на папиной «клаве» растущий человек, имея собственное рабочее место, станет реже жать всякие кнопочки. А из специальной детской мебели требуется разве что кровать.

Почему же люди сплошь и рядом захламляют квартиры? Во-первых, так «принято», так повелось «испокон веков», т. е. с детства самих родителей. Во-вторых, столики-стульчики служат своеобразными игрушками для юных мам и пап. Им кажется, будто обилие никчемных предметов ускорит развитие малыша, хотя в реальности все как раз наоборот.

Кстати, мы чуть не забыли о коляске. Мебелью ее назвать, конечно, можно чисто условно – в том смысле, что в квартире коляска занимает место. Если у вас приличные соседи, бросайте коляску на лестничной клетке, и вы избавите себя как от лишней грязи в прихожей, так и от ежедневного мытья колес (в некоторых многоэтажках предусмотрены колясочные помещения на 1-м этаже, но их ушлые председатели ТСЖ сдают в аренду под ремонтные мастерские, магазины, офисы и т. д.).

Итак, выбирая коляску, руководствуйтесь правилом: меньше «понтов» – больше удобств. Понятно, что молодым родителям хочется похвастать перед встречными «навороченной» коляской подобно тому, как мужчины гордо предъявляют миру сверхмощное авто. То и другое, мягко говоря, не слишком умно.

У одних модных колясок «кадетские» колеса: передняя пара маленькая, задняя – побольше. С мелкими колесиками вы намучаетесь съезжать с бордюров или катить по ступенькам. А это неизбежно предстоит, так как не везде в наших городах устроены пандусы (асфальтированные отливы) и салазки (две стальные полосы вдоль лестниц).

Другие «модняцкие» коляски и вовсе на трех колесах – того и гляди опрокинутся.

Не бросайте денег на ветер! Купите обычную четырехколеску – она должна быть:

а) легкой (вам же предстоит наяривать с ней минимум по 5 км ежедневно),

б) сбалансированной (не стремиться ни влево, ни вправо) и

в) трансформируемой из спальной в прогулочную (понадобится, когда малыш научится сидеть).

Совет 9

Любовь и забота до самого пота

Не надо кутать

На формирование личности влияет и гигиена. Одно дело, когда ребенок постоянно в памперсе (т. е. он «как маленький»), и другое – когда он большую часть суток проводит без одного («как взрослый»). «Модель» подгузника не имеет особого значения: проще и дешевле брать в гипермаркете самую большую упаковку.

Важно другое – чтобы ребенок не носил один и тот же памперс сутками напролет. Как ни крути, а памперс постепенно отсыревает, ребенок потеет, возникают раздражение нежной кожицы, потница и опрелости. Даже бывалые медсестры в поликлинике порой приходят в ужас от измученной ярко-красной попки очередного пациента.

Словом, меняйте подгузник несколько раз в день, хотя бы перед прогулкой, после нее, до ночного сна и по утрам.

Сняв старый «горшок», не спешите надевать «горшок» новый: пускай малыш принимает воздушные ванны. Ну а под простынку на это время подложите клеенку: мало ли что!

Но вот пришла пора одевать голыша на прогулку. Неопытные мамы и сердобольные бабушки превращают дитя в кокон: тут и пеленка с начесом, и вязанные штаны с кофтой, и шерстяное одеяло, и вязаная шапочка...

Вам наверняка знакомо подобное зрелище, читатель: укутанный под самый нос малыш едет в коляске, которую катит под палящим солнцем мамаша в футболке и шортах.

За что же так мучить детей, а? Мнение, будто у маленького ребенка несовершенный теплообмен, – заблуждение. Ребенок – не лягушка, а такое же теплокровное существо, что и вы, родители. Другое дело, что вы дополнительно разогреваетесь благодаря ходьбе.

Поэтому правило простое: в холодное время года надевайте на малыша на один «капустный лист» (рубашку, свитер и т. п.) больше, чем на себя. Ну а в жару «капустных листьев» на малыше должно быть столько же, сколько и на вас.

Так вы защитите ребенка от потницы, обеспечите ему хорошее настроение, крепкий сон и огромный интерес к окружающему миру.

В общем, соблюдайте принцип, известный человечеству с библейских времен: не делайте другим того, чего бы не хотели испытывать в отношении себя.

Совет 10

Пшено, гречка, фасоль и мячи

О пользе и приятности массажа

Есть расчудесное средство для усиления эффекта от воздушных ванн. Малышу с самого рождения очень полезен домашний массаж на... сырых крупах и больших мячах.

Всякий массаж улучшает кровообращение и лимфоток, т. е. обеспечивает интенсивное питание внутренних органов, делая организм здоровее.

Ребенок же испытывает наслаждение, что косвенно усиливает любознательность и укрепляет иммунитет (не припомним, чтоб во время массажа дети хныкали – наоборот, они «отрываются»!).

А массаж, который мы сейчас опишем, помимо прочего, способствует решению некоторых родовых проблем (грыжка, незаросшее пупочное отверстие, плоскостопие и пр.).

Итак, расстилаем на просторной кровати пеленку, высыпаем на нее 1 кг пшена или 1 кг гречки.

Распределяем зернышки так, чтобы они образовали на пеленке как бы проекцию тела голыша.

Кладем его на эту «проекцию» спиной и перекатываем тельце влево и вправо, влево и вправо.

Затем слегка протягиваем тельце взад и вперед, взад и вперед. Зернышки трутся о кожу, что нам, собственно, и требуется: массаж!

Спустя несколько минут переворачиваем голыша на животик и вновь теребим: влево и вправо, взад и вперед.

Крупу после процедуры собираем в пакетик и используем ее с той же целью и в дальнейшем.

В полгода пшено или гречку можно заменить фасолью: она крупнее, и эффект от нее сильнее.

Отработанную же крупу выбрасывать не стоит – помойте, сварите и... съешьте.

Хорош и массаж на мячах. Достаточно иметь хотя бы один большой надувной мяч – диаметром примерно в полметра.

Сам массаж еще проще, чем на крупах, потому что не надо ничего ни рассыпать, ни собирать (мячики, увы, несъедобны, но за простоту надо платить!).

Не нужно даже раздевать малыша – он может оставаться в колготках и распашонке. Положите его на мяч спиной и слегка перекаptyвайте вместе с мячом туда-сюда, вперед и назад. Через несколько минут переверните малыша на живот и продолжайте в том же духе.

Так укрепляем мышцы, способствуем гибкости, а ребенок весьма доволен.

Плоскостопие? Массируйте пятки палочкой – хоть дудочкой!

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.