



Анн Бакюс
Все секреты французского
воспитания. Книга для родителей
Серия «Les Enfants et Les Parents»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12474685
Все секреты французского воспитания : книга для родителей / Анн Бакюс ; [пер. с фр. И.
Чорного]. : Эксмо ; Москва ; 2015
ISBN 978-5-699-81322-3

Аннотация

Мы рисуем себе французскую мамочку примерно так: ребенок мирно спит в колясочке или «сьеж-ото», пока она пьет кофе на веранде любимого ресторанчика. Впрочем, сказочная карусель, милые плюшевые дуду, изящная татап, которая, когда надо, умеет произнести категоричное «поп» (и ее послушают!) – все так. Прелестные дети, прекрасное воспитание... Но у французских родителей есть тысячи проблем с детьми, которые так похожи на наши. Секреты французского воспитания в своей книге раскрывает известный психолог Анн Бакюс.

Содержание

Вступление	5
Часть I	6
Глава 1	6
1. Как безболезненно преодолеть послеродовую депрессию?	6
2. Отношения между мамой и грудным ребенком: когда появляется первая привязанность?	8
3. Нужно ли оставлять ребенка в родительской спальне?	11
4. Нужно ли брать на руки плачущего ребенка?	13
5. Как научиться понимать плач своего малыша?	16
6. Папа и мама отличаются друг от друга. Тем лучше?	18
7. Разговаривать с ребенком: мода или необходимость?	20
8. Что делать, если ребенок при расставании начинает цепляться за маму и плакать?	23
9. Как вести себя после разлуки?	25
10. Как оставаться спокойным, когда ребенок устраивает истерику?	28
11. Как проявлять умеренный авторитет?	30
12. Как избежать суматохи за столом?	33
13. Как сделать так, чтобы ваш ребенок не терялся в людных местах?	35
14. Как рассказать своему ребенку про различие полов?	37
15. Можно ли ходить раздетым перед ребенком?	39
16. Как защитить детей от сексуальных домогательств?	41
17. Можно ли избежать слов, которые ранят?	44
18. А есть ли права у родителей?	46
Глава 2	49
19. Что нужно новорожденному?	49
20. Пора в кровать: как уложить его спать без лишнего шума?	51
21. Как реагировать, когда ребенок просыпается по ночам?	53
22. Что делать, если малыш – ранняя пташка?	56
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Анн Бакюс
Все секреты французского
воспитания: книга для родителей

Anne Bacus

100 réponses de psy aux questions des parents

Copyright © Hachette Livre (Marabout), Paris, 2014

Перевод с французского *И. Чорного*

Художественное оформление *Н. Дмитриевой*

Вступление

У всех родителей возникает множество вопросов по поводу воспитания детей. Стоит ли контролировать желание малыша исследовать окружающее пространство? Как рассказать, что Деда Мороза на самом деле не существует? Нужно ли давать карманные деньги? Как реагировать, если дети врут? И так далее.

Конечно, родители хотят сделать для своих детей как можно больше, избежав ошибок. А это не всегда легко, ведь поведение детей может резко и беспричинно меняться, и справляться с ними становится гораздо сложнее, чем обычно. В один прекрасный день старший ни с того, ни с сего начинает панически бояться пауков. На следующий день наступает черед младшего, который капризничает и ни за что не хочет садиться на горшок...

Эта книга адресована всем родителям, которые ищут простые и конкретные советы по сложным ситуациям, с которыми сталкиваются в повседневной жизни.

Рекомендации приведены не для того, чтобы следовать им дословно. Но вам будет проще понять, что именно происходит с ребенком по мере его развития, и благодаря этому вы сможете принимать более правильные решения в вопросах, связанных с его воспитанием. Советы на которые следует обратить особое внимание отмечены символом.

В каждой семье свои особенности, каждый ребенок по-своему уникален, так что в этой книге вы не найдете «готовых» универсальных решений, которые подойдут всем. Вы, будучи родителями, знаете своего ребенка лучше, чем кто бы то ни было. Вы находитесь в наиболее выгодных условиях для того, чтобы его понять. В то же время именно для вас это сложнее всего, так как вы, как родители, вовлечены в его жизнь. **Вы узнаете, в каком ключе следует мыслить, а также найдете различные рекомендации, которые вам будет легко применить на практике.** Решения в конкретных ситуациях остаются за вами – вы будете принимать их, учитывая характер своего ребенка.

Далеко не все вопросы, затронутые в книге, касаются вашего ребенка... или пока что не касаются. Тем не менее их изучение поможет вам предпринять необходимые профилактические меры, ведь иногда, **чтобы избежать какой-то проблемы, достаточно просто быть готовым к ней заранее.** Читая эту книгу, вы узнаете, как именно следует воспринимать ту или иную ситуацию, какие вопросы следует себе задать, а также научиться лучше понимать своих детей, благодаря чему значительно разовьете родительские навыки и упростите взаимопонимание.

Я обращаюсь к отцам не в меньшей степени, чем к матерям. Для меня незыблемая истина: воспитанием ребенка должны в равной степени заниматься оба родителя.

Конечно, эта книга не сможет ответить на все возникшие у вас вопросы. Если вы столкнулись с проблемой, которая не описана здесь, обратитесь к психологу. Зачастую одного-единственного сеанса оказывается достаточно, для того чтобы понять, как разрешить проблемную ситуацию или избавиться от ненужных переживаний.

Часть I

Грудные дети и дошкольники (От рождения до шести лет)

Глава 1

Взаимоотношения родителей с грудными детьми и семейная жизнь

1. Как безболезненно преодолеть послеродовую депрессию?

Наконец-то беременность позади! Больше нет раздутого живота, нет проблем с передвижением, пищеварением, сном, больше нет одышки...

Итак, вы вернулись домой с новорожденным. Казалось бы, вы должны светиться от счастья, быть полны жизненной энергии и уверенности в себе. Однако моменты безудержной радости сменяются ощущением потерянности, беспокойства, беспомощности и одиночества. Вместо того чтобы быть счастливой, вы только и делаете, что плачете без остановок. В чем же дело? Специалисты называют такое состояние **послеродовой депрессией**.

Причины депрессии

- Грандиозные физические, психологические и гормональные изменения, с которыми вы столкнулись, сами по себе уже являются достаточной причиной для возникновения проблем. Организм любой женщины нуждается в небольшой передышке, для того чтобы под эти изменения подстроиться и к ним привыкнуть. После любого события, которого очень долго ждешь, с которым связаны сильнейшие волнения и тревоги, возникает шоковое состояние и ощущение пустоты. Каждый из нас в тот или иной момент в жизни обязательно сталкивался с чем-то подобным.

- Подобно любому резкому изменению, **переход от беременности к материнству может быть весьма болезненным**. Разумеется, с одной стороны, вы в выигрыше: вы так долго ждали появления на свет своего чудесного малыша, и теперь он прямо перед вами. Вместе с тем, хотя вы об этом, скорее всего, и не задумывались, после родов вы кое-что потеряли. Что именно? Вы перестали быть центром вселенной, тем, кого холят и лелеют (теперь «в лучах славы» купается ваш малыш), вы больше не можете оставаться наедине со своим супругом, о полноценном сне можно забыть, равно как и об отдыхе и т. д.

По сравнению с тем, о чем вы мечтали все это долгое время, реальность разочаровывает. Ваш малыш не похож на тех, которых показывают в рекламе: он очень много плачет, постоянно хочет есть, кричит по ночам и отсыпается днем. Такое крошечное создание, и вместе с тем забота о нем поглощает вас с головой!

- Вместе с тем вы недоумеваете, куда делась та идеальная мама, радостная и терпеливая, которой вы себе обещали стать? Вы убеждаете себя, что любая ваша подружка справилась бы с ребенком намного лучше вас... и заливаетесь слезами.

Усталость играет решающую роль. Роды, утомительная повседневная жизнь кормящей матери, постоянные гости, недостаток сна... Вы выбиваетесь из сил, и любое дело принимает гораздо больший масштаб: все, чем вы занимаетесь, вызывает усталость, если откладываете дела – возникает чувство тревоги и беспокойства. Так на вас наваливаются стресс, уныние, сильнейшая раздражительность, отчаяние... а также чувство вины.

Как быть?

Периоды депрессии длятся, как правило, **от двух-трех дней до двух-трех недель**. Точная продолжительность подобных состояний индивидуальна для каждой женщины, зависит от ее физического и эмоционального состояния, а также от того, какую помощь и поддержку она получает от окружающих, в первую очередь от мужа. Как же лучше всего действовать в ожидании, пока депрессия не пройдет?

- Чтобы успокоиться и набраться терпения, зачастую достаточно смириться с навалившимся депрессивным состоянием и осознать, что оно вполне естественно. **Не оставайтесь в одиночестве и смело высказывайте все, что чувствуете**, – это приносит огромное облегчение: позвольте себе поплакать перед матерью или позвонить лучшей подруге, чтобы выговориться.

Помощь окружающих в данный момент ценнее, чем когда бы то ни было. Соседке не составит труда купить хлеба не только для себя, но и для вас, муж может взять на себя приготовление пищи, также можно временно нанять приходящую уборщицу, чтобы максимально освободить вас от домашних обязанностей и т. д. Если к вам зачастили гости, то ограничьте их кругом знакомых, которым можете сказать: «А вы не могли бы принести с собой что-нибудь на ужин?» или «Слушай, раз уж ты здесь, ты не могла бы развесить белье?» Не нужно стесняться или винить себя за подобную «наглость»: вы делаете это ради своего малыша.

- Сэкономленное время потратьте на себя и ребенка. Вскоре вы обязательно поймете, насколько важно отдыхать каждый раз, как ваш малыш засыпает, даже спать одновременно с ним. Вы будете наслаждаться неповторимыми моментами нежности, когда, откинувшись в кресле с заснувшим на руках младенцем, позволите себе расслабиться и немного вздремнуть...

- Кроме того, чрезвычайно важно для поднятия настроения **каждый день выделять время на то, чтобы отдохнуть в одиночестве в спокойной обстановке**: принять ванну, почитать журнал, позаниматься спортом, поболтать по телефону с подружкой... Депрессия может затянуться и захватить вас с головой, поэтому чрезвычайно важно не запирайтесь от внешнего мира и не отказывать себе в маленьких удовольствиях и радостях.

Вашему супругу также может понадобиться время на то, чтобы адаптироваться к новым порядкам в доме. Объясните ему, что в первые несколько недель его единственная задача заключается в том, чтобы заботиться о вас (взять на себя по максимуму домашние дела), чтобы вы могли полностью посвятить себя малышу. Только благодаря его поддержке и помощи вы сможете найти в себе спокойствие и уверенность в новой роли матери. Это просто необходимо... Он даже может, приложив все необходимые усилия, помогать вам заботиться о малыше, играя роль «кусатого няня»!

Вовремя просите о помощи

Для молодой мамы важно не оставаться с проблемами один на один. Вовремя **рассказывайте о том, что вам необходимо, и не стесняйтесь просить помощи**. Если семейный бюджет позволяет, то наймите няню или хотя бы помощницу по хозяйству. В крайнем слу-

чае, можно время от времени приглашать подружек, чтобы они помогали или, по крайней мере, составили компанию.

Позаботьтесь о своей личной жизни, как пара

Сочетать роли идеальной матери «обычного» ребенка (который плачет, просыпается по ночам и т. д.) и внимательной супруги становится практически невыполнимо. К счастью, можно попросить мужа прийти вам на помощь. Когда он находит возможность посидеть с малышом, у вас появляется возможность потратить немного времени на себя. Не забывайте, очень важно **выделять время на то, чтобы побыть с мужем наедине**. Доверьте своего ребенка кому-то из родственников или приходящей нянечке, чтобы раз в неделю куда-нибудь выбираться вместе с мужем. Каждый день, пока ребенок спит, старайтесь находить хотя бы полчаса, чтобы в тихой и спокойной обстановке побыть наедине друг с другом. **До того как стать родителями, вы были влюбленной парой, и эти отношения очень важно сохранить.** После рождения ребенка вы не должны ограничивать себя только ролями отца или матери. Не забывайте, вы не только родители, вы любящие друг друга люди. Не думайте, что ваш ребенок от этого как-нибудь пострадает – напротив, нежные отношения между мамой и папой пойдут ему только на пользу и повлияют на то, как он будет строить отношения с противоположным полом во взрослой жизни.

ОСТОРОЖНО, ДЕПРЕССИЯ!

Послеродовая депрессия может стать очень глубокой и затянуться на долгие месяцы, у мамы могут возникнуть проблемы с общением и заботой о своем малыше, трудности с повседневными делами. Ребенок ведь не понимает, почему мама не улыбается или не играет с ним, зато он может почувствовать себя ненужным и нелюбимым. Ни в коем случае нельзя закрываться в себе или пытаться убежать от проблемы – необходимо как можно скорее обратиться за помощью к врачу, который обязательно вас выслушает, даст совет и поможет выйти из депрессии.

2. Отношения между мамой и грудным ребенком: когда появляется первая привязанность?

Ребенок рождается беспомощным и беззащитным. Он полностью зависит от окружающих. Чтобы малыш мог выжить, ему никак не обойтись без помощи взрослых, в первую очередь мамы. Очень важно, чтобы ребенок доверял ей, любил ее, и не менее важно, чтобы она любила своего малыша

Рождение, с точки зрения малыша, – это не столько появление на свет, сколько изменение привычного мира на другой, странный и неизведанный.

На протяжении всех девяти месяцев беременности ребенок жил единым организмом вместе со своей матерью, все физиологические потребности его были удовлетворены.

Его постоянно сопровождали одни и те же звуки (биение сердца, работа пищеварительной системы, дыхание, голос матери), его укачивали ее движения (или даже просто дыхание мамы), его ласкали околоплодные воды. Свернувшись клубочком, он жил в безупречном комфорте и под надежной защитой.

После рождения ребенок неизбежно сталкивается с дискомфортом и несвоевременным удовлетворением всех потребностей. То ему хочется пить, то у него просыпается голод,

ему холодно, потом ему жарко, ему больно из-за переполнившегося животика или колик, неуютно из-за сместившегося подгузника.

Неудивительно, что малыш так часто плачет. Но тут появляется мама и все исправляет. Что ж, жизнь не такая уж мучительная штука. Ребенок обретает уверенность в том, что о нем позаботятся. Таким образом, мама для него — **это в первую очередь тот человек, который дарит чувство безопасности и комфорта.**

Важная роль привязанности

Внутри маточного «пузыря» ребенок был под защитой. Для нормального развития необходимо создать вокруг него новый «защитный пузырь», внутри которого он будет ощущать себя в безопасности, не будет знать недостатка в пище, ласке и любви. Объятия матери сами по себе представляют для ребенка защищенное пространство, в котором он может чувствовать себя уютно и безопасно. Именно поэтому, как правило, он и перестает плакать каждый раз, стоит маме взять его на руки (а не из-за того, что он такой капризный).

Благодаря такой мирной и нежной «обертке», созданной руками матери, у ребенка появляется возможность осознавать смысл всего, что он замечает в окружающем пространстве, а также понять, кто он такой.

Он чувствует себя защищенным от всех неприятностей извне, равно как и внутренних проблем (болезненные ощущения, чувство неудовлетворенности, неистовые эмоции).

Как именно у ребенка развивается привязанность?

С самого своего рождения ребенку не чужды чувства, и он умеет добиваться теплой, нежной и живой привязанности, особенно, если дело касается его собственной мамы. Перед вами несколько примеров:

- Больше, чем что бы то ни было, его интересуют лица людей, которые его окружают. Всего за несколько часов он запоминает лицо своей матери.
- Не успел он покинуть родильный дом, как уже может отличить свою маму по запаху и голосу (который удивительным образом успокаивает его) от других женщин.
- Он способен на расстоянии оказывать влияние на организм своей матери: каждая кормящая мама замечала, как посреди ночи, сразу после первого крика своего малыша, если не за несколько минут до него, у нее тут же появляется молоко?
- Наконец, он любит улыбаться, причем начинает делать это задолго до того, как это можно заметить. Уже через несколько дней после своего рождения кроха старается поймать взгляд своей матери и пытается улыбнуться. Разве существует какой-либо более эффективный способ, чтобы добиться взаимной привязанности?

Как удовлетворить потребность малыша в любви?

- Мама должна при малейшей возможности брать малыша на руки, не оставлять без внимания его плач, который может быть связан с чувством голода, болезненными ощущениями или обычным дискомфортом. И не нужно бояться его избаловать, ведь все, что касается ухода за ребенком, будь то кормление, купание или смена подгузника создает тесную связь между матерью и ребенком, их взаимную любовь и привязанность.

- Во многих странах матери удовлетворяют потребность ребенка в телесной близости, повсюду нося его с собой, плотно прикрепленного к телу шалью. **Такой тесный телесный контакт играет огромную роль.** На Западе женщины используют для этого специальные

рюкзаки-кенгуру, благодаря которым дети могут находиться рядом с мамой как на прогулке, так и во время выполнения повседневных домашних дел.

- Качайте ребенка на руках – малыши это просто обожают, ведь это напоминает им жизнь в материнской утробе. Кроме того, дети любят колыбельные или просто звук маминого голоса. Ребенок, с которым часто разговаривают, развивается значительно лучше.

Когда маму разлучают с ребенком сразу после родов

Если сразу после родов по медицинским показаниям ребенка кладут в реанимацию, это неизбежно приносит матери неопишуемые душевные страдания. Самое главное в такой ситуации – это делать все зависящее, чтобы поддерживать общение со своим малышом. При любой возможности ходите смотреть на своего ребенка, разговаривайте с ним, если это возможно, берите на руки. Все проявления нежности, полученные малышом от вас, будут у него ассоциироваться с вами и с вашей любовью к нему. Ваше место в его жизни никуда не денется, и потом останется только снова его занять, не забывая о нежности и ласке.

Таким образом, ребенку ничто не мешает почувствовать нежную и удивительную привязанность через слова и заботу, они познакомят его с матерью, а затем и с отцом, и он будет расти и развиваться уверенным в себе и в окружающем мире, зная, что в случае необходимости его всегда смогут защитить.

Уверенность в себе

Первые дни, которые мама проводит вместе со своим малышом, играют чрезвычайно важную роль. Они знакомятся, учатся общаться и понимать потребности друг друга. Чтобы все прошло гладко, маме необходимо полностью посвятить время ребенку, она будет чувствовать себя уверенно и спокойно, если внешние проблемы не будут ее тревожить.

У современных молодых мам, как правило, очень мало опыта заботы о маленьких детях. Пару раз они присматривали за чужими детьми, прочли пару книжек по уходу за грудничками. Очень часто они боятся, что не смогут справиться со своим младенцем, совершат какую-нибудь неисправимую ошибку.

Тем не менее больше всего матерям нужны не советы, а уверенность в том, что они хорошие мамы, что они отлично справляются и могут доверять своему материнскому инстинкту. И важную роль в создании этой уверенности играет мнение ближайших родственников.

Какая роль отводится отцу?

Недаром говорят, что ребенок нуждается в материнском тепле. Однако это не исключает важную роль отца, чье присутствие рядом с женой и ребенком **крайне необходимо, начиная с первых часов после появления малыша на свет.**

Чтобы мама как можно проще справлялась со своими новыми обязанностями, добилась живой и теплой взаимной привязанности с ребенком, наладила с ним контакт, ей самой необходимо чувствовать себя любимой, окруженной поддержкой и заботой. **Больше всего ей в этом может помочь муж, который будет внимателен к ней, будет поддерживать ее, выслушивать ее сомнения и радостные новости.** Пройдет немного времени, и настанет очередь папы искать контакт с ребенком, между ними сложатся свои особенные отношения.

Разумеется, отец с самого начала ухаживает за малышом и заботится о нем, так же как и мать. Тем не менее ребенок очень быстро учится различать родителей – у папы другой

запах, другой голос, другая жестикуляция... и в итоге он довольно быстро понимает, что живет не только вдвоем с мамой. Мир вокруг, оказывается, богатый и разнообразный. Это пробуждает любопытство и вызывает желание расти и развиваться.

3. Нужно ли оставлять ребенка в родительской спальне?

«Я решила, что ребенок ночью будет спать рядом со мной, чтобы мне было проще его кормить, однако во сне он постоянно издает какие-то звуки, в результате я провожу одну бессонную ночь за другой, глаза невозможно сомкнуть!»

Девять месяцев беременности – это время абсолютной и непрерываемой близости мамы и ребенка. Последние несколько недель беременности женщина чувствует все, что происходит с ее малышом в животе: она знает, когда он спит, когда переворачивается, когда икает. После нескольких дней пребывания с малышом наедине в родильном доме, новорожденного наконец приносят домой. Вы уже мечтаете, как ему будет хорошо в своей колыбели, с любовью украшенной различными безделушками. Тем не менее, даже если вы предусмотрели для малыша отдельную комнату или выделили место в комнате старшего, вам все равно гораздо спокойнее и комфортнее поставить люльку в своей спальне, рядом со своей собственной кроватью. Это естественно: вы просто хотите с ним поближе познакомиться, вы не готовы так сразу с ним расстаться.

Иногда имеет смысл оставить ребенка рядом с собой

Кормите грудью? Нет ничего проще, чем ночью положить проголодавшегося ребенка рядом с собой в кровать и дать ему грудь, ведь для этого даже не придется вставать.

Кормите ребенка из бутылочки? В таком случае тоже гораздо приятнее расположиться в обнимку с ребенком в теплой и мягкой кровати рядом с супругом. Малыш снова уснул? Можно аккуратно переложить его назад в люльку... и последовать его примеру.

Отлично. Но как долго вы собираетесь так делать?

В первые месяцы жизни ребенка, если он не спит спокойно по ночам, никто вам не запрещает поступать подобным образом. Некоторым родителям нравится, чтобы ребенок был всегда рядом. Некоторые матери не могут спокойно уснуть, если не будут чувствовать рядом с собой легкого дыхания своего малыша. Стоит им оказаться в другой комнате, как тут же начинается беспокойство и бесконечные походы с целью проверить, нормально ли дышит ее сокровище. Другие отмечают, что и они, и ребенок лучше спят по ночам отдельно.

Каждой паре нужно сделать выбор, который покажется наиболее естественным и подходящим именно для них.

Как бы то ни было, когда ребенок подрастет, необходимо выделить ему в доме уголок, где он сможет в тишине и безопасности спать один. Родителям важно иметь возможность побыть наедине; ребенок учится спать, не просыпаясь, всю ночь напролет, а этого гораздо сложнее добиться, если вы оставите его в родительской спальне.

Может существовать множество причин для того, чтобы оставлять ребенка рядом с собой.

- Некоторые матери не могут спокойно спать, если не слышат дыхания своего младенца. Они начинают беспокоиться и часто ходят проверять ребенка, если оставляют его спать в другой комнате. Иногда мы переживаем, что если поставить кроватку с младенцем в комнату к старшему, то это помешает ему спать по ночам. На самом деле, ребенок быстро привыкает к плачу своего маленького братика или сестренки, и вскоре перестает его заме-

чать. Кроме того, старшие дети чаще всего предпочитают, чтобы младшие были рядом с ними, в равных условиях, а не в привилегированном положении, в одной кровати или комнате с мамой...

... а порой приходит момент приучить его спать одному

Однако не нужно кидаться из крайности в крайность: порой родители обустривают своему маленькому малышу красивейшую детскую в отдаленном от своей комнаты углу квартиры, где тот находится в постоянной тишине и чувствует себя отрезанным от всего происходящего в доме.

Ребенок, привыкший к различному шуму в материнской утробе, может заснуть спокойно как в комнате с другими членами семьи, так и в одиночку, при открытой двери: знакомые звуки успокаивают его.

Последнее решение, бесспорно, наиболее подходит для того, чтобы избежать нарушений детского сна: малыш учится засыпать один, в своей кроватке, в собственном маленьком уголке. Если он вдруг проснется ночью, то не удивится тому, что увидит, и просто уснет снова.

Из Америки пришла мода, заключающаяся в покупке больших кроватей, чтобы спать вместе всей семьей, дети вместе с родителями, на протяжении многих лет, до тех пор пока сам ребенок не захочет спать один (это называется *семейное ложе*).

Большинство психологов бьют тревогу по поводу потенциальных рисков, связанных с подобным подходом. С одной стороны, это вызывает нарушения гармонии в супружеской жизни, так как родителям приходится тайком проявлять свою сексуальность, либо вовсе от нее отказываться.

С другой – это может негативно сказаться и на физическом развитии ребенка. Ребенок, спящий в одной кровати с родителями, рискует в большей степени столкнуться с трудностями в достижении **самостоятельности на эмоциональном уровне**, а его **внутреннее равновесие** может оказаться под угрозой.

Именно поэтому:

- Даже если мы оставляем ребенка у себя в комнате, важно, чтобы он спал у себя в люльке или в кроватке, но никак не в родительской кровати, которая является для него неподходящим местом;
- Если вы оставляете ребенка у себя в спальне после того, как ему исполнилось шесть месяцев, то тем самым берете на себя определенный риск. Возникает вопрос: кто же из вас больше нуждается в обществе другого, ребенок или мама?

Если вы предоставите своему малышу возможность спокойно спать в некотором отдалении от мамы, то это будет прямым свидетельством того, что вы ему доверяете. **Разве воспитание ребенка не состоит также и в том, чтобы постепенно приучить его к самостоятельной жизни без родителей?**

А если у нас нет отдельной комнаты для ребенка?

Некоторые родители оставляют ребенка рядом с собой потому, что у них нет отдельной комнаты, куда бы они могли поместить кроватку. В таком случае можно на ночь выносить ребенка из своей комнаты (поставить, например, его люльку в гостиной), а днем оставлять в родительской спальне, если никакого другого тихого места в доме нет. Тем не менее такой подход будет возможен только первые несколько месяцев. Если родителям в связи с ограниченными жилищными условиями на протяжении долгого времени приходится делить свою спальню с ребенком, то необходимо выделить ему **свой собственный уголок**, отделив от

остальной части комнаты ширмой или передвижной перегородкой. Этот уголок можно украсить несколькими декоративными элементами, которые подойдут вашему малышу: повесить постер, мобиль, поставить полочку с игрушками – так ему будет проще почувствовать, что это его личное пространство в квартире.

Куда же без объятий по утрам!

Родительская кровать – это сокровенное место для их интимной жизни. Только смирившись с этим фактом, ребенок сможет вырасти уверенным в себе и полностью раскрыть свой потенциал. Несмотря на его постоянные просьбы поспать вместе с родителями, на самом деле в глубине души его успокаивает понимание того, что родители любят друг друга, что им нравится спать вместе, что им нужно оставаться наедине друг с другом.

Тем временем никто не запрещает превращать по утрам родительскую кровать в место встреч, совместных объятий с ребенком, а также веселого смеха и возни. Во многих семьях воскресное утро, по желанию родителей, начинается очень рано, они встают вместе с детьми. Вместе валяются на большой кровати, прогоняя остатки сна, после чего с удовольствием завтракают – кто булочками или бутербродами, кто бутылочкой с молоком – всей семьей. Вы не представляете, сколько радости такие моменты могут доставить каждому члену семьи!

4. Нужно ли брать на руки плачущего ребенка?

У новорожденных не так уж много возможностей выразить свои чувства, и детский плач здесь стоит на первом месте. Этот плач вовсе не обязательно связан с тем, что у ребенка что-то болит, однако всегда свидетельствует о том, что с ним что-то не в порядке, и вам необходимо обратить на это внимание.

Пока малыш жил-поживал в животике у своей мамы, он не знал ни холода, ни голода, его попка всегда была чистой, и недостатка в объятиях он не испытывал. Все его потребности автоматически удовлетворялись: это настоящий внутриутробный рай. Стоило ему родиться, все сразу стало гораздо сложнее. Будучи не в состоянии удовлетворить свои потребности самостоятельно, равно как и позаботиться о своей жизни, ребенок начинает кричать и плакать. Инстинкт самосохранения заставляет его таким способом просить о помощи – что он и делает настолько усердно, что чаще всего слышать это невыносимо! – и родители приложат все усилия, чтобы исправить все, что его беспокоит.

Зачем же так плакать?

Плач представляет собой **самый первый способ общения с окружающими**, который ребенок осваивает сразу после рождения. Он еще не скоро произнесет свое первое слово, однако уже в состоянии на базовом уровне наладить общение со своей мамой. Если попытаться представить, что мог бы рассказать грудничок, это прозвучало бы таким образом: «Мне плохо, я кричу, мама прибегает и говорит: «Что такое, мой хороший, что не так?» – от этого мне уже лучше, я успокаиваюсь. Но она не понимает, что я хочу есть. Я снова начинаю реветь. Теперь она понимает и кормит меня. Тут уж я успокаиваюсь окончательно. Что ж, эта мама меня неплохо понимает. Чувствую, что мы с ней поладим...» Своим плачем ребенок энергично демонстрирует, насколько он хочет жить. Это хороший знак.

Что же ему хочется? По большей части еды, тепла и любви. Вы пока еще не научились разбираться в криках своего новорожденного малыша? Это естественно, он сам еще ничего

не понимает. Пройдет несколько недель, прежде чем он научится правильно понимать, что именно ему нужно, а также подбирать наиболее наглядный способ дать вам это понять.

Постепенно, день за днем, вам станет все проще и проще общаться с малышом, вы станете различать его крики, а значит, будете лучше понимать, что же на самом деле ему нужно. Вы узнаете, что собой представляет плач, связанный с желанием поесть, с усталостью, болью, потребностью оказаться в ваших руках, с чувством одиночества и т. д. У каждого ребенка развивается свой собственный «язык», который приходится разучивать его родителям. Именно здесь, в **этом первом диалоге с ребенком, когда он требует, а взрослый исполняет утешениями или заботой**, и зарождается взаимное доверие. Ребенок чувствует, что к нему прислушиваются, что его уважают: значит, у этих отношений есть светлое будущее.

Нужно ли реагировать на детский плач?

Каждому родителю очевидно, что если грудничок плачет, то необходимо немедленно пойти проверить, как у него дела, попытаться понять, что не так, и решить эту проблему, отреагировав соответствующим образом. Разве вы не поступаете точно так же с ребенком постарше или даже со взрослыми?

На детский плач нужно реагировать обязательно, и тому есть несколько важных причин:

- Ребенок взаимодействует с вами посредством плача. Реагируя на его плач, вы вступаете с ним в диалог, предлагаете ему общение и даете понять, что видите в нем отдельную личность.
- Ваша реакция, ваши слова успокаивают ребенка. Со временем, чувствуя, что его понимают, он станет плакать заметно меньше и научится терпению.
- Нам подсознательно хочется как-то отреагировать, а не сидеть, бездействуя. Мама, соединенная со своим малышом «звуковым пупочным канатиком», биологически запрограммирована на то, чтобы отреагировать на плач своего младенца. Для нее нет ничего мучительнее, чем просто сидеть и слушать, как надывается от крика ее крошечное чадо. Так что проще всего – это отреагировать. К тому же, в какой-то мере, это еще и помогает избежать чувства вины или угрызений совести: «Что ж, я все испробовала, для того чтобы его успокоить. Возможно, что ему просто-напросто хочется поплакать, вот и все».
- Чаще всего родителям удастся каким-нибудь образом успокоить ребенка. Так, например, можно попробовать его покормить – вполне возможно, что он плачет из-за того, что попросту проголодался. Тем временем если никакой «классический» способ не помогает заставить ребенка перестать плакать, то можно придумать и что-нибудь новенькое. Родители не перестают удивлять своей изобретательностью в попытках отвлечь ребенка от слез!
- Вопреки устоявшемуся мнению, **вы не делаете своего ребенка капризным, реагируя каждый раз, когда он начинает заливаться слезами**. Наоборот, успокоив его и дав ему понять, что мир вокруг с радостью его принимает, тем самым вы придаете своему малышу уверенности в себе и делаете его более самостоятельным.

Нужно ли брать его на руки

Если вы чувствуете, что это необходимо, то, конечно, нужно. Однако не нужно брать ребенка на руки каждый раз, когда он начинает кричать или плакать.

Отреагировать можно по-разному

Иногда ребенок плачет для того, чтобы избавиться от переизбытка энергии или снять накопленное внутреннее напряжение: ему это просто необходимо, чтобы успокоиться, иначе он просто не уснет. На самом деле, ребенок вообще может плакать «просто так»: может быть, он тренирует свои легкие, освобождает их от излишка воздуха, в любом случае, вскоре он почувствует себя значительно лучше. В подобной ситуации, вместо того чтобы брать его на руки, более уместным решением будет подбодрить его словами, ласково погладить по голове или спине, спеть ему колыбельную, наконец, после чего, когда успокоится, оставить его засыпать.

Если по прошествии шести месяцев вы продолжите прижимать ребенка к себе после его малейшего крика, то это в итоге войдет у него в привычку, от которой потом будет очень и очень сложно избавиться. Днем и ночью он будет требовать, чтобы его взяли на руки – это может превратиться для вас в сущий кошмар.

Если вы доверите своему малышу самостоятельно научиться успокаиваться и засыпать, то тем самым сможете предотвратить проблемы со сном у него в будущем.

Вы уже «все» попробовали, но он продолжает и продолжает плакать

Вот вам несколько советов от бывалых мам:

- Установите детское кресло напротив «иллюминатора» работающей стиральной машины. Движение белья в барабане, гул машины и исходящее от нее тепло успокоят его, можете не сомневаться.
- Подложите под животик малышу небольшое полотенце, предварительно немного нагрет на батарее. Эта мягкая грелка поможет снять небольшие колики.
- Оставьте кран слегка приоткрытым, чтобы вода капала. Подобный «белый шум», зачастую так сильно раздражающий взрослых, на некоторых детей оказывает гипнотическое воздействие.
- Покатайте его на машине.
- Легкими движениями пальцев постукивайте ему по попке какой-нибудь ритм.
- Поставьте ему что-нибудь из Шопена.
- Поставьте ему в комнату аквариум с красивыми рыбками, так, чтобы он мог наблюдать за ними, лежа в кровати.

Когда ребенок подрастет

Ваш младенец будет расти и развиваться семимильными шагами. Ближе к двум-трем месяцам он уже может найти способы успокаиваться без вашей помощи, например, посасывая большой палец или поглаживая тканевый платочек.

Голос любимого человека может помочь ему учиться самостоятельно успокаиваться, в то время как брать его на руки уже вовсе не обязательно. Он учится терпению, и способен подождать некоторое время, прежде чем вы отреагируете на его сигнал.

Малыш, проснувшись от послеобеденного сна, пускается в крик. Ему хочется, чтобы его взяли на руки и уделили ему время. Знакомый любимый голос отвечает: «Сейчас-сейчас, я закончу то, что делаю и сразу же приду. Возьми пока своего мишку!» **Ребенок учится прикладывать необходимые усилия**, чтобы немного подождать: это его первый шаг к самостоятельности.

5. Как научиться понимать плач своего малыша?

У ребенка существует всего лишь несколько основных потребностей, и огромное количество приступов детского плача приходится именно на их долю. В общем и целом, они заключаются в следующем: потребность в еде, потребность во сне, потребность сосать, потребность быть на руках, потребность в любви и потребность в общении.

Перед тем как начинать беспокоиться по поводу плача своего ребенка, попытайтесь понять, не связаны ли его крики с одной из этих причин. Если это так, отреагируйте соответствующим образом на возникшую проблему. Попытка отвлечь ребенка от того, что ему необходимо, способна решить проблему лишь временно. Таким образом, нужно постараться понять, что хочет ребенок, а затем сделать все, что от вас требуется, чтобы ему это обеспечить.

Десять минут на то, чтобы найти причину...

Итак, проблема состоит в следующем: как понять, какая из перечисленных шести причин актуальна в данный момент?

На то, чтобы определиться, у вас есть примерно пять-десять минут. По истечении этого времени, особенно если ваш ребенок плохо переносит чувство неудовлетворенности, вы рискуете, что он впадет в такую неистовую истерику, что вам будет в несколько раз сложнее его успокоить. Американский педиатр Брюс Таубман разработал простую и конкретную пошаговую инструкцию, которая может быть очень полезна в случае возникновения подобной ситуации. В ее основе лежит метод «проб и ошибок»: предлагается **последовательно, руководствуясь здравым смыслом и не мешкая ни минуты, попробовать все возможные варианты**, пока не найдете подходящий. Первым делом необходимо обратить внимание на то, в какой именно момент ребенок начал плакать: во время приема пищи, когда он один в своем манеже или у себя в кроватке, когда он на руках.

Если плач начинается во время еды

Прекратите кормление и попробуйте успокоить ребенка. Если не удастся, дайте ему соску: возможно, ему хочется просто пососать, а не есть. Если спустя несколько минут он успокаивается и возвращается к еде, то можно быть уверенным, что дело было в кишечном спазме. Если же он ненадолго успокаивается, однако вскоре вновь пускается в слезы, стоит вам поднести его к груди или дать бутылочку, то нужно проверить еще несколько причин:

- Если вы кормите грудью, а молока в ней больше не осталось (или если он быстро опустошил свою бутылочку), то, вероятно, он попросту не наелся: предложите ему дополнительную бутылочку и посмотрите, насколько охотно он будет есть.
- Если в бутылочке осталось немного молока, и ребенок замолкает, стоит вам прекратить попытки его покормить, то это означает, что он уже наелся.
- Если он отказывается от дополнительной бутылочки, однако плач при этом не прекращается, то попробуйте дать ему соску.
- Если ни один из предложенных способов не подошел, то переходите к следующим двум пунктам.

Если ребенок начинает плакать на руках или когда он не один

Следует рассмотреть три потенциальные причины:

Ребенок выглядит уставшим. Положите его в кроватку, в привычную удобную позу. Если через несколько минут плач начнет утихать, то это означает, что ребенок действительно был уставшим. Вы и глазом не успеете моргнуть, как он сладко уснет. Если же вопли не ослабнут, то дело, очевидно, в чем-то другом, и ребенка нужно взять на руки или дать ему соску. Если все равно не успокаивается, то он, вероятно, голоден или нуждается в стимуляции (в это понятие могут входить игры, разговоры, музыка, игрушки).

Ребенок может быть голоден (последний раз он ел не менее двух часов назад). Дайте ему грудь или бутылочку. Если крики прекратились, то дело действительно было в том, что он проголодался. Продолжает плакать? Может быть, он устал или нуждается в стимуляции.

Судя по всему, ребенок не хочет ни спать, ни есть. Вероятнее всего, он либо нуждается в стимуляции, либо хочет соску. Если ни то, ни другое не помогло, попробуйте все-таки дать ему грудь или положить его в кровать.

Если ребенок начинает плакать, когда он один у себя в кроватке

Тут могут быть три варианта:

- Вы уложили ребенка спать, но услышали, как он плачет у себя в кроватке. Перед тем как нестись сломя голову, чтобы взять его на руки, постарайтесь убедиться в том, что он действительно проснулся, на самом деле зовет вас к себе. Иногда дети начинают кричать во время сна или между двумя его фазами (фазой быстрого сна и медленного) – в таком случае не рекомендуется вмешиваться, чтобы дать ребенку возможность научиться самостоятельно перейти в очередную фазу сна. Если ребенок действительно проснулся и его рев не прекращается, после того как он оказался у вас на руках, то проверьте, не проголодался ли он, не нуждается ли в удовлетворении какой-либо другой своей потребности.

- Ребенок был один в своем креслице и не спал: возможно, на него напала сонливость, он проголодался или захотел, чтобы ему составили компанию.

- Вы только что аккуратно положили малыша в его кроватку, после того как он мирно уснул у вас на руках. Если в скором времени крики утихнут, то все в порядке: ребенок крепко уснул. Если же плач усиливается, то придется начать заново: у вас нет другого выбора, кроме как укачать ребенка на руках и снова уложить спать.

Подведем итог... Ребенок плачет? Убедитесь, что все его основные потребности были надлежащим образом удовлетворены

- Он голоден? Быстренько покормите его. Как, вы и сами знаете – дайте ему грудь или заранее подготовленную бутылочку.

- Он хочет спать? Постарайтесь вычислить, в каком месте, в какой позе и в какой обстановке ему нравится засыпать больше всего. Уложите спать.

- Ему хочется пососать? Если вы не хотите, чтобы он повис на вашей опустошенной груди, без всяких угрызений совести дайте ему соску.

Ему хочется телесного контакта? Возьмите его на руки или посадите в рюкзак-кенгуру. Тем не менее нет никакого смысла его качать или ходить вместе с ним, можете посидеть с малышом в кресле.

- Он нуждается в стимуляции? Посадите его в детский шезлонг в комнате, в которой находятся другие члены семьи, прикрепите рядом игрушки, до которых он сможет дотянуться руками, поставьте музыку, играйте, разговаривайте с ним и т. д.

А если он ни за что не хочет успокаиваться?

Разумеется, бывают случаи, когда ни одна из этих пяти потребностей не является причиной детского плача. Задумайтесь над тем, не хочет ли ребенок пить, может быть, ему холодно или он обмочился. А что, если ему просто хочется, чтобы вы немного подержали его на руках?

Остается еще множество вариантов, когда вам не удастся вовремя успокоить своего малыша. Вам не удалось понять, что именно ему нужно? Плачет ли он потому, что испытывает дискомфорт или ему просто хочется поплакать? Сложно понять. Что можно сказать наверняка, так это то, что детей с частыми приступами колик, невероятно сложно понять и успокоить. Это обычные дети, счастливые, с хорошим здоровьем как физическим, так и психологическим, и вместе с тем чрезвычайно возбудимые, нетерпеливые, чувствительные. Они плачут очень энергично, подолгу и без видимой на то причины.

Что касается родителей, то им сложно это переносить. К счастью, этот период длится не более чем несколько месяцев.

6. Папа и мама отличаются друг от друга. Тем лучше?

Ребенок не глупее, чем взрослый. Начиная с первых недель своей жизни, он проявляет врожденные способности к изучению языка и обучению математике... Но больше всего его таланты, без сомнения, проявляются в вопросах человеческих взаимоотношений.

Проведенные недавно исследования перевернули существовавшие ранее теории, которыми ранее описывалась привязанность грудничка к своим родителям и их взаимоотношения с ним.

Мама всегда стоит на первом месте

Для ребенка привязанность к родственникам играет не менее важную роль в жизни, чем еда. Его никто этому не учит: это его насущная потребность, удовлетворить которую он стремится с момента своего рождения, ведь от этого зависит его жизнь. Очевидно, что первое место для него в этом смысле занимает мама. Она чаще всего кормит его, пеленает, качает и нянчит, поэтому именно ее он начинает узнавать и любить раньше всех остальных. Именно она сталкивается с необходимостью учиться общаться с ребенком, понимать, что ему нужно: например, почему он плачет, от усталости или тоски?

Маленький ребенок не может правильно развиваться в интеллектуальном или физическом плане, если он несчастен. Исследования не оставляют никаких сомнений: **дети, которых часто берут на руки, которые чувствуют себя окруженными любовью и заботой, развиваются лучше, чем остальные.** Если у мамы постоянно есть время на своего малыша, то он начинает проявлять любопытство ко всему на свете. Ее любовь подталкивает ребенка к активным действиям, к обучению, к открытиям и развитию.

Тем не менее вскоре она начнет делить взгляды, милое щебетание и улыбки малыша еще с одним человеком, важность которого в жизни ребенка со временем будет только расти – с его папой. Как вы вскоре сможете убедиться, отец играет не менее важную роль, чем мать.

Отцы отличаются от матерей

У вашего супруга особая роль в жизни малыша, и это связано непосредственно с тем, что его поведение отличается от материнского. **Он заботится о ребенке совершенно по-другому**, и это тоже очень важно. Младенец различает родителей между собой с момента своего рождения, однако только к шести месяцам он начинает общаться с ними по-разному. Мама входит к нему в комнату? Он успокаивается. Зашел папа? Он тут же оживляется, словно одно только присутствие отца вызывает у него повышенную активность и внимание. Кажется, будто всем своим телом он говорит: «Класс, теперь-то мы повеселимся!»

Так чаще всего и происходит. Именно папа подбрасывает малыша в воздух, именно с папой он изображает наездника верхом на лошади, с ним же он ползает по полу. Вместе с мамой он собирает пазл или рассматривает книжку с картинками. Давно доказано: отцы предпочитают проводить со своими детьми время за активными играми, когда их тела соприкасаются, в то время, как мамы отдают предпочтение играм визуальным... и любят крепко обниматься.

Между тем такие физические игры с папой играют важную роль в развитии у ребенка чувства равновесия и ловкости.

Когда мама берет ребенка себе на руки, то она держит его строго определенным образом. Что касается мужчины, когда он берет своего малыша на руки, то сделает это по-разному: под правую руку, под левую, под плечо, под бок, за ножки или за талию и т. д.

Важная роль отца

Все, что делает мама, успокаивает и обнадеживает. Все, что делает папа, стимулирует и побуждает. Мама защищает свое маленькое чадо, в то время как папа приучает его к самостоятельности. Именно в этом заключаются основные различия между ними. Ребенку, для нормального развития нужно общение с обоими родителями.

Давайте рассмотрим еще несколько примеров, позаимствованных из проведенных недавно исследований.

- Отец допускает, чтобы ребенок отходил от него гораздо дальше, чем это делает мама, и он позволит малышу уползти значительно дальше, прежде чем взять на руки и вернуть на место. Думаете, ему просто лень оторваться от своей вечерней газеты? Или он игнорирует потенциальную опасность? Вовсе нет: папа просто с уважением относится к естественному желанию малыша исследовать окружающее пространство.

- Когда маленький ребенок оказывается в какой-то новой для него или просто затруднительной ситуации, то мама тут же к нему подходит, чтобы помочь, подбодрить его. Что касается отца, то он в точно такой же ситуации останется позади, предоставив ребенку самому со всем разобраться. Кроме того, он реже вмешивается в игры ребенка и не пытается помочь с чем-то справиться, сделать что-то вместо малыша. Наплевательское отношение? А вот и не угадали: таким поведением отец помогает ему взрослеть и учиться справляться с различными сложными жизненными ситуациями.

Жизнь в гармонии

Эти многочисленные и естественные различия в поведении родителей дают возможность ребенку развиваться гармонично. **Нельзя сказать, что одна манера поведения с ребенком предпочтительнее другой**: обе значительно способствуют его развитию, раскры-

тию его потенциала. Если супруг принимает активное участие в воспитании, то складывается впечатление, будто ребенок прилагает больше усилий в исследовании мира, становится более догадливым, лучше контролирует свои импульсивные порывы. Он меньше плачет, когда его разделяют с родителями, либо когда оставляют рядом с незнакомым ему человеком. Он больше стремится исследовать окружающее пространство. И по мере взросления это положительно отражается на его умственном развитии, он лучше себя контролирует и адаптируется на социальном уровне.

По существу, отец занимается тем – и это играет важную роль – что создает для ребенка связь между материнской вселенной, которая защищает и обнадеживает его, и внешним миром, таким заманчивым, но в то же время вызывающим беспокойство и тревогу. Итак, мама создает чувство защищенности, в то время как папа позволяет двигаться дальше: ребенок нуждается в обоих.

А если хозяйством занимается папа?

Эта особенность в отцовском воспитании, в том, как они заботятся о детях, проявляется во всех культурах и на любом социальном уровне, даже в семьях, где мужья занимаются домашним хозяйством, в то время, как матери работают. Тем не менее если папа и занимается ребенком больше, чем мама, он делает это совсем не так, как она. Так что, если вы сомневаетесь в том, чтобы полностью посвятить себя воспитанию маленького ребенка, гоните все сомнения прочь. Ухаживайте за малышом и общайтесь с ним естественно, так как вам хочется и не стремитесь вести себя «как мама». Будьте настоящим отцом, который близок со своим ребенком, большего от вас ему не нужно.

КАК ОН РАЗГОВАРИВАЕТ?

Со своими родителями ребенок неизбежно будет разговаривать по-разному. В возрасте полутора или двух лет малыш по большей части мямлит или лепечет. Так как мама и так его прекрасно понимает, то в разговоре с ней он не делает никаких усилий, для того чтобы стремиться говорить правильно. Он пальцем показывает на печенье, сопровождая свой жест многозначительным взглядом, либо же вертит головой, давая понять, что не собирается есть зеленый горошек. Он рассчитывает, что мама будет понимать его инстинктивно и без слов.

Что касается папы, то чаще всего тот оказывается гораздо хуже знаком с «языком», используемым его малышом, из-за чего ребенок вынужден сильнее стараться, чтобы отец его услышал и понял. В результате ради общения с папой малыш прилагает усилия и добивается прогресса, которого иначе было бы труднее достичь.

7. Разговаривать с ребенком: мода или необходимость?

С самых первых дней после рождения ребенок восприимчив к словам, которые произносятся вокруг него, и явно демонстрирует, что больше всего предпочитает речь своей матери.

Как же формируется эта языковая восприимчивость и происходит развитие речи у ребенка?

Повторение за взрослыми является необходимым условием в этом процессе: ни один ребенок не сможет научиться говорить, если не будет постоянно слышать вокруг себя речь.

Тем не менее этот механизм гораздо сложнее простого подражания, так как дети, даже глухие, задолго до того, как научатся говорить, начинают произвольно издавать звуки. У детей слышащих они с каждым днем все сильнее напоминают речь матери.

Эта способность произносить определенные звуки, в случае отсутствия звуковой стимуляции и постоянных тренировок, пропадает.

Так почему же маленькие дети так просто и естественно способны овладевать языком, на котором с ними разговаривают, если для взрослого подобная задача становится гораздо более сложной, если и вовсе не выполнимой? Дело в том, что мозг новорожденного попросту запрограммирован на языковое обучение.

Большинство детей, независимо от уровня своего умственного развития, в три-четыре года уже разговаривают достаточно свободно. С годами же изучение языков становится все более и более сложной задачей.

Взрослый произвольно учит ребенка разговаривать

Во всех странах наблюдается одно и то же явление: общаясь с маленьким ребенком, взрослый начинает разговаривать немного по-другому, тем самым интуитивно помогая научиться речи. Он говорит более высоким, а зачастую и более громким голосом, тем самым вызывая дополнительное внимание со стороны малыша. Он повторяет детский лепет, придавая ему смысл, которого поначалу, может быть, и вовсе не было. Он настаивает на необходимости делать паузы между отдельными словами, благодаря чему ребенок изучает структуру языка. Он хорошо артикулирует слова и старается говорить как можно более отчетливо. Одни слова он повторяет, на других акцентирует внимание, играя с различными интонациями («Я тебя сейчас крепко, кррррепко поцелую!»).

Наконец, и этот момент чрезвычайно важен, он вступает с ребенком в полноценный диалог. Матери в первую очередь обучают детей такому принципу: если хочешь что-то сказать, дождись своей очереди. Когда говорить начнешь ты, тебя тоже выслушают до конца и не будут перебивать. Когда мама разговаривает со своим грудничком, то произвольно делает в своей речи паузы, словно предоставляя ребенку возможность ответить, отреагировать на сказанное.

Вместе с тем способ изучения ребенком грамматических правил, которые невероятно сложны в любом языке, в какой-то мере остается под покровом тайны. Как этому маленькому созданию удастся в такие короткие сроки не только их понять, но еще и научиться правильно использовать в своей речи? Некоторые высказывают теории о том, что в детях с рождения заложены некоторые базовые знания, другие говорят о том, что это обучение строится на первых совместных играх новорожденного и его родителей...

Обучение с рекордной скоростью

Ближе к году ребенок начинает устанавливать связь между словами и соответствующими им предметами. В восемнадцать месяцев он уже в состоянии соединять слова между собой, а новые слова учит с рекордной скоростью – новое слово каждые два часа. К двум годам в его словарном запасе уже одна-две тысячи слов, значение которых он знает. Следом идет этап изучения грамматики, вместе с которой ребенок усваивает одну из главных особенностей языка: интонация и порядок слов может сильно изменить смысл любой сказанной фразы.

На заметку: Нет никаких доказательств того, что дети, начинающие разговаривать в более позднем возрасте, в будущем будут испытывать проблемы с языком или владеть им хуже, по сравнению с теми, кто начинает разговаривать раньше.

Разговаривайте с малышом

Изучение ребенком речи начинается задолго до того, как произносятся первые слова, можно сказать, сразу после его появления на свет. Но научиться говорить в тишине, без помощи взрослых невозможно. Чтобы начать разговаривать, необходимо слушать чьи-то слова, обращенные к себе.

Ближе к шести месяцам младенец начинает реагировать на улыбки и слова: он улыбается в ответ и мимически демонстрирует свою радость. К двум годам он начинает издавать звуки, придуманные им самим, а к трем уже отвечает на ваши вопросы неразборчивым лепетом.

Разговаривайте с ним обо всем подряд, пока вы его купаете или пеленаете, пока он ест или пока он играет. Задавайте ему вопросы, показывайте ему различные предметы, называя их и объясняя, зачем они нужны. Комментируйте все свои действия и делитесь с ним тем, что лежит у вас на сердце. Напевайте ему считалки и читайте ему стихи. Здоровайтесь с ним, когда он просыпается утром или когда вы входите к нему в комнату.

Даже если он пока и не понимает, что вы ему говорите, у вашего ребенка развивается привычка слушать вашу речь и рассматривать вас как человека, который с ним разговаривает.

Он чувствует, что вы относитесь к нему с уважением, считаете, что он заслуживает того, чтобы к нему обращались, и не рассматриваете его как какой-то предмет, с которым можно иметь дело в полной тишине.

Интимный разговор

Если вашему малышу больше всего нравится рассматривать ваше лицо, то из всех звуков он предпочитает ваш голос. Когда вы наклоняетесь к нему поближе, чтобы тихим голосом что-то сказать, то он может и видеть и слышать вас одновременно! Попробуйте наклониться поближе к малышу, чтобы с ним поболтать, и вы сами увидите, с каким вниманием он следит за движениями ваших губ. По его заинтересованности к вашему голосу и мимике вы поймете, насколько огромное любопытство вызывает у него речь.

Подражайте детскому лепету

Наклонитесь к ребенку пониже и поймите его взгляд, чтобы он понял, что вы хотите поговорить. Подражайте звукам, которые издает малыш. Эхом копируйте все, что услышите от него, иногда немного изменяя и дополняя.

Когда ребенку будет около полугода, вы заметите, что среди всех издаваемых им звуков чаще всего он говорит «па-па» или «ма-ма».

Эти звуки ребенок слышал огромное количество раз из ваших уст, и ему не составило труда понять, что они несут определенную ценность.

Используйте привычку подражать

Сядьте напротив ребенка. Посмотрите ему в глаза. Улыбаясь, издайте какой-нибудь очень простой звук, хорошенько его артикулируя, например «ах», «ох» или «мм» (один звук за раз). Повторяйте один и тот же звук, всем своим видом подбадривая ребенка, пока он наконец не произнесет его вслед за вами. Он смелый и быстро догадается, что нужно

вам подражать. В то же время, он может сделать вид, будто не понимает, что от него хотят. Это означает, что сейчас ему совсем не хочется учиться: попробуйте еще раз позже.

Словарный запас

Даже если сейчас ваш ребенок произносит весьма скудный набор звуков, **он внимательно вас слушает, и складывает подхваченные слова в свой словарный запас, которому в скором времени найдет активное практическое применение.** Все, что ему нужно, – это слушать вас и учиться. Так что продолжайте разговаривать с ним простыми словами, комментируя ваши повседневные занятия.

8. Что делать, если ребенок при расставании начинает цепляться за маму и плакать?

«Вот уже две недели, как поведение моего сына кардинально изменилось. Если раньше он нередко предпочитал компанию папы, то теперь просто намертво прилип ко мне и не хочет со мной расставаться ни на секунду, даже если мне просто нужно отойти в соседнюю комнату... Неужели он боится, что я его брошу?»

Первые шесть-семь месяцев своей жизни малыш только и делает, что улыбается. Он уже прекрасно знает, как выглядят его родители, общение с ними его радует больше, чем общение с другими взрослыми, однако при этом он не проявляет ни малейшего беспокойства, если приходится с мамой или папой на какое-то время расстаться. Любой дружелюбно настроенный человек может рассчитывать на его улыбки и милые рожицы. Ребенку исполняется восемь месяцев, и его поведение резко меняется. Стоит приблизиться незнакомцу, в котором он не может узнать никого из близких, как малыш начинает реветь, и единственный способ успокоиться – это спрятаться за маминой юбкой или папиными брюками.

Необходимый этап в развитии

Любая разлука отныне приводит к бурным протестам ребенка, которые невероятно мучительны как для него, так и для родителей. Каждый человек, которому приходилось с силой отрывать от своей шеи сомкнутые вокруг нее маленькие пухлые ручки, чтобы отправиться по своим делам, с ужасным камнем на сердце и чувством вины из-за того, что приходится так поступать, знает, что именно я имею в виду!

Но ребенку пройти и этот этап в своем развитии просто необходимо. Этот период может быть более или менее проблемным. Обычно беспокойство, появляющееся у малыша при расставании с родителями, длится несколько месяцев и со временем постепенно пропадает. Когда ваш ребенок научится взаимодействовать с окружающими, когда наберется уверенности в себе, то сможет более стойко переносить временную разлуку со своими родителями.

Тревога восьмимесячных

Именно так называют эту стадию эмоционального развития ребенка. В зависимости от характера малыша, эта тревога может быть выражена в большей или меньшей степени. В районе восьми месяцев ребенок начинает осознавать, что его мама, покидая его, продолжает существовать где-то еще, но только не рядом с ним. С этим ему смириться невероятно

сложно, ведь он пока еще не уверен, что она обязательно вернется. Вместе с тем ребенок начинает заметно лучше проводить различие между теми, кого он знает, и теми, с кем не знаком – они вызывают у него страх. Вот почему **боязнь незнакомцев развивается одновременно с боязнью расставания с мамой.**

Очень важно, чтобы ваш ребенок привык видеть вокруг себя много разных людей (ваших друзей, родственников, своих ровесников и детей постарше). Полезно также время от времени доверять его на день или на ночь другому человеку.

Так как же быть в ожидании, пока все встанет на свои места?

И как реагировать на ребенка, который цепляется за свою маму, словно клещ, и плачет каждый раз, стоит ей уйти из его поля зрения, покинуть комнату или даже просто сесть в отдалении?

С самого раннего возраста приучайте его к самостоятельности

Этим можно начать заниматься сразу после рождения. Выделите ребенку отдельный уголок, в котором он будет свободно мечтать, играть и развиваться. Время от времени оставляйте его одного, подбадривая голосом из соседней комнаты. Когда малыш начнет самостоятельно передвигаться, позволяйте ему исследовать квартиру и отдаляться от вас так, чтобы он не чувствовал прямого контроля с вашей стороны (не спускайте с него глаз!). Наконец, когда он подрастет, поощряйте любые проявления самостоятельности. Он хочет одеться сам? Замечательно. Без вашей помощи спуститься по лестнице? Отлично! Наблюдайте, но не вмешивайтесь, пока он не попросит вас о помощи.

Играйте с ним в прятки

С пяти месяцев, дети просто обожают игру, которая заключается в том, что взрослый ненадолго руками прикрывает свое лицо, после чего открывает его, говоря: «Ку-ку»! Также можно спрятаться за занавеской или дверью. Когда ребенок начнет уверенно передвигаться по квартире, можно играть и в настоящие прятки – укрыться за креслом, например, чтобы ему было не трудно вас найти.

Эти игры дают ребенку понять, что расставание может быть радостным, когда ты твердо уверен, что оно лишь временное.

Приучайте своего ребенка к обществу других людей

Если у вас дома частенько раздается смех, ведутся беседы, к вам часто приходят в гости друзья и родственники со своими детьми, то ваш малыш будет гораздо меньше бояться незнакомцев. Он привыкнет, что его берут то в одни, то в другие руки, к играм и общению с окружающими. Тем не менее пока еще рано ожидать, что он больше не будет реветь при приближении почтальона или полицейского...

Приучайте своего ребенка к расставанию с вами

Детям необходимо общаться с другими взрослыми и детьми. Смело доверяйте своего малыша на несколько часов приходящей няне или хорошо знакомой соседке, оставляйте его

на выходные у любящей бабушки – этот богатый опыт поможет вашему малышу научиться покидать вас без лишней тревоги и переживаний.

Подготовьте вашего ребенка к грядущим переменам

Если вам предстоит оставить своего малыша в каком-то новом месте или с кем-то, кого он пока не знает, постарайтесь как можно более доходчиво объяснить ему ситуацию и, перед тем как уйти, дать ему время адаптироваться в новой обстановке.

Не позволяйте человеку, которого ваш ребенок не знает, резко приближаться к нему или брать малыша на руки. Этот «новый человек» должен сначала «получить разрешение» на общение со стороны ребенка.

Приучите его говорить «до свидания»

Вам будет гораздо проще расстаться со своим ребенком, если вы подберете для этого момент, когда он занят чем-то интересным. Если вы уйдете от него, не попрощавшись, то это может еще сильнее усилить тревогу, связанную с разлукой. Но не стоит без толку затягивать момент прощания. Обнимите его, поцелуйте и отправляйтесь по своим делам.

Осторожней со своими эмоциями

Маленький ребенок очень ловко подмечает, что чувствуют его родители, и реагирует соответствующим образом. Вам грустно оставлять его? Он это поймет, можете не сомневаться. Если его слезы вызывают у вас чувство вины, то это только усилит его испуг. Стоит ему заметить, что вы никак не можете решиться выйти, ждите грандиозной истерики!

У ребенка не должно складываться ощущение, будто он может как-то на вас повлиять, очень важно говорить спокойным, обнадеживающим голосом, сказать ему, что вы его любите, что он отлично проведет время, а вы очень скоро вернетесь.

Зарождение застенчивости

Никогда не заставляйте ребенка общаться с незнакомыми пугающими его людьми, не дав им времени хорошенько познакомиться. В таких ситуациях силой нельзя добиться ничего хорошего.

Боязнь незнакомцев, если она не сходит на нет по мере взросления ребенка, может превратиться в застенчивость и робость.

Если вы будете принуждать ребенка общаться с незнакомыми людьми, высмеивая его застенчивость или отсутствие смелости, то тем самым усугубите проблему.

Но ненавязчивое и дружелюбное подбадривание чаще всего помогает преодолеть эту проблему.

9. Как вести себя после разлуки?

Встреча с ребенком вечером, когда вы, например, после работы забираете его из яслей, может стать настоящим испытанием. Вы устали и вам не терпится вернуться вместе с ним домой. Так почему же он так нервничает?

Ваш ребенок целый день был вдали от вас. Он провел его в яслях, в то время, как вы трудились в офисе. Когда рабочий день заканчивается, вы со всех ног бежите к нему, пробиваясь сквозь пробки на машине или задыхаясь в тесноте общественного транспорта, вам не терпится вновь встретиться со своим малышом. Он, со своей стороны, ждет вас с нетерпением. Он уже давно знает, что вы приходите после мамы Пьера, но до того, как придут забирать Мари. Тем не менее ваше появление вызывает у него совсем неожиданную реакцию, по меньшей мере, неприятную. Он не только не спешит прыгнуть вам на руки, но еще и делает безразличный вид, словно говорит: «А, это ты? Пришел? Ну что ж, подожди меня пару минут, и я уделю тебе время». Когда вы приходили его забирать полгода назад, он убегал в другой конец комнаты и прятался за столом, начиная кричать при любой попытке его поймать. В прошлом году он ревел, когда вы вместе покидали ясли... Что ж, нечего сказать, эти встречи по вечерам явно проходят совсем не так, как хотелось бы.

У каждого свой счет времени

Для ребенка младше **двенадцати месяцев** дни тянутся невероятно долго. Время для него течет не с той же скоростью, что для вас. Когда вы приходите забирать его в конце дня, то ему кажется, что вы оставили его очень и очень давно. Он с головой погрузился в новую реальность яслей и работающих там воспитательниц, реальность, отличную от той, что ассоциируется у него с вами и домом. Если вы хотите, чтобы он вам улыбался и тянул к вам ручки, то наберитесь немного терпения. Присядьте рядом с ребенком и ласковым голосом скажите: «Привет, Пьер, это мама. Как прошел твой день? Я пришла забрать тебя домой...» Ребенок обязательно узнает ваш голос, затем мысленно свяжет его с вашим лицом, после чего обязательно покажет, как он обрадовался. Теперь вы можете смело взять его на руки, не опасаясь того, что он выкинет что-нибудь неприятное.

Усталость

В возрасте от двенадцати до пятнадцати месяцев у ребенка начинается этап развития, который можно назвать «гиперактивностью». Он всю энергию и далеко не всегда высыпается или должным образом восстанавливает силы. Ему столько всего нужно изучить! Неудивительно, что в конце дня он просто валится с ног от усталости. В этот момент приходите вы. Ваше присутствие становится для него сигналом, что можно расслабиться и поддаться эмоциям, ведь он теперь в надежных руках. Тут-то и выливается все накопленное за день напряжение. Ребенок пускается в плач, казалось бы, без всякой на то причины. Он плачет из-за усталости и нервного перенапряжения. Тем самым он дает вам понять, что он вам доверяет. Вы начинаете злиться в ответ и демонстрировать свое разочарование? Можете не сомневаться, его рев от этого только усилится. Единственное, чего ему сейчас хочется, – это поскорее залезть к вам на руки. Сон не заставит себя долго ждать, и ужин запросто может закончиться тем, что он будет клевать носом в тарелке с супом. Что от вас требуется? Да ничего особого. Набраться терпения, помочь ему снять напряжение, искупать в теплой воде. Пройдет несколько месяцев, и ваш малыш заметно окрепнет, будет дольше спать после обеда, и к концу дня усталость не будет мучить его так сильно.

Он вам мстит

В полтора-два года все начинает проходить по другому сценарию. Самый мягкий вариант может прозвучать так: «Ты меня заставила ждать, так что теперь жди сама!» А вот и более жесткий: «Ты меня оставила здесь на целый день, теперь жди горькой расплаты!» В этом возрасте ребенок уже прекрасно понимает, что вы оставляете его, для того чтобы чем-то заниматься без него в другом месте, с другими людьми. Он видит, что некоторые дети уходят раньше. За это он на вас сердится, даже если ему и нравится в яслях. Пока вас нет, он с волнением ожидает вашего прихода, но стоит вам прийти, как он тут же начинает демонстративно вас сторониться. Иногда он и вовсе продолжает играть, делая вид, что даже не заметил вашего прихода. Порой вовсе начинает от вас убегать, вырываться из рук, словно не хочет с вами никуда идти.

Как быть?

- Помните, что у ребенка совсем другой ритм жизни, отличный от вашего, и любые изменения обстановки ему сложно воспринимать.
- Не торопитесь его забирать. Поздоровайтесь, поинтересуйтесь, что он делает. Дайте ему понять, что с уважением относитесь к его занятиям. Подобно любому другому человеку, он очень плохо переносит, когда его прерывают.
- Поговорите несколько минут с воспитательницей, он сам подойдет к вам, когда захочет. Поболтайте с ним, скажите, насколько рады его видеть, поговорите о том, что будет на ужин, чем вы вместе займетесь перед сном, и потихоньку ведите одеваться.
- Ситуация становится драматической? Возьмите ребенка на руки и отправляйтесь домой. Всему есть свои границы!

ПОСЛЕ КАНИКУЛ

Возвращение в ясли или в детский сад после перерыва может стать проблемой. Чем дольше длились каникулы, тем больше времени потребуется на то, чтобы он вновь адаптировался к садику. Когда утром вы приведете его туда, он поймет, что снова придется расставаться, тогда как буквально вчера вы все время проводили вместе. Зачастую такая резкая смена режима вызывает у него волнение. Отсюда может проявиться и непривычная усталость и дополнительные сложности, когда вы придете забирать его вечером.

Чтобы избежать этих проблем, за несколько дней, до того как пора будет вернуться в ясли, организуйте своему малышу режим, максимально похожий на тот, который его вскоре ожидает (например, укладывайте его спать и поднимайте раньше). Если у вас будет возможность первые два-три дня оставлять его в яслях только на полдня, то ребенку будет гораздо проще вновь привыкнуть к ним.

И не стоит переживать: глазом не успеете моргнуть, как ваш ребенок привыкнет к переменам и без проблем вернется к старому режиму дня.

Как вести себя не следует

- Хватать ребенка сзади, если он вас не видит.
- Давать ему понять, что очень сильно торопитесь.

- Затягивать сборы больше, чем на десять минут.
- Позволять ему устраивать истерики, кричать, брыкаться.
- Предлагать ему конфету или шоколадку в обмен на послушание.

Стоит вам показаться на пороге яслей...

... и ваш малыш, который до сих пор был таким послушным и милым ребенком (да-да, именно так и будет, можете не сомневаться), мчится в другой конец комнаты, взбирается на диван, лезет под стол, отказывается обуваться, кричит при попытке схватить его за руку. Да-да, все это вполне ожидаемо!

10. Как оставаться спокойным, когда ребенок устраивает истерику?

«Когда дочка устраивает нам истерику, причем из-за полного пустяка, то это что-то с чем-то... Кажется, будто она самый несчастный ребенок на свете, которого смертельно обидели. И тем не менее достаточно сделать небольшой шаг навстречу, дать ей то, что она просит, чтобы на ее лице вновь засияла радостная улыбка!»

Двухлетний Жан больше не ходит с папой в супермаркет. Его крики и бешеные истерики, следующие за каждым отказом в покупке, переполнили чашу родительского терпения. Разве можно не чувствовать себя беспомощным и раздраженным одновременно, когда этот маленький дьяволенок вопит, стучит ногами, забирается в тележку и заставляет остальных покупателей смотреть на вас так, словно вы изверги, а не родители? Клоду всего каких-то полтора года, но его приступы гнева просто невыносимы. Если он требует понравившийся ему предмет, то отказа не принимает. Причем это может быть что угодно, начиная от торта в магазине и заканчивая связкой маминых ключей. Когда родители ему отказывают, он настолько ужасно на это реагирует, что они невольно задумываются, не слишком ли строго себя с ним ведут, не нужно ли чаще идти ему на уступки.

Дети в возрасте от полутора до четырех лет очень легко выходят из себя.

Если что-нибудь идет вразрез с тем, чего им хочется прямо здесь и сейчас, то это становится достаточным поводом для истерики. Они хотят сами принимать решения по поводу того, что касается их жизни, однако одновременно с этим **чувствуют себя маленькими и беспомощными**. Слушаться взрослых? Даже не обсуждается. Ну разве что для того, чтобы сделать им приятно.

Как вести себя во время детской истерики?

• Ребенок во время приступа гнева теряет всяческий контроль над своими эмоциями. Он ничего не слышит, никакие аргументы не способны привести его в чувство. Любые попытки его уговорить только усугубят ситуацию.

• Первым делом необходимо подождать, пока его нервное напряжение не стихнет. Лучше всего **дать ребенку возможность выплеснуть эту энергию**, либо игнорируя его крики, либо по возможности изолировав от окружающих («Иди кричать к себе в комнату. Вернешься, когда успокоишься»).

• **Не идите ему на уступки.** Если его истерики будут «окупаться», то будут случаться все чаще и чаще.

- Не нужно пытаться его перекричать, и ни в коем случае нельзя самим поддаваться гневу. Так вы сможете только запугать его. **Не забывайте, что своим поведением вы подаете ему пример.**

После того как ребенок успокоится

- Когда вы почувствуете, что ребенок выплеснул большую часть своего гнева, то, если он не будет протестовать, можно попробовать помочь ему успокоиться. Обнимите его и прижмите к себе крепко и нежно. Немного покачайте его. Это поможет малышу взять себя в руки.

- Если вы отправили ребенка к себе в комнату, напомните ему, что он может вновь к вам вернуться, как только его приступ гнева сойдет на нет.

- Никогда не усугубляйте конфликтную ситуацию. **Именно вы должны сделать первый шаг к примирению. Ребенку просто необходимо чувствовать, что устроенная им сцена никоим образом не отразится на вашей любви к нему.**

- Если в порыве гнева резкими и неконтролируемыми движениями ребенок сделал кому-то больно или что-то сломал, то **помогите ему исправить ситуацию**. Он может попросить прощения у братика или собрать разбросанные по полу кусочки пазла.

- Объясните ему, что у него, как у любого человека, есть полное **право на то, чтобы злиться и выражать свой гнев**, однако при этом **нельзя что-то ломать или причинять окружающим боль**.

На холодную голову

- Если ваш ребенок частенько выходит из себя, если он гневно реагирует на любой отказ или несогласие с вашей стороны, то самое время задуматься. Поставили ли вы перед ним границы дозволенного? Понимает ли ребенок, что в доме главный не он?

- Являетесь ли вы для своего малыша примером людей, которые умеют контролировать свои собственные эмоции, гасить свой гнев и сохранять спокойствие? **То, как ребенок будет справляться со своими собственными эмоциями, во многом зависит от того, какой пример ему подадут родители.** Как только вы почувствуете в себе нарастающую злость, скажите ему: «Я чувствую, как начинаю сердиться из-за того, что только что произошло; мне нужно побыть одному – пойду постою на балконе, чтобы успокоиться».

Как избежать приступа детского гнева в следующий раз?

- Попробуйте как можно быстрее отвлечь его внимание на что-нибудь интересное. Подойдет все, что угодно, начиная от «О, смотри, там голубь на террасе!» до «Разве твой мультик не начался?»

- Перед тем как отказать ребенку, дайте ему понять, что прекрасно понимаете его желание: «Да, ты прав, эти конфеты на вид действительно просто объеденье, в следующий раз мы купим именно их».

Учите его находить компромисс

Порой одно «да», но с ограничениями, ставшее результатом переговоров с ребенком, может свести конфликт на нет. При таком подходе проигравших нет: «Хорошо, можешь

взять конфету, но только одну» или «Хорошо, ты можешь поиграть, но только пять минут, не больше».

Что касается ребенка, то он учится аргументировать свою точку зрения, а также чувствует, что может с вами договориться и быть услышанным родителями. Даже если он и не получил все, что хотел, то добился чего-то. Что касается вас, то вы получили со стороны ребенка послушание и свели на нет конфликтную ситуацию. **Как только согласие было достигнуто, важно придерживаться оговоренных условий:** пять минут – значит, пять минут, но никак не пятнадцать. Если пустить все на самотек, то получается, что поставленными вами ограничениями можно пренебрегать, и ваше слово теряет вес.

Осторожней: нельзя торговаться с ребенком до бесконечности. Если согласие не было достигнуто, то последнее слово всегда должно оставаться за вами.

У любой истерики есть скрытый смысл

Гнев становится результатом резкого прилива негативных эмоций, которые поглощают малыша полностью. Приступ ярости происходит внезапно и абсолютно независимо от того, понимают родители его истинную причину или нет. Маленькие дети очень восприимчивы, и эта чувствительность не всегда полезна. Гнев, в свою очередь, приводит к ненужной нервозности, напряжению, стыду, в конце концов. Либо и вовсе провоцирует другой гнев, на сей раз – родительский.

Приступ детского гнева, каким бы внезапным и чрезмерным он ни казался, несет в себе определенную смысловую нагрузку:

- он выражает **недовольство**: «Я хочу что-то сделать, но у меня не получается»;
- он выражает **страх быть покинутым и связанные с этим переживания**;
- он выражает **желание быть самостоятельным**, взрослым, самому за себя решать;
- он выражает **потребность в уважении и возмущение по поводу того, что может показаться ребенку несправедливым**.

11. Как проявлять умеренный авторитет?

Когда ребенку исполняется восемнадцать месяцев, для родителей начинаются два весьма сложных года. Этот маленький чертенок, упивающийся своим всемогуществом, строит из себя главного и хочет решать все и за всех. Как поставить перед ним границы дозволенного, не навредив при этом атмосфере внутри семьи?

Пока ребенок совсем маленький, нет никаких проблем: возможности передвижения по дому, а, значит, и возможности для совершения различного рода глупостей весьма ограничены. Сурового взгляда и сердитой интонации, как правило, оказывается достаточно, для того чтобы призвать малыша к порядку. А потом **ребенку исполняется полтора-два года**, и ситуация кардинально меняется. Теперь ребенок хочет решать все и за всех, охотно вступает в пререкания и категорически отказывается слушаться кого бы то ни было.

Если ему что-то не нравится, то он не успокоится, пока не добьется своего. Он повсюду носится, трогает все подряд, зачастую провоцирует конфликты и то и дело устраивает ситуации, с которыми родителям оказывается невероятно сложно иметь дело.

Они же, в свою очередь, всегда мечтавшие о мирных отношениях со своим чадом, оказываются в ситуации, когда им приходится мериться с ребенком силой, стараясь при этом и не слишком его баловать, и не быть чрезмерно строгими.

Так как же правильно вести себя, чтобы заставить своего ребенка слушаться, не принося ни на себя, ни на него, роль деспотичного тирана?

«Кто в доме хозяин?»

Многие родители задаются вопросом, могут ли они заставить своего ребенка слушаться? Есть очень простой способ это узнать. Ответьте честно на следующий вопрос: кто у вас дома командует? Кто решает вопросы, касающиеся повседневной жизни малыша? За кем остается решающее слово, за вами или за ним, по поводу того, как он будет одеваться, когда будет ложиться спать, что будет есть на завтрак или на ужин и т. д.?

Если командует ребенок, то самое время изменить это.

В общем и целом, от вас требуется соблюдение следующих четырех пунктов.

Вы должны четко знать, чего хотите

То, что ребенок противится вашей воле и выводит вас из себя, абсолютно нормально для его возраста. Однако крайне желательно, чтобы он понимал, что ваша родительская власть стоит выше его капризов, что в нужный момент вы всегда можете проявить стойкость и решительность.

Даже если ребенок и начинает для вида протестовать, в глубине души ему придает **уверенность в собственной безопасности чувство, что взрослые направляют его** по нужному, с их точки зрения, пути, что они защищают свою точку зрения. Такова сущность дисциплины.

Правил должно быть мало, но они должны быть логичными

Так как ребенка сложно заставить соблюдать правила, проще всего сосредоточиться на самом главном. Если вы ограничитесь несколькими разумными требованиями, высказанными с уважением к ребенку и с **учетом его возраста**, то тем самым гарантируете успешный результат.

Вы имеете полное право требовать от ребенка, чтобы он ел суп ложкой, а не руками, чтобы он не тянул кота за хвост или не залезал на высокий стул. Однако будет крайне сложно от него добиться того, чтобы он ложился спать в восемь вечера, если папа возвращается с работы в девять, чтобы он не трогал коллекционные статуэтки, которые стоят на полке так, что ему до них легко дотянуться...

Объясняйте, но не оправдывайтесь

После того как вы установите несколько правил и запретов, касающихся жизни ребенка, логичных и простых, вам придется тщательно следить за их выполнением.

- Первый шаг – вкратце объяснить ему необходимые правила поведения, используя максимально простые и понятные слова: «Нельзя трогать дверцу духовки, потому что ты можешь очень сильно обжечься. Я запрещаю тебе это делать».

- Второй шаг – это повторять их каждый раз, когда в этом возникает потребность: «Я тебе уже говорила, что нельзя трогать духовку. Это опасно».

Будьте внимательны: ваши объяснения должны быть простыми и понятными, однако при этом не нужно ничего доказывать ребенку.

- Третий шаг – это показать ребенку, что у каждого действия есть свои последствия. Если он слушается, похвалите его и дайте понять, что вы им довольны. В противном слу-

чае продемонстрируйте осуждение. Возможно, понадобится даже его как-нибудь наказать («Если ты еще раз станешь выплескивать из ванной воду, то немедленно пойдешь к себе в комнату»), но не сыпьте угрозами слишком активно: они должны обязательно осуществляться, иначе теряют всяческую эффективность!

• Как бы то ни было, с уверенностью можно сказать одно: маленький ребенок гораздо охотнее слушается взрослого, если последний подкрепляет свой авторитет доверием и любовью. **Спокойствие гораздо эффективнее любых криков.** Если не следовать этому совету, то ребенку может очень быстро понравится сердить маму.

Любить, несмотря ни на что

Конечно, некоторые моменты в поведении ребенка категорически неприемлемы (в первую очередь ради сохранения его безопасности), однако вместе с тем он должен чувствовать, что вы полностью принимаете и уважаете все его желания и эмоции. У него есть право быть разгневанным, однако это не означает, что ему можно бить свою маленькую сестренку. Никто не против того, чтобы ему хотелось чего-нибудь сладкого, однако это не означает, что можно устраивать истерику в магазине, если вы отказываетесь купить понравившиеся ему конфеты. Очень важно объяснить ему разницу: вы любите его, но никак ни его капризы.

Разве не лучше хорошенько его выпороть, вместо того чтобы спорить?

Нет.

Как бы то ни было, рукоприкладство говорит о том, что вам не удалось справиться со своей задачей, что вам не хватило терпения и воспитательных навыков. Порка может быть лишь исключительной мерой, когда ребенка необходимо срочно наказать, а вы не в состоянии придумать в данный момент что-то другое. Она может принести облегчение только взрослому, и то не всегда. В любом случае, воспитание не должно сопровождаться жестокостью с вашей стороны, а контролировать себя во время показательной порки не так просто. Таким образом, лучше избегать этого: существуют другие, гораздо более эффективные способы заставить себя слушаться.

Что касается ваших поучительных речей, то необходимо, чтобы они были короткими и ясными.

Если нравоучения затянутся, то вскоре начнут утомлять ребенка, который попросту перестанет слушать. Лучше всего маленький ребенок воспринимает короткие и повторяющиеся фразы (например «Не трогай духовку. Ты можешь обжечься. Я запрещаю тебе это делать»).

Как завоевать авторитет у ребенка?

• Слово «авторитет» происходит от латинского *auctor*, которое означает «творец», а также «поручитель», «основатель», «тот, кто стоит у истоков и несет за все ответственность».

• С точки зрения этимологии обладать авторитетом – это иметь право командовать, но при этом также и помогать развиваться и раскрывать себя.

• Пользоваться авторитетом – значит быть примером для подражания, образцовой моделью поведения, наставником, за которым идут последователи.

• **Основанием для создания авторитета является доверие, уверенность в том, что тебя любят, и спокойствие.** Тогда у ребенка естественным образом появится желание слушаться ради того, чтобы сделать приятно взрослым, а также потому, что он будет чувствовать, что те ведут себя «разумно».

12. Как избежать суматохи за столом?

Родителям никогда не удастся выйти из баталий за столом победителями. Детям знакомы хитрости ближнего боя, так что давайте разберемся, как научиться с ними справляться.

Ребенок, поедающий овощное пюре, не просто питается. Он также получает и порцию любви, воспитания, просвещения, культуры. **Во время своих завтраков, обедов, полдников и ужинов ребенок учится общаться и взаимодействовать с окружающими.**

Папа или мама, которые приготовили ребенку порцию вкуснейшей, питательной и сбалансированной еды, не просто кормят его, но и таким образом показывают ему свою любовь. Вот почему родители так болезненно воспринимают, когда дети категорически отказываются есть то, что им приготовили. Они не понимают, что их чадо не хочет есть. Они воспринимают это как знак, что он их не любит, а может, даже решил закахнуть от голода. Они заставляют его. Он противится. Так и зарождается проблемная ситуация.

Заставить его есть во что бы то ни стало?

Родители расходуют огромное количество сил и энергии, заставляя есть своих маленьких детей, упрямых и полностью здоровых. Они прибегают к обольщению («Ложечку за папу, ложечку за маму»), эмоциональному шантажу («Я так старалась, чтобы приготовить этот суп»), превращают еду в игру («Самолет залетает в ангар!»), сыпят угрозами («Если ты не будешь есть, то останешься таким же маленьким и худеньким...»). И все ради результата, который никак не назовешь большим успехом: полчаса, проведенные за столом в уговорах, конфликт и три несчастные проглоченные за все это время горошины.

Одним детям есть нравится, другим нет: некоторые малыши изрядные любители покушать, в то время как другие с большой неохотой соглашаются даже просто сесть за стол. Одни – кругленькие и пухленькие, другие худенькие... Однако, ни разу не было такого, чтобы кого-то из них родители спасли от голодной смерти, заставив очистить свою тарелку.

Никогда не заставляйте его

Это основное правило. Питание ребенка – дело весьма деликатное, и то, что вы заставляете его есть, зачастую приводит к появлению проблем, которые напрямую с пищей совершенно не связаны. Если вы будете вести себя слишком настойчиво, то тем самым рискуете усугубить ситуацию. Принуждение практически всегда приводит к конфликту, а также развитию у ребенка, который раньше почти не капризничал, систематического отказа.

Механизм тут очень простой. Ребенок быстро замечает, что родителям не нравится его нежелание есть и его недовольство при виде зеленого горошка на тарелке. Он понимает, что это отличный способ привлечь их внимание, растянуть процесс приема пищи и **оказать на них давление.**

Чем меньше вы будете настаивать, чем более спокойными, расслабленными и приятными будут моменты приема пищи, тем быстрее ситуация улучшится.

С уважением относитесь к его аппетиту

Аппетит ребенка может сильно меняться. В понедельник он может почти ничего не съесть, а во вторник взяться за еду с двойным усердием. Некоторые нуждаются в большом количестве пищи, в то время как другие спокойно растут и развиваются, съедая совсем немного.

Только ребенок знает, что ему нужно и что он хочет. Единственный критерий, на который следует ориентироваться, – это состояние его здоровья. Если педиатр говорит, что развитие ребенка протекает абсолютно нормально, то вам не о чем беспокоиться.

В последние годы все чаще и чаще говорят о росте случаев ожирения как у взрослых, так и у детей. Один из способов предотвратить эту проблему в будущем заключается в том, чтобы научить ребенка прислушиваться к своим ощущениям: кушать, когда голоден, не кушать, если еще сыт.

Идите на уступки

В один прекрасный день детский аппетит стабилизируется. Пока этого не произошло, старайтесь идти ему на уступки в вопросах питания. Вместе с тем **ни в коем случае нельзя пускать все на самотек**: ребенок не может есть только то, что ему хочется и когда ему хочется. Вы не должны все время заставлять его есть, но и соглашаться со всеми его капризами без исключения нельзя: вам предстоит найти золотую середину.

- Если ребенок плотно пообедал в яслях или детском саду, то сытный ужин вечером ему вряд ли понадобится.

- Гастрономические пристрастия ребенка могут сильно варьироваться в зависимости от его настроения и просто день ото дня. Бессмысленно настаивать: возможно, вечером ему захочется то, от чего он отказывался днем.

- Лучше всего накладывать ребенку в тарелку небольшие порции еды и при необходимости давать ему добавки. Вид огромной тарелки с едой может отпугнуть ребенка, особенно если он не сильно голоден.

- Важно, чтобы ребенок научился есть самостоятельно, будь то ложкой или руками. Ваша задача – это вместо супа или пюре подавать ему нарезанные кусочками овощи, которые ему не составит труда ухватить.

- Если ребенок отказался от мяса со шпинатом, то не нужно ему тут же предлагать пакет с чипсами и абрикосовый йогурт. Не хочет есть? В следующий раз съест побольше!

Половина детей недоедает?

Проведенный недавно опрос продемонстрировал, что половина родителей уверена, будто их дети едят недостаточно много, или и вовсе «ничего» не едят. Это идет вразрез с результатами исследований здоровья детей.

Подтверждением того, что ребенок съел достаточное количество пищи, является не то, что он через силу проглотил пятьдесят граммов рыбы с пюре из сельдерея, а то, что с его здоровьем все в порядке, он энергичный, активный, нормально растет и развивается.

Сбалансированное питание... по возможности

В теории, ребенку следует предлагать максимально разнообразную еду, чтобы он открывал для себя новые вкусы. Вместе с тем некоторые дети не любят разнообразие и соглашаются есть только ограниченный набор продуктов. Ничего страшного. На какое-то время однообразного, но сбалансированного питания будет более чем достаточно.

Есть в спокойной обстановке

Маленький ребенок будет гораздо охотнее есть в спокойной обстановке, приблизительно в одно и то же время каждый день в рамках установленного режима дня. Если рабочий график родителей позволяет, то ребенок может есть вместе с ними за одним столом – так он будет кушать гораздо охотнее. Если же взрослые едят после него, то небольшая игрушка составит ему гораздо лучшую компанию, чем включенный телевизор.

А ЧТО НАСЧЕТ ФАСТФУДА?

Не стоит корить себя, если вы привели своего малыша поесть гамбургеры и картошку фри вместе со старшими братьями и сестрами. Во-первых, такая еда не нанесет вреда его здоровью, если есть ее нечасто. Во-вторых, родителям приятно видеть, как их малыш кушает с аппетитом. Наконец, подобная «еда для удовольствия» предоставляет отличный повод провести всей семьей приятный день в теплой и дружелюбной обстановке.

13. Как сделать так, чтобы ваш ребенок не терялся в людных местах?

Поспрашивайте знакомых: каждый вспомнит хотя бы один случай, когда родители его теряли, и он оказывался в одиночестве в толпе незнакомых людей. Спросите своих родителей: они тоже могут рассказать вам про подобный эпизод из своего детства. Ужасающие воспоминания...

Страшно вспомнить

Родители часто теряют своих детей в общественных местах, и это неизменно приводит всех в ужас: ребенок – как правило, чаще всего теряются дети в возрасте **от трех до семи лет**, – который осознает, что оказался один в незнакомом месте, испытывает сильнейший стресс, ему кажется, что его бросили, родители и вовсе поддаются неконтролируемой панике. Каждая минута тянется, словно долгие часы. К счастью, практически в каждом случае потерянные дети в скором времени находятся живые и здоровые. Но лучше, конечно, постараться избежать подобной ситуации, а также знать, как именно действовать в случае, если вы потеряли ребенка в людном месте.

Ситуации, в которых возникает риск потерять ребенка

Эти ситуации всем хорошо известны:

- Вы оказались в месте, где много людей;

- У ребенка произошел всплеск любопытства и он побрел, куда глаза глядят, зачарованный чем-то интересным;

- У родителей чем-то заняты руки, или их внимание привлечено чем-то другим.

Это может произойти в таких общественных местах, как торговые центры (особенно по субботам или под Новый год!), городские парки, рынки, супермаркеты и т. д.

Как же научить ребенка действовать, если он потерялся? Не нужно запугивать подстерегающими за каждым углом опасностями, просто изложите ему порядок действий, которые нужно будет выполнить в случае необходимости.

Начинайте готовить заранее

- Даже очень маленький ребенок в состоянии выучить наизусть свое имя и адрес. Потерявшись, он сможет попросить окружающих людей отвести его домой.

- Научите своего малыша звонить по телефону как можно раньше (как правило, дети способны на это в гораздо более раннем возрасте, чем мы думаем) и попросите его запомнить номер телефона. Ни один взрослый не откажет дать ему позвонить папе или маме.

- Время от времени проводите со своим малышом «учения» в игровой форме, чтобы в случае возникновения подобной ситуации он твердо знал, что и как следует делать.

ВЫ ВСТРЕТИЛИ ПОТЕРЯВШЕГОСЯ РЕБЕНКА...

Вам попался по пути ребенок, по виду которого вы поняли, что он заблудился. Как себя вести?

- Попытайтесь успокоить ребенка.

- Спросите его имя.

- Не нужно его никуда уводить (его родители, скорее всего, скоро подоспеют).

- Отправьте кого-нибудь из взрослых сделать объявление по громкой связи (если это супермаркет или другое общественное место) или на поиски родителей.

- Если вы встретили ребенка на улице, то спросите у ближайших торговцев или прохожих, если он местный, то кто-нибудь его может узнать.

- Если есть такая возможность, то оставайтесь рядом с малышом, пока не объявятся его родители.

Во время прогулки

- Оденьте своего ребенка в яркую одежду, наденьте ему шапочку с забавным помпончиком... Так вам будет гораздо проще разглядеть его в толпе, да и для окружающих он станет куда заметнее.

- Одна мама рассказала мне, что вешала себе на шею свисток. Если она теряла детей из виду, то три коротких свистка привлекали их внимание, показывали направление, в котором нужно идти, чтобы ее нагнать. Почему бы вам тоже не попробовать такое решение?

- Собравшись в людное место, заранее договоритесь о месте встречи. Лучше всего, чтобы каждый раз оно было одним и тем же. Повторяйте ребенку почаще: «Если мы потеряемся, то встречаемся у первой кассы». Убедитесь, что ребенок знает, куда нужно идти.

- Объясните своему малышу, что он может попросить окружающих о помощи. Правда, надо учесть, несмотря на то что большинство людей порядочные и доброжелательные,

лучше всего все-таки обратиться к кому-нибудь из служащих, полицейскому или какой-нибудь женщине с детьми.

«Самое главное – не двигайся с места!»

Чтобы не потеряться в незнакомом месте, лучше всего сказать малышу: «Если ты вдруг не сможешь меня найти, то оставайся на месте. Я обязательно за тобой вернусь». Действительно, найти друг друга гораздо сложнее, если это пытаются сделать оба. Не стесняйтесь снова и снова повторять ребенку это указание.

Вот вам пример: однажды Катрин зашла в вагон метро и с ужасом обнаружила, что ее четырехлетний сынишка Мартин остался на платформе.

Мысленно она похвалила себя за то, что не раз объясняла ему, что делать в подобной ситуации. Она вышла на следующей станции и поехала в обратную сторону.

Через несколько минут она увидела Мартина, сидящего на скамейке и совершенно спокойного: «Я знал, что ты вернешься, поэтому остался тебя ждать».

Можно потеряться даже в знакомом месте

Многие дети теряются даже в знакомом месте: по дороге из детского сада, из парка или из магазина. Чтобы этого избежать, помогайте ему учиться ориентироваться, повторяя одно и то же столько раз, сколько это будет необходимо: «Чтобы пойти в булочную, нужно повернуть на углу налево, затем пройти мимо аптеки». Сделайте из этого игру: «А сегодня я забыл как идти: води меня домой».

Когда вы найдете своего малыша...

Вашему ребенку и так пришлось несладко: не нужно ни злиться, ни ругать его. **Приберегите свои нравоучения на потом.** В данный момент самое уместное – это крепко его обнять и порадоваться, что все обошлось.

14. Как рассказать своему ребенку про различие полов?

Суббота, четыре часа дня, вагон метро, толпа людей. Внезапно сквозь гул разговоров прорывается тоненький детский голосок: «Скажи, дед, а у тебя тоже есть пися?» Это Люсиль, пять лет, хочет убедиться, что правильно поняла то, что объяснила ей накануне мама. Поставив тем самым дедушку в весьма неловкое положение.

Нужно быть к этому готовым: если родители выбирают спокойный момент наедине, чтобы объяснить этот непростой аспект ребенку, то дети зачастую задают свои вопросы в самые непредсказуемые и неподходящие моменты, в очереди в магазине или во время семейного ужина. Имейте в виду, что они совсем не понимают, насколько это деликатная тема для разговора.

Если так произошло, то просто скажите: «Это очень интересный вопрос, дорогой. Напомни мне вечером, когда мы вернемся домой, чтобы я на него ответила».

Единственное решение – это опередить ребенка, рассказать ему до того, как он сам заинтересуется. Тем не менее было бы неразумно не воспользоваться его любознательностью, так как его вопросы являются единственным индикатором того, что он готов к подобным темам, так что вам нужно быть готовым к такому разговору в любой момент.

В каком возрасте имеет смысл начать обсуждать его половую принадлежность?

Как раз тогда, когда он начинает демонстрировать свое любопытство к этой теме, либо своими словами, либо действиями. Как правило, это происходит **приблизительно в три года**, когда ребенок начинает различать мужчин и женщин, а также задумываться над тем, чем они отличаются друг от друга. Кроме того, это может стать следствием какого-нибудь события внутри вашей семьи: новая беременность мамы, появление котят у вашей кошки, какая-нибудь сцена по телевизору и т. д.

Вопрос может быть задан как напрямую: «Как ребенок туда попал? Как он выберется наружу?», так и более окольными путями: «А у меня тоже будут дети?» или «А у котят нет папы?»

Чаще всего именно ребенок оказывается инициатором диалога на тему половых различий и дает понять, какую именно информацию хочет узнать. Он может целый день «пытать» вас своими вопросами, а затем, когда его любопытство будет удовлетворено, на долгие месяцы потерять к этому вопросу всяческий интерес.

Уровень любопытства зависит от возраста

Некоторые дети не задают вопросов, чувствуя, что родителям неловко обсуждать эту тему. В этом случае вам следует самим проявить инициативу и изложить необходимую информацию с учетом возраста ребенка.

При приближении полового созревания вопросы прекращаются. Дети зачастую знают об этом намного больше, чем мы можем себе вообразить. Возникает стыдливость, их тело начинает заметно меняться. Теперь они обращаются не к родителям: они слушают радио, ищут информацию в Интернете или расспрашивают сверстников.

Родители должны с уважением относиться к подобной сдержанности, дав ребенку понять, что всегда готовы для разговора: «Ты же знаешь, что можешь в любой момент задавать мне вопросы, касающиеся взаимоотношений мужчин и женщин, по поводу любви или контрацепции – я всегда готова на них ответить».

Какую терминологию использовать?

Самый лучший вариант – говорить так, как есть на самом деле, используя максимально простые формулировки. Если, конечно, вы сможете...

Дети не ждут от вас подробного описания того, как сперматозоид сливается с яйцеклеткой, однако вместе с тем они сразу же почувствуют, если вы не будете воспринимать их вопросы всерьез. Таким образом, лучше всего **честно рассказать обо всем простыми словами, учитывая возраст ребенка**. Вы называете половые органы как-то по-своему? Почему бы и нет? Тем не менее нельзя использовать одно и то же слово для обоих полов, а также следует рассказать ребенку, как они называются на самом деле.

Так что же нужно рассказать?

Правду. В современном мире больше нет места рассказам про аиста или капусту. Однако степень подробности информации напрямую зависит от возраста ребенка. Самым маленьким нужны простые и лаконичные ответы. Если им этого окажется мало, они продол-

жат свои расспросы. Если рассказывать малышу слишком много, то ему вскоре это надоест. Если ребенок почувствует, что взрослый охотно идет на контакт, то будет расспрашивать, пока полностью не удовлетворит свое любопытство, после чего просто перестанет слушать.

На самом деле, ребенку хочется знать только то, какого он пола, на каких взрослых он будет похож, когда вырастет, чего ему ждать в будущем («Если захочешь, то в один прекрасный день ты тоже сможешь завести ребенка, который будет расти у тебя в животике»).

Когда дети взрослеют (это происходит очень быстро!), то их вопросы могут поставить вас в тупик. Если же вам неловко затрагивать этот вопрос, то перенаправьте ребенка к какому-нибудь другому взрослому или прочитайте вместе с ним книгу по половому воспитанию. Здоровое отношение к своей половой принадлежности складывается в первую очередь благодаря открытому диалогу на эту тему.

Продолжение рода и половое влечение – не одно и то же

Если про то, как папа «сажает» в маму свое семя, можно рассказать без особого стеснения, то аспекта сексуального желания и связанного с ним удовольствия многие родители стараются избегать. Но чрезвычайно важно, чтобы ребенок понимал, что любовью люди занимаются в первую очередь ради удовольствия, что это невероятно приятно, как крепкие и нежные взаимные объятия.

15. Можно ли ходить раздетым перед ребенком?

Полная нагота дома перестала быть чем-то запрещенным. Родители частенько забывают прикрыть распахнутый халат или охотно принимают вместе с детьми ванну.

Меньше чем за одно столетие был проделан грандиозный путь.

Всего за три поколения мы перешли от эпохи чрезмерной показной стыдливости, когда люди мылись в ночной рубашке, а вид обнаженной щиколотки мог вызвать огромное смущение, к эре открытой свободы, когда голые тела появляются на страницах глянцевого журналов.

Означает ли это, что не осталось места никаким табу и вопрос наготы перед ребенком окончательно решен? Нет, и тем лучше.

Нет никаких сомнений: более открытое и естественное отношение к телу куда лучше, чем предшествующая этому избыточная стыдливость. Но определять разумные границы стало гораздо сложнее. От былых запретов не осталось и следа: где же найти новые ориентиры?

Никто не говорит, что показываться голым перед ребенком плохо, но при каких обстоятельствах и до какого возраста?

Как ребенок воспринимает наготу?

Маленьким детям невероятно приятно ходить голышом. До полутора или двух лет это в первую очередь удобно и практично: расхаживать голеньким, без подгузников, будь то дома или на улице в солнечный день – истинное и совершенно естественное удовольствие.

В период от двух до пяти лет ребенок начинает с гордостью демонстрировать, к какому полу он принадлежит. Он узнает, мальчик он или девочка, и показывает это так, чтобы все вокруг знали. Ребенку нравится разгуливать голышом и любоваться собой в зеркале. Но больше всего ему нравится смотреть на окружающих: не рассчитывайте, что он стыдливо

отведет свой взгляд, если ему попадется другой обнаженный ребенок или взрослый! Он будет смотреть на то, что представляет для него наибольший интерес, на то, что отличает мужчину от женщины, взрослого от ребенка. Кроме того, не забывайте, что в таком возрасте ему хочется все потрогать.

Ребенок стремится демонстрировать свое тело, смотреть на других и изучать.

Это любопытство является совершенно естественным и нормальным явлением, однако это не означает, что мы должны мириться со всеми его проявлениями!

Когда рождается застенчивость

Многим взрослым нравится ходить без одежды. Им кажется неуместным прикрываться перед детьми, нагота в кругу семьи стала обычным делом.

Но не нужно забывать про застенчивость и стыдливость. У любого ребенка в один прекрасный момент они могут внезапно проявиться и так же внезапно исчезнуть. Если ребенок закрывается в ванной или предпочитает переодеваться в одиночестве, то нагота взрослого вполне может его смутить. **Относитесь с уважением к его застенчивости, не заставляйте его ходить голышом, если он не хочет, а если его смущает ваша нагота, не насмехайтесь над ним** – если ребенок рядом, накиньте на себя пеньюар.

Застенчивыми могут быть не только дети, но и их родители. Если родители чувствуют себя неловко в обнаженном виде под испытующими детскими взглядами, то они ни в коем случае не должны заставлять себя ходить без одежды, пытаясь придерживаться так называемого свободного воспитания. Если вы будете вести себя скромно, то тем самым подтолкнете своих детей к такому же поведению.

Связь между застенчивостью и половой принадлежностью

Ребенок становится застенчивым тогда, когда начинает напрямую интересоваться своей половой принадлежностью и понимать, какую социальную роль в связи с этим он будет играть в будущем. Даже если он и подозревает, что это всего лишь «рассказни взрослых», он все равно понимает, что к нему это тоже имеет отношение. Застенчивость – это своего рода защита, и родители должны с уважением относиться к такому поведению. Вместе с тем это самое подходящее время для того, чтобы вступить с ним в открытый диалог о половом воспитании и правильном поведении. Речь идет о том, чтобы отвечать на возникающие у него вопросы, которые мы далеко не всегда осмеливаемся затрагивать сами.

Какими рамками следует ограничиваться?

Какое поведение может рассматриваться нормальным в кругу семьи и на какое вам следует сказать: «Нет, ну это уже слишком!» Вам предстоит самостоятельно выработать правила.

Вот несколько примеров:

- Если допускается находиться без одежды в кругу семьи в ванной, то приемлемо ли то же самое на кухне?
- Можно ли разрешать ребенку посреди ночи приходить к родителям в спальню и ложиться между ними в кровать?

- Родители нередко принимают вместе с детьми ванну или душ. В каком возрасте вы считаете разумным это прекратить? В год, в три, в семь, в десять лет? Какие рамки следует установить?

- Трехлетний сын отодвигает мамину рубашку, чтобы пососать грудь, как это делают младенцы. Должна ли мама отучить его от этой привычки?

- Девочка, два с половиной года, пытается потрогать папины половые органы, когда они вместе принимают душ. Должен ли он позволять ей это делать?

Каждые родители должны сами почувствовать, какие ограничения следует установить перед ребенком. **Смотреть и трогать – это не одно и то же.** Пройти голым по коридору и намеренно выставить свою наготу напоказ – тоже две большие разницы. Нагота – это нечто простое и прекрасное. Нужно ли делиться ею друг с другом в кругу семьи? Все зависит от возраста ребенка и обстоятельств. Начиная с двух лет необходимо приучать ребенка к скромности. Так как нагота в кругу семьи является в первую очередь личным выбором каждого, **то для поддержания гармонии следует, первым делом, всем предоставить возможность проявлять свою скромность в той мере, в какой это необходимо.**

Запреты

В возрасте от двух до шести лет ребенок может начать бороться за внимание родителя противоположного пола и чувствовать ревнивое соперничество к родителю своего пола. Он стремится сблизиться. Это самое подходящее время для того, чтобы родители установили некоторые правила:

- Детям нет места в родительской кровати.

- Тело каждого человека принадлежит только ему одному, будь то ребенок или взрослый, и каждый имеет право на интимность. Нужно ясно дать ему понять: «Твое тело принадлежит только тебе. Никто не имеет права трогать его без твоего согласия, только для лечения, если ты болен».

Папа вместе с мамой, а мама вместе с папой: ребенок, хотя и является следствием их любви, по умолчанию не может быть участником их взаимоотношений, как пары. В один прекрасный день он тоже обязательно в кого-нибудь влюбится и т. д.

Ребенок не ангел

Вопросы наготы неизбежно содержат в себе сексуальный аспект, который невозможно обойти стороной.

Ребенок – далеко не ангел. Необходимо всегда следить за тем, чтобы родительская нагота не навредила нормальному развитию ребенка. У него будет своя сексуальная жизнь и свои собственные образы и фантазии, сильно отличающиеся от тех, что присущи его родителям, и он по-своему будет находить им применение.

16. Как защитить детей от сексуальных домогательств?

Каждого ребенка, независимо от его характера и окружения, нужно научить быть готовым и правильно реагировать на «неприятные знакомства», а также всякого рода домогательства.

Мир сильно изменился по сравнению с тем временем, когда мы сами были детьми...

Чтобы нас защитить, было достаточно нескольких простых правил: «Не разговаривай с незнакомцами», «Не садись с ними в машину», «Возвращайся домой до полуночи», «Предупреди, если будешь задерживаться». Все это, разумеется, осталось актуальным до сих пор, однако теперь этих правил уже недостаточно. В наше время о сексуальных домогательствах говорят гораздо чаще, чем раньше. Тем не менее это не означает, что они стали более распространенным явлением – просто дети осмеливаются рассказать о таких ситуациях, если они в них попали, и их слова больше не остаются без внимания.

Родители прекрасно понимают, что полностью защитить ребенка просто невозможно, однако к этому стремиться все равно необходимо. Задача эта весьма непростая. Желая предостеречь своего ребенка, родители сталкиваются с двумя дилеммами. Во-первых, **как донести до него эту информацию, не вызвав чрезмерного беспокойства и страха?** Во-вторых, **как обеспечить своему ребенку необходимый уровень безопасности, продолжая при этом с уважением относиться к его стремлению быть самостоятельным?**

Корректная информация

Дети любого возраста, а особенно когда они маленькие, чрезвычайно уязвимы. Вместе с тем не нужно забывать и про здравый смысл: с абсолютным большинством детей никогда ничего плохого не случится. **Родительская тревога не сможет защитить ребенка.** Вместо того чтобы запугивать, расскажите ему про реальные риски, с которыми он может столкнуться вне дома.

Так, например, важно отдавать себе отчет в том, что больше чем в половине случаев дети подвергаются опасности со стороны людей, которых они знают и поэтому не опасаются, в то время как по умолчанию боятся незнакомцев, людей «со странным видом».

Профилактическое воспитание

Робким, хорошо воспитанным детям, сдержанным или немного неуверенным в себе, может оказаться сложно заявить о своих правах и защититься от взрослого. Таким образом, очень важно дать ребенку понять, что у него есть право сказать нет, а также право защищать свою точку зрения, даже в разговоре с человеком, имеющим над ребенком авторитет, – учителем или воспитателем, например.

Дети, которых родители защищают слишком усердно, как бы парадоксальным это ни казалось, тоже более уязвимы, так как не умеют защищать себя самостоятельно.

Очень важно, чтобы родители, несмотря на свое беспокойство, предоставляли ребенку определенный уровень самостоятельности и независимости, соответствующий его возрасту. Только постепенное обучение независимости может подготовить ребенка к тому, чтобы смело защищаться от опасностей и взаимодействовать с окружающим миром.

Наконец, чтобы помочь своему ребенку защититься от сексуальных домогательств, **необходимо как можно раньше дать ему понять, что его тело принадлежит только ему и больше никому другому.** Вы должны с уважением относиться к его застенчивости, поставить границы дозволенного в рамках своей семьи, к четырем годам научить его мыться самостоятельно и т. д.

Эффективное предостережение

Не так-то просто разговаривать с ребенком о том, что существуют сексуальные домогательства: в каком-то смысле он теряет часть своей детской невинности и непринужденности, так как раньше он и не подозревал, что существует подобная мерзость.

Но это та цена, которую вам придется заплатить за то, чтобы он был настороже. Когда мы в курсе потенциальных опасностей, то ведем себя гораздо осмотрительнее. Так, к примеру, вы можете ему сказать: «Существуют люди, у которых не все в порядке с головой, и они могут попробовать потрогать детей за те места, за которые трогать нельзя. Даже те, кто на вид очень добрый и приличный, может сделать ребенку больно. Твое тело принадлежит только тебе. Ни один взрослый на свете, даже кто-то из родственников, не вправе трогать тебя за интимные места твоего тела, особенно если причиняет этим боль».

Специализированное обучение

Затем наступает черед конкретных правил поведения. **Ребенок должен в точности знать, что ему следует делать в случае, если он попадет в необычную ситуацию, воспринимаемую им как опасную.**

Проще всего запомнить инструкции, сформулированные максимально простыми словами:

- «Если кто-то из взрослых попросит тебя сохранить что-то в секрете, ты должен насторожиться и обязательно рассказать мне об этом»;
- «Никогда не уходи с незнакомым человеком, даже если он просит тебя о помощи»;
- «Нет ничего невежливого в том, чтобы сказать «нет»»;
- «Если ты окажешься один и рядом не будет никого из знакомых, то держись поближе к толпе»;
- «Если тебе понадобится помощь, зайди в магазин, окрихни прохожих или позвони в любую дверь».

Невозможно круглосуточно следить за своими детьми. Самый лучший способ предотвратить беду – это рассказывать им про потенциальные опасности и учить практическим методам самозащиты.

Научите его кричать

Исследования не оставляют сомнений: самый эффективный способ, которым ребенок может себя защитить – это крик. **Детский крик мигом заставит убежать человека, который хочет ему навредить**, так как он побоится привлечь внимание окружающих. Научите этому простому приему своего малыша.

Но далеко не все дети осмеливаются кричать, особенно если они скромные или вежливые.

Таким образом, необходимо с помощью тренировки научить своего ребенка звонко вопить.

Попросите его как можно громче прокричать «НЕТ!». Сначала в одиночестве. Потом перед зеркалом. Потом перед вами. Пусть он повторит это несколько раз. Выполняйте это упражнение во время прогулки, в лесу или в парке. Дома практиковаться вам тоже никто не запрещает: ничего страшного, если вы вдруг немного всполошите соседей!

В случае если возникнет такая необходимость, ребенок тут же рефлекторно закричит, чтобы позвать на помощь, что может заставить обидчика спасаться бегством.

Вы хотите удостовериться, что ваш ребенок усвоил все, чему вы его учили?

Сыграйте с ним в «А что, если...?»:

«А что, если ты выйдешь из садика, а меня там не будет?»

«А что, если кто-нибудь попросит сохранить его поцелуй в секрете?»

«А что, если взрослый предложит тебе пройти с ним до его машины?»

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА РАЗЛИЧАТЬ ОБЪЯТИЯ «НОРМАЛЬНЫЕ» ОТ ТЕХ, КОТОРЫЕ ТАКОВЫМИ УЖЕ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ?

- Первым делом объясните ребенку, что никто, кроме него, не вправе трогать места, «прикрытые купальником или плавками» (за исключением врача, разумеется).

- Скажите ему, чтобы он остерегался любого, кто попросит сохранить что-то в тайне: «нормальный» поцелуй скрывать нет никакой необходимости.

- Наконец создайте доверительную атмосферу в общении со своим ребенком, призывая его рассказывать все о поведении с ним взрослых, что показалось ему «странным».

17. Можно ли избежать слов, которые ранят?

Что бы мы ни сказали, дети воспринимают это за чистую монету, ведь мы их родители. Они понимают нас буквально, так что нужно следить за каждым произнесенным словом и дважды подумать перед тем, как бросить какую-нибудь категоричную фразу, которая может обидеть ребенка или снизить его уверенность в себе. В любом случае такие слова могут пойти ему во вред, задев его чувства и заставив сомневаться в нашей любви к нему.

С уважением относитесь к его изобретательности и эмоциональности

Некоторых фраз нужно всячески избегать:

«Не пачкайся!»

Это самый верный способ подавить ребенка, собравшегося поиграть в саду или занятого в творческом порыве рисованием очередного шедевра. Лучше всего дать ему одежду, которую не жалко испачкать, и сказать: «Так ты ничем не рискуешь, делай все, что хочешь, развлекайся!»

«Почему бы тебе не покрасить крышу домика в красный цвет?»

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос изобретательным и обладал хорошим воображением, то старайтесь не критиковать, не осуждать его поделки и не сыпать советами. В искусстве не бывает правильного или неправильного подхода к изображению дома или корабля. Лучше скажите ему: «Ты можешь гордиться своим домиком, он действительно очень здорово нарисован!»

«Очень глупо бояться!» или «Нет, нельзя злиться на свою сестренку!»

Что ж, случается и такое. Ребенок имеет полное право выражать свои эмоции, и к этому следует относиться с уважением. Осуждать можно лишь переход от слов к действию. Лучше сказать что-нибудь вроде: «Я понимаю, что порой ты ее очень любишь, а порой она тебя раздражает. Что ж, на данный момент ты на нее злишься, ничего страшного».

«Я бы на твоём месте...»

Разумеется, вы сделали бы лучше, чем он, в этом можно не сомневаться. Но подобным высказыванием вы подрываете уверенность ребенка к себе.

«Да я в твоём возрасте...»

Ну конечно же, вы в его возрасте были просто великолепны. Все было куда лучше, чем сейчас. Но мир сильно поменялся с тех пор, и ваш ребенок от вас отличается. Кроме того, стоит вам начать эту фразу, как он тут же перестает вас слушать...

Избегайте ярлыков и категоричных суждений

«Неужели тебе так сложно быть таким же послушным, как твоя сестра?» или «Ты гораздо добрее своего брата...»

Когда вы сравниваете между собой братьев и сестер, то результат может оказаться катастрофическим. Принижая детское достоинство, вы подрываете веру ребенка в себя. Что касается похвалы, то она усиливает соперничество между детьми. Лучше всего давать детям понять, что вы любите их такими, какие они есть: и каждый по-своему уникальный.

«Ты никогда не убираешь за собой белье!»

Этой фразой вы осуждаете ребенка. «Никогда» – скорее всего, преувеличение, и вместо этого лучше сказать «до настоящего момента», предоставив ребенку возможность исправиться в будущем. Лучше говорите от своего имени: «Меня очень раздражает, когда я нахожу твоё белье раскиданным на полу», или еще более хладнокровное «Грязное белье нужно класть в корзину».

«Ты всегда был ленивым!»

Необходимо избегать навешивать на ребенка ярлыки. Вы вскоре убедитесь, что ребенок начнет своим поведением их подтверждать («Зачем пытаться измениться, если я все равно такой?») и закроется от вас. Как бы то ни было, это будет его ограничивать и помешает меняться к лучшему.

Избегайте угроз и шантажа

«Если ты сейчас же не подойдешь, я уйду одна!»

Когда ребенок никак не решится покинуть ясли или выйти из дома, то подобную родительскую угрозу можно понять – терпение, как говорится, не резиновое. Вместе с тем нужно понимать, что ребенок либо вам не поверит, и ваш комментарий будет сказан впустую, либо он поверит, и тем самым вы посеете в нем страх быть оставленным, который всегда развивается скрытно и приносит невероятные душевные муки.

«Если ты сделаешь хотя бы еще раз, то ты у меня увидишь...»

Можете не сомневаться – он обязательно сделает снова, только ради того, чтобы посмотреть...

«Вечером отец с тобой разберется...»

Если ребенок нахулиганил, то наказание должно следовать незамедлительно, после чего нужно помириться и обо всем забыть. Не говоря уже о том, что после напряженного рабочего дня далеко не факт, что у папы будет желание заниматься нравоучениями!

«Предупреждаю, я об этом не забуду!»

Любую возникшую проблему следует решать на месте и сразу. Если вы будете угрожать ребенку, пугать его, чтобы отомстить или заполучить желаемый результат, вместо того чтобы призвать его к порядку, то тем самым запустите механизм бомбы замедленного действия. Лучше скажите: «Я очень недовольна твоим поведением. Но я тебе доверяю и знаю, что ты попробуешь больше так не делать».

Не стоит пытаться вызвать у ребенка чувство вины

«И это в благодарность за все то, что я ради тебя сделала!» или как вариант «Зачем же ты так сильно мучаешь свою маму?»

Ребенку предстоит прожить свою собственную жизнь, отличную от вашей. Не стоит лишний раз рисковать, пытаясь вызвать у него чувство вины, от которого даже во взрослом возрасте ему будет чрезвычайно сложно избавиться.

«Тыводишь меня с ума!» и другой вариант, более серьезный: «Этот ребенок меня доконает!»

Ребенок верит каждому вашему слову. Подобными фразами вы вызываете у него тревогу и чувство вины – такая ноша слишком тяжела для его хрупких плеч. Ограничьтесь чем-нибудь вроде: «Ты меня утомляешь!» Этого будет более чем достаточно, после чего вы можете удалиться на некоторое время, чтобы успокоиться.

«Подойди поцелуй папу, а то он расстроится...»

Не может быть и речи о шантаже нежными чувствами. Ребенок сам подойдет и обнимет вас, когда ему этого захочется, а не из боязни того, что вы расстроитесь. Вы хотите с ним понежничать? Так подойдите и сами поцелуйте!

Слова, которые ранят

Слова, которые мы говорим своим детям в приступе злости или от усталости, могут сделать ему очень больно. Больнее, чем пинок ногой. Тот, кто произносит такие слова, успокоившись, может сразу же забыть о них. У того, кому они были сказаны, эти слова оставят глубокий след на сердце. Взрослые частенько думают, будто дети, будучи еще слишком маленькими и беспечными, не понимают нас либо быстро все забывают. Но стоит оглянуться далеко назад в прошлое, в свои детские воспоминания, как мы обязательно откопаем там одну из таких фразочек, от которой нам по-прежнему больно.

КАК ГОВОРИЛИ НАШИ БАБУШКИ

Народная мудрость гласит, что, прежде чем что-то сказать, нужно сто раз подумать.

Действительно, перед тем как бросаться обидными словами, о которых вы потом будете сожалеть, попробуйте сделать глубокий вдох, попытайтесь найти более мягкую и более уважительную формулировку.

18. А есть ли права у родителей?

Итак, мы разобрались с правами ребенка и научились их защищать, и это прекрасно! Тем не менее у некоторых детей столько прав, что порой они начинают пользоваться ими в ущерб родителям...

С самого рождения ребенка родители все свое время и всю свою энергию тратят только на уход за ребенком и его воспитание, доходит иногда до того, что они полностью забывают

про свои нужды. Чувство вины может возникать по разным причинам: то проявили недостаточно терпения, то выделили ребенку слишком мало времени и т. д. Не забыли ли мы с вами, что у родителей тоже есть права, которыми они имеют полное право воспользоваться? Давайте попробуем обсудить эту проблему.

Основные права

Ребенку идет на пользу, когда его приучают соблюдать ваши права быть «настоящими», «нормальными» родителями.

Давайте их перечислим.

Право принимать решение и командовать, а также право на то, чтобы дети слушались вас в рамках разумного

Многие родители сомневаются в правомерности своего авторитета. Они не решаются требовать от ребенка нормального поведения за столом или назначать точное время, когда нужно ложиться спать. Тем не менее эти права совершенно необходимы для правильного воспитания. Вместе с тем следует упомянуть также и право время от времени быть нелогичными и иррациональными, потому что иногда «это так и никак иначе».

Право на ошибку

Если бы мамы и папы никогда не ошибались, не оставляя ребенку ни малейшего повода для критики, то это могло бы даже помешать его нормальному развитию! У родителей есть право ошибаться в своем поведении по отношению к ребенку (даже поспешить с наказанием, разозлиться, не выслушав его оправданий). Если малыш уличил вас в несправедливости, просто постарайтесь исправить свою ошибку, извинитесь перед ним.

Право на выражение эмоций и гнев

Итак, спокойствие и хладнокровие являются условиями сохранения вашего авторитета – с этим никто не спорит. Но ни один взрослый не в состоянии полностью контролировать свои реакции и свои эмоции. Дети – страшные провокаторы, и их инстинкт подсказывает им, как грамотнее всего вывести нас из себя. Любой человек имеет право впадать в ярость и время от времени это демонстрировать – такова наша природа, и это более чем нормально.

Право оставаться теми, кем мы были до рождения малыша

То есть продолжать и дальше ходить в парикмахерскую, на распродажи или в бассейн, делать это с чистой совестью и с удовольствием, пускай и не так часто, как раньше.

Особые права

Каждый родитель должен обозначать и заставить уважать свои потребности в обязательном порядке. Если они постоянно будут оставаться неудовлетворенными, то недовольство будет неизбежно нарастать... становясь отличным поводом для возникновения конфликтов.

В зависимости от своих личных предпочтений, взрослые могут потребовать соблюдения своего права на то, чтобы его не беспокоили, пока он принимает ванну или смотрит фильм.

Если вы любите поспать, то должны иметь возможность в полной мере насладиться своим сном, а не быть разбуженным в три часа утра заспанными шалунишками, в воскрес-

ные вы можете попросить детей дать вам поспать подольше... Если вы трепетно относитесь к порядку, то можете потребовать у малышей, чтобы зал был похож на зал, а не на филиал магазина игрушек, или чтобы они не шарили в ящиках папиного письменного стола.

Права пары

Только что вы были просто влюбленной парочкой, а теперь стали родителями, и такая перемена далеко не всем дается легко. Не важно, существовала ли пара до рождения ребенка или сформировалась уже после – нельзя все пускать на самотек. Чтобы ваша интимная жизнь и любовь не канули в Лету, необходимо стараться их сохранить изо всех сил. **Ни в коем случае нельзя пренебрегать вашей потребностью в личной жизни.** Вот почему вам следует четко осознать, что вы имеете на нее право.

Некоторым родителям нужен романтический вечер без детей, хотя бы раз в неделю, проведенные вместе выходные раз в три месяца, неделя отдыха только вдвоем раз в год. Другим необходимо уложить детей спать немного раньше, чтобы выгадать кусочек вечера только для себя. Не забывая, разумеется, про право быть у себя в комнате и *тем более* у себя в кровати, только вдвоем.

Как заставить детей уважать ваши права?

Самое главное – чтобы ваша просьба была выражена максимально ясно и представлена в виде необсуждаемого правила. Если вы скажете: «Когда мама разговаривает по телефону, ее нельзя беспокоить», – то ребенок послушается так же охотно, как и фразы «нельзя класть локти на стол». При условии, конечно, что вы произнесете это не менее убедительно и хладнокровно, не забывая при необходимости повторять.

Ребенок гораздо охотнее примет во внимание права родителей, если ему их хорошо объяснить. Каждый из родителей должен сказать ребенку, что ему приятно делать: «Я обожаю поспать немного подольше в воскресенье, так что я буду благодарен, если вы, проснувшись, постараетесь особо не шуметь, и сами насыплете себе хлопья для завтрака». Ребенок искренне желает, чтобы родители были довольными и оставались в хорошем расположении духа: запомните, вашим детям нравится делать вам приятно, причем они готовы ради этого даже немного пожертвовать собой.

Ограничить растущие запросы ребенка не так уж и сложно. Особенно если это в полной мере компенсируется любовью и вниманием, а также сопровождается искренней благодарностью за его старания: «Большое-пребольшое тебе спасибо за то, что ты спокойно играл, пока я отдыхала. Мне это очень приятно. Ну, чем мы теперь займемся с тобой?»

Бессмысленно пытаться быть идеальными родителями

Даже если вы искренне желаете быть хорошими родителями, нет никакого смысла стремиться к тому, чтобы быть идеальными: в этом вопросе лучшее – враг хорошего. Не нужно приносить себя в жертву или становиться мучениками. Разумеется, с появлением детей жизнь безвозвратно меняется, у вас теперь заметно меньше свободного времени. Родителям частенько приходится пренебрегать своими потребностями в пользу потребностям детей. Но, они не обязаны делать это постоянно, по любому вопросу или слишком долго.

Если вы переусердствуете, то рискуете ожесточиться и озлобиться на ребенка, начав в дальнейшем упрекать его за неблагодарность. Кроме того, вы можете его испортить, избаловав и уверив его, будто он пуп земли.

Глава 2

Повседневная жизнь, характер и поведение

19. Что нужно новорожденному?

Если ребенок с первых дней своей жизни окружен лаской, заботой и теплом, то с его физическим, эмоциональным и психическим здоровьем все будет в полном порядке. Чувствуя себя в безопасности, он будет развиваться гораздо быстрее.

Чтобы развиваться, новорожденному нужна пища, тепло, общение и любовь. Это знает каждый. Однако последние исследования показывают, что любому малышу необходима эмоциональная привязанность, чтобы нормально расти и развиваться в интеллектуальном плане.

Базовые потребности

У ребенка есть определенное количество базовых потребностей, которые должны быть в обязательном порядке удовлетворены для того, чтобы он мог как можно лучше усваивать и развивать свои навыки.

Любящие родители, которые тратят на него свое время

Конечно же, малышу необходимо как можно больше времени проводить вместе со своими близкими. Тем не менее он нуждается и в периодах одиночества, когда учится использовать свои собственные внутренние ресурсы. Это означает, что иногда желательнее оставлять своего ребенка на какое-то время в покое, чтобы у него под рукой было что-нибудь, чем себя занять (игрушка, плюшевый мишка, мобиль). Точно так же ему нужен сон. Во время сна у ребенка **восстанавливаются силы и формируется интеллект – это самый главный фактор его гармоничного развития**, который ни в коем случае нельзя недооценивать.

Пространство и предметы, которые он может изучать абсолютно свободно

Чтобы ребенку не было скучно, рекомендуется окружить его различными предметами, однако **не переусердствуйте, их не должно быть слишком много**. Ребенку нужно управлять своим временем, с головой погружаться в свои вещи и учиться изучать и использовать окружающее пространство. Что касается скуки, то в разумных дозах она только способствует развитию воображения.

Уверенность в себе

Она во многом зависит от вашей уверенности в своем ребенке. Вашему малышу необходимо знать, что **его любят, несмотря ни на что и таким, какой он есть на самом деле**. Ему нравится, когда им довольны, когда интересуются его поделками и действиями.

Речь

Слушание человеческой речи помогает ребенку развиваться интеллектуально. Слова, обращенные лично к нему, содержательные и полные любви, помогают ему **построить свое собственное внутреннее восприятие окружающего мира, а также найти в нем себе место**.

Роль эмоциональности

Новейшие исследования с уверенностью доказывают, что **психическое развитие** ребенка в первую очередь связано, причем очень сильно, с **его эмоциональным развитием**, а также с царящей в его окружении атмосферой. Эта связь настолько сильная, что эти два понятия просто неотделимы одно от другого. Гармоничная жизнь, спокойная атмосфера, стабильная и доброжелательная, неизменная на протяжении многих лет любовь и привязанность – вот что станет отправной точкой для развития интеллекта вашего малыша. В первую очередь ему необходимо чувствовать, что **он под защитой, и к нему относятся с уважением**. Уже в очень раннем возрасте ребенку необходимо знать, что он может взаимодействовать с окружающим миром, что он может рассчитывать получить от взрослых, в частности – от своих родителей, **поддержку и помощь в своем развитии**. Эта уверенность складывается из повседневных занятий. Опираясь на эту прочную базу, ребенок может смело исследовать окружающий его мир.

Польза объятий

Известно, что детям необходимо, чтобы их обнимали и брали на руки. По последним данным, **физический контакт родителей с ребенком напрямую способствует у него набору веса, его физическому здоровью и нормальному развитию мозга**.

Проведенные в США исследования продемонстрировали, что нежные прикосновения и массаж могут ускорить набор веса у самых маленьких детей. «Прикосновение, – утверждает Тиффани Филд, автор книги «Великая сила прикосновений», – стимулирует ответвление черепного нерва, именуемого блуждающим. Он отвечает за активацию желудочно-кишечного тракта, высвобождает такие гормоны, как инсулин, которые способствуют улучшению усвояемости питательных веществ. Согласно результатам других исследований, нежное прикосновение снижает у новорожденных стресс и стимулирует их иммунную систему, о чем можно судить по изменению уровня кортизола в моче. Вместе с тем эти исследования также продемонстрировали, что у внимательных и нежных мам дети, как правило, ведут себя более активно».

Все это очень логично. У ребенка в гораздо большей мере, чем у взрослого, физическое состояние связано с эмоциональным. Если ребенок был с самого рождения окружен теплом, лаской и заботой со стороны своих родителей, которые в полной мере удовлетворяли все его потребности, то у него будет гораздо меньше проблем с физическим, эмоциональным и психическим здоровьем. У него возникнет внутреннее чувство безопасности и уверенности в окружающих людях, которые помогут ему развиваться полноценно.

Занимательный мир вокруг

Чтобы ребенок развивался как можно лучше, ему необходима стимуляция со стороны, он должен интересоваться всем, что его окружает. Если его любопытство не утихает ни на минуту и его разум находится в постоянном движении, то он гораздо быстрее растет в интеллектуальном плане.

Больше всего времени новорожденный проводит в своей комнате, зачастую в тишине и одиночестве. Детская является центром его вселенной. Так почему бы не наполнить его детскую различными вещами, которые будут подпитывать его любознательность?

Перед вами несколько идей по поводу того, как вы можете украсить его комнату (вы сами можете придумать множество других!)

Большинство из них можно в любой момент заменить на что-нибудь новенькое, чтобы детское любопытство никогда не утихло:

- Украсьте потолок, особенно над детской кроваткой, большими разноцветными плакатами, бумажным змеем или фотографиями.
- Подвесьте под потолок легкие предметы, раскачивающиеся в воздушных потоках: шарики, новогодние гирлянды, бумажные птицы, легкий мобиль и т. д.
- Ребенок обожает рассматривать лица. Вырежьте лица людей из журналов и прикрепите их рядом с его кроватью.

Наклейте на оконные стекла праздничные украшения, которые, как правило, везде продаются, либо сделайте их самостоятельно.

• Ребенку нравится все, что движется: если у вас есть аквариум с красивыми и яркими золотыми рыбками, то ему самое место в детской! Аквариум также очень успокаивающе действует на маленьких детей.

• Красиво украшенная детская – это здорово, однако это не означает, что нужно оставлять в ней ребенка, пока вы находитесь в другой комнате. Если ребенок проснулся, то интереснее всего ему будет сопровождать вас из комнаты в комнату, смотреть, как вы живете, и слушать ваши комментарии по поводу того, что вы делаете.

20. Пора в кровать: как уложить его спать без лишнего шума?

Любые родители сталкивались с такой проблемой, как уложить своего малыша спать. Среди всех сложностей, пожалуй, самые распространенные – это сначала уложить ребенка в кровать, а потом уговорить его там оставаться... что особенно мучительно для уставших родителей, мечтающих о спокойном вечере.

В этом можно не сомневаться: ребенку необходим сон, но как объяснить это ему, когда на часах одиннадцать вечера, а он уже сто раз позвал, чтобы ему принесли стакан воды или еще раз обняли?

Одно необходимо усвоить сразу: невозможно заставить ребенка спать насильно.

Таким образом, вы должны поставить перед собой цель не уложить ребенка спать, а добиться того, чтобы после определенного часа он тихо лежал в кровати или находился у себя в комнате – а это сделать гораздо проще. В спокойной обстановке ребенок заснет сам.

Очень важный ритуал

То, насколько охотно ребенок ляжет спать, **во многом зависит от того, как прошел предшествующий этому час.** Раз и навсегда установите разумное время для укладывания ребенка спать, учитывая, сколько он спит в течение дня, во сколько просыпается, сколько времени он проводит вместе с семьей и т. д. (После того, как такой распорядок станет для всех привычным, можно будет иногда делать исключения.) За час до назначенного времени объявите: «Через полчаса мы с тобой начинаем готовиться ко сну», затем: «Пора готовиться ко сну» (начинайте свой вечерний ритуал), затем: «Через десять минут в кровать!» (При необходимости засекайте время на секундомере). Наконец: «Что ж, уже восемь часов, пи-пи, чистим зубы, и в кровать».

Детям не нравится, когда им резко приходится переключаться от одной деятельности к другой, зато они охотно подчиняются, когда их предупреждают заранее.

Приступайте к выполнению этого вечернего ритуала за двадцать минут до того, как ребенку будет пора ложиться спать. Он **должен быть одним и тем же каждый день (предсказуемость придает ребенку уверенности и успокаивает его** – это один из самых главных секретов успеха).

Последовательность действий перед сном в любой семье будет более-менее одинаковой: почистить зубы, сходить в туалет, поговорить о том, как прошел день, прочесть сказку перед сном, уложить спать игрушки, обнять родителей, подготовить стакан с водой, положить в кровать любимую игрушку и т. д.

Научитесь расставаться

Настал момент попрощаться с ребенком, поцеловав его и сказав что-нибудь ободряющее спокойным и уверенным голосом, например: «Приятных снов, увидимся завтра утром». И больше не возвращайтесь, если, конечно, не случится что-нибудь по-настоящему непредвиденное.

Если вы чувствуете, что ребенок устал и готов тут же уснуть, выключите свет. Некоторые дети не любят темноты, им нужно, чтобы оставался включенным ночник, либо они просят оставить приоткрытой дверь. Почему бы и нет?

Если ваш ребенок заверяет, что совсем не устал, то вы можете позволить ему свободно пользоваться прикроватной лампой и дать перед сном полистать какую-нибудь книгу с интересными картинками или небольшую игрушку.

На заявление: «Я не хочу спать!» – лучше всего ответить: «Ничего, заснешь немного позже, я только прошу, чтобы ты не шумел и оставался в кровати (или в комнате). Детское время закончилось, настало время для взрослых. Если будешь вести себя хорошо, то через десять минут я еще раз зайду и поцелую тебя».

А если он начинает протестовать...

Попытайтесь его вразумить: «Каждый человек должен спать, чтобы чувствовать себя радостным и быть в хорошей форме на следующий день. Сейчас уже поздно, и я тоже устала, но мне хочется провести немного времени наедине с твоим папой».

Если кому-то нужно вернуться к ребенку в комнату, то зачастую будет гораздо эффективнее, если это будет отец. Он может сказать, например: «Я принес тебе стакан воды. Больше я к тебе сегодня не приду. Можешь даже не пытаться снова звать: мама отдыхает, ты увидишь ее завтра».

Если вы сказали, что пришли в последний раз, то больше не возвращайтесь. Иначе последнего раза так никогда и не наступит.

Боритесь с соблазном прилечь рядом со своим малышом, чтобы подождать, пока он не уснет. Тем самым вы лишите его возможности учиться быть самостоятельным, а также, как бы это парадоксально ни звучало, рискуете усугубить проблему с засыпанием. Вы не его плюшевый мишка.

Постарайтесь предупредить любые просьбы ребенка, чтобы ему просто нечего было от вас требовать. **На протяжении всего ритуала отхода ко сну старайтесь быть с ним максимально ласковой и нежной, но по завершении вновь станьте сдержанной и даже несколько отдаленной.** Если у вашего ребенка не останется ни малейшей надежды на то, что он может заставить вас по сто раз бегать туда-сюда, то он попросту перестанет пытаться.

Каждый раз, когда ребенок начинает вас звать, не подходя к нему, произносите из-за двери одну и ту же фразу: «Да, я здесь, спи, все хорошо, завтра увидимся», – такая монотонность неизбежно успокоит его.

Ваша цель – сделать так, чтобы у ребенка не сложилось впечатления, будто он контролирует ситуацию и может крутить своими родителями, как ему заблагорассудится. Конечно, это принесет ему временное удовлетворение, однако впоследствии будет способствовать развитию чувства уязвимости. **В глубине души ему гораздо спокойнее, когда он чувствует, что родители знают, что для него хорошо, а что – нет.**

Почему ребенок не хочет ложиться спать?

Кровать – это место, в котором ребенок хочет оказаться в последнюю очередь: для него это означает необходимость попрощаться со своими родителями и со своими игрушками, на добрый десяток часов прервать свою исследовательскую и экспериментальную деятельность, остаться одному в темноте, лицом к лицу с ночными демонами... Отсутствие у него энтузиазма понять несложно. Ему было бы гораздо приятней остаться на диване в зале, прижавшись к своим родителям, или – еще лучше – попасть в родительскую кровать... Только уверенность в себе и своих родителях помогут ему обрести самостоятельность.

Таким образом, необходимо, чтобы, с одной стороны, последние действовали слаженно, убедительно и решительно, с другой – чтобы ребенок получил необходимую ему порцию любви и внимания до того, как он с вами расстанется. Для этого и нужен ваш вечерний ритуал перед сном.

Действия, которых следует избегать

- Укладывать ребенка спать в родительскую кровать или позволять ему остаться, утомившись спорить с ним, на диване в гостиной.
- «Поощрять» его капризы, позволяя ему вставать или удовлетворяя все его бесконечные просьбы.
- Выходить из себя: чем спокойнее и решительнее вы себя ведете, тем быстрее ребенок прекратит свои попытки добиться желаемого.
- Каждую ночь по-разному реагировать на его отказ ложиться спать.
- Пытаться уложить его как можно быстрее, словно хотите скорее от него избавиться.
- Давать ему снотворное, чтобы он быстрее уснул.
- Угрожать отправить его в кровать в качестве наказания.
- Забывать похвалить ребенка, который покорно лег спать или продемонстрировал прогресс в послушании.

21. Как реагировать, когда ребенок просыпается по ночам?

Для маленького ребенка пролежать в кровати всю ночь напролет – настоящее испытание. Это означает, что вечером ему необходимо расстаться со всеми, кого он любит, а затем долгие часы иметь дело с одиночеством у себя в кровати. Кроме того, не стоит забывать, что он попросту не видит ни малейшего интереса в том, чтобы хорошенько выспаться, так что нет ничего удивительного в том, что он так этому противится!

Практически любой ребенок в один прекрасный день попытается встать с кровати, чтобы выразить свое несогласие с необходимостью оставаться в одиночестве у себя в кровати: эти небольшие проблемки со сном являются неотъемлемой частью жизни каждого малыша. Тем не менее иногда развиваются серьезные нарушения детского сна, которые самым сильным образом мешают нормальной жизни всей семьи. Лучше всего как можно быстрее постараться исправить эту ситуацию.

Дурные привычки появляются быстро

Пример Эльвиры, восемнадцати месяцев от роду, весьма типичен. Банальный ринофарингит, мешающий нормально дышать, привел к тому, что девочка по несколько раз просыпалась посреди каждой ночи, на что мама реагировала незамедлительно и должным образом: промывала ей нос, закапывала его, нежно обнимала дочку и снова укладывала на боковую. Насморк был успешно вылечен. Тем временем, Эльвира продолжила просыпаться по ночам и звать маму. Она быстро смекнула, что по ночам ей чего-то не хватало, что мама всегда была рядом, в то время, как сестричка уже вовсю спала: в общем, идеальная возможность провести время с мамой. В очень скором времени она стала просыпаться все чаще и чаще – до четырех-пяти раз за ночь. Каждый раз все протекало по одному и тому же сценарию: Эльвира зовет, плачет, кричит, ставит на уши всю семью и не хочет успокаиваться, пока кто-нибудь из родителей к ней не подойдет.

Родители, оказавшиеся в подобной ситуации, по прошествии нескольких месяцев бессонных ночей изрядно выматываются. Некоторые демонстрируют невероятную терпимость и выносливость, и находят подобные ночные крики детей абсолютно нормальными. Другие, доведенные до иступления, ума не могут приложить, как положить этому конец. Им кажется, будто они уже испробовали все, что только можно: сироп от кашля, родительскую кровать и т. д. Что касается детей, то они, игривые и полные жизни, судя по всему, вообще никак не страдают от этих беспокойных ночей.

Если и не существует волшебного способа эффективно уложить спать своего ребенка, тем не менее есть несколько рекомендаций, которым нужно следовать, а также список ошибок, которых необходимо стараться избегать.

Условия, способствующие хорошему сну

- Чтобы ребенку стало легче оставаться вдали от своих родителей на протяжении всей ночи, им **необходимо предварительно уделить ему достаточно времени, любви и внимания**. Ребенок, который не получил нужное ему количество общения и внимания, будет пытаться восполнить этот пробел ночью, когда его родители «доступны».

Любые ночные проблемы решаются днем, так как они тесно связаны с внутренним чувством безопасности ребенка. Если он научится нужному уровню самостоятельности в эмоциональном плане и будет хорошо переносить расставание с родителями, равно как и моменты одиночества в течение дня, то ему будет гораздо проще справляться со своими ночными тревогами.

- Необходимо, чтобы у ребенка для сна был свой маленький уголок, свое гнездышко, где он **будет чувствовать себя максимально комфортно**, за пределами родительской спальни. Небольшая кроватка, куда родители укладывают его вечером спать, не забывая соблюдать установленный вечерний **ритуал, способствующий спокойному настрою ребенка**.

Как следует отреагировать в первую очередь?

Проблему невозможно решить сразу же в момент ее возникновения, однако действуя должным образом «по горячим следам», сразу же после того, как ребенок проснулся, вы можете помочь ему утихомириться. Делать нужно следующее:

- Быстренько убедиться, что со здоровьем малыша все в порядке.

- Успокоить ребенка, разговаривая с ним низким голосом и положив ему на спину руку – не берите его на руки, не доставайте его из кровати и не зажигайте свет. Необходимо постараться максимально поддерживать обстановку, в которой ребенок привык спать.
- Дайте ему его любимую игрушку, без которой он не может уснуть, но ни в коем случае не кормите, особенно если в течение дня он плотно покушал четыре раза.
- Объясните ему мягким, но решительным голосом, используя максимально простые слова и не задерживаясь рядом с ним больше, чем на одну-две минуты: «На дворе ночь, все вокруг спят, все в порядке, ты можешь спокойно заснуть, мы с тобой увидимся завтра».
- Избегайте любого поощрения, малейшего проявления интереса, чтобы ребенок не увидел никакой выгоды в том, что он проснулся. Было бы неплохо также дать ему понять, что он вас беспокоил и вы не любите, когда вас так будят.

В более долгосрочной перспективе

Повторяющиеся ночные пробуждения порой становятся результатом установившейся дурной привычки, а также того, что родители стремятся угодить своему малышу. Вместе с тем зачастую подобным образом ребенок пытается дать вам понять, что его что-то беспокоит. Детский психолог поможет вам понять то, что сам ребенок пока не в состоянии выразить словами: скрытое беспокойство, плохо перенесенное изменение привычного уклада жизни, недопонимание между членами семьи и т. д.

Следом необходимо внедрить прогрессивную программу по обучению ребенка нормальному сну. После того как вы успокоите малыша и хорошенько ему объясните, чего от него ожидаете, вам останется постепенно приучить его самостоятельно справляться со своими пробуждениями по ночам и снова засыпать, не прибегая к помощи со стороны взрослого. Стоит родителям начать действовать слаженно и решительно, и проблема, как правило, решается за считанные дни.

Сколько часов в день нужно спать маленькому ребенку?

Время, которое необходимо для того чтобы выспаться, разное у каждого ребенка. Начиная с первых дней жизни дети уже четко делятся на любителей поспать и тех, кто спит меньше остальных. Вплоть до восемнадцати месяцев количество сна более или менее определяется «личным выбором» малыша. В этом возрасте некоторые дети по-прежнему после обеда спят дважды, другие вовсе не спят днем. Помимо прочего, это зависит и от качества, и количества ночного сна. **В возрасте от двух до шести лет дети в среднем спят ночью по двенадцать часов**, причем поначалу еще засыпают и после обеда, однако затем перестают и спят только ночью.

Некоторые дети совы, любят ложиться спать попозже. Другие – жаворонки, и даже после того, как им исполнится три года, просыпаются в шесть утра и всех будят.

Чтобы понять, достаточное ли количество времени спит ваш ребенок, наблюдайте за ним: если он хорошо себя чувствует, если у него приветливый вид и хороший аппетит, если он не устает в течение дня и без проблем просыпается утром, то вам не о чем беспокоиться: у него просто свой режим сна, вот и все.

УСМИРЯЮЩИЕ РАСТЕНИЯ

Использовать лекарственные средства, помогающие заснуть, которыми детей во Франции пичкают очень часто, на самом деле можно только в исключительных случаях, крайне редко и обязательно под контролем врача. Эти лекарства маскируют последствия нарушений сна,

однако не способствуют решению изначальной проблемы. Они нарушают саму природу сна у ребенка, и последствия их применения порой могут быть весьма парадоксальными – они могут привести к тому, что ребенку будет еще труднее засыпать.

Что касается использования успокаивающих растений, то их часто рекомендуют педиатры. Вы можете давать своему ребенку отвар или настойку из липы, апельсина или боярышника. Эти настойки можно также добавлять в теплую воду, в которой ребенок принимает ванну. Также можно попробовать следующие травы: валерьяну, страстоцвет и флердоранжевую воду из расчета двадцать капель настойки на полстакана горячей и сладкой воды (или молока).

22. Что делать, если малыш – ранняя пташка?

День пройдет намного лучше, если начинается с хорошего настроения как у детей, так и у родителей. Ведь никому не нравится просыпаться в шесть утра под детские крики, когда будильник должен прозвонить только в семь...

Порой достаточно недоспать всего какой-то час, чтобы все перевернулось с ног на голову. А тем более в выходной, когда каждый готов отдать все на свете, чтобы подольше поваляться в кровати.

Как сделать это возможным, если ваш ребенок – ранняя пташка?

Иногда ребенок не высыпается

Возможны два варианта. Первый – ребенок недостаточно выспался (а вместе с ним и вы), для того чтобы провести день в хорошей форме. Следует предпринять следующий подход: либо позволить ему поспать подольше, либо же научить снова засыпать самостоятельно, без вашей помощи, после того как он проснулся. Способы могут отличаться в зависимости от возраста ребенка, но как бы то ни было, не стоит рассчитывать на чудо. Прогресс будет ограниченным и очень постепенным. Если он просыпается в шесть утра, то за одну неделю вы не переучите его вставать в восемь – возможно, в полседьмого, затем в семь...

- Ребенок нередко просыпается из-за дневного света или шума у себя в комнате. («Так, утро пришло, значит, пора вставать!») В таком случае проблему могут решить несколько незначительных мер, можно, к примеру, повесить плотные шторы.

- Не стоит нестись к ребенку со всех ног по первому его зову. Перед тем как идти к нему в комнату, выждите по меньшей мере десять минут: порой дети спокойно засыпают сами без участия родителей. Когда вы к нему придете, говорите шепотом, как делаете это ночью. Дайте ему понять, что время еще не пришло, и не может и речи идти о том, чтобы он встал.

- Если же он сам пришел к вам в комнату, то скажите ему решительным голосом, чтобы он возвращался к себе спать, что время вставать еще не пришло. Порой убедительного тона оказывается более чем достаточно. Если вы решите приютить его у себя в кровати, то отдавайте себе отчет в том, что подобная ситуация может запросто начать повторяться каждый день. Такова порой цена того, чтобы поспать утром немного дольше.

- Убедитесь, что ребенок не проснулся из-за того, что боится проспать (чтобы, например, пойти в детский сад). Если это так, то подарите ему будильник.

А если он высыпается?

Вы сможете это понять по нескольким признакам:

- Ребенок спит немного каждую ночь, даже во время каникул.
- Ребенок просыпается бодрым и в хорошей форме.
- Целый день он бодр и энергичен.
- Он всегда спал меньше остальных.

В таком случае вам придется приучить своего ребенка оставаться у себя в кровати или в своей комнате, спокойно и тихо играть, пока вы не встанете. Но не стоит ожидать, что он сможет продержаться до десяти утра!

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.