



О. В. Таглина

НеУдобные
ДЕТИ
НеУдобные
РОДИТЕЛИ

Книга скачана с сайта <http://e-kniga.in.ua>



Издательская группа «Основа» —
«Электронные книги»



УДК 379.8
ББК 74.900.6
Т12

Т12 **Таглина О. В.**

НеУдобные дети, неУдобные родители / ил. Е. В. Зеркалий. — Х. : Изд. группа «Основа», 2011. — 304 с. : ил. — (Серия «А мой не такой как все»).

ISBN 978–617–00–0905–0.

Неудобные дети. Почему они становятся такими? Как вести себя родителям, если ребенок создает для них неудобные ситуации, задает им неудобные вопросы, демонстрирует неудобное поведение? И не являются ли сами родители такими же неудобными для своего ребенка?

Автор книги анализирует разнообразие жизненные ситуации, обсуждает разные точки зрения, знакомит родителей с широким спектром проблем, возникающих у других родителей, и с таким же широким спектром вариантов решения этих проблем.

Эта добрая и веселая книга — попытка показать родителям, что они сами должны расти и меняться вместе со своими детьми, учиться, для того чтобы вырастить своего ребенка полноценным членом общества, гармоничной личностью и просто счастливым человеком.

УДК 379.8
ББК 74.900.6

Науково-популярне видання

Серія «А мій не такий як усі»

ТАГЛІНА Ольга Валентинівна

НЕУДОБНІ ДІТИ, НЕУДОБНІ БАТЬКИ

(російською мовою)

Редактор: Юрченко Н. Ф.

Підп. до друку 21.04.2011. Формат 60×90/16. Папір офсет.

Гарн. Ньютон. Ум. друк. арк. 19,0. Зам. № 11-04/19-05.

ТОВ «Видавнича група “Основа”». 61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66.

Тел. (057) 717-99-30 e-mail: office@osnova.com.ua.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2911 від 25.07.2007 р.

ISBN 978–617–00–0905–0

© Таглина О. В., 2011
© Зеркалий Е. В., иллюстрации, 2011
© ТОВ «Видавнича група “Основа”», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	5
Неудобный ребенок — вечная родительская проблема	5
НЕУДОБНЫЕ СИТУАЦИИ	17
Ребенок устраивает истерику	17
Ребенок берет чужие вещи	37
Ребенок дерется с другими детьми	54
Ребенок упрямится	69
Ребенок говорит: «Хочу!»	90
Ребенок не хочет ложиться спать вечером и вставать вовремя утром	97
Как накормить неудобного ребенка	114
Ребенок и деньги	171
Ребенок ревнует	193
Ребенок выражается «плохими» словами	202
Ребенок в дороге	206
Ребенок провинился	215
Ребенок болтлив или молчалив	222
Ребенок малоподвижен или гиперактивен	226
Ребенок ошибается	231
Ребенок неряха	234
Ребенок боится врача	240
Ребенок пуглив и плаксив	244
Ребенок врет	246
НЕУДОБНЫЕ ВОПРОСЫ	255
НЕУДОБНЫЕ РОДИТЕЛИ	269
Авторитарные родители	271
Авторитетные родители	276
Родители-манипуляторы	283
Родители альтруисты	284
Разные родители	287
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	295



ОТ АВТОРА

НЕУДОБНЫЙ РЕБЕНОК – ВЕЧНАЯ РОДИТЕЛЬСКАЯ ПРОБЛЕМА

.....

Когда мы готовимся стать родителями, то у нас появляется некий идеальный образ нашего ребенка. Нам кажется, что наша дочь или наш сын будут такими, как мы хотим. У каждого родителя свои ожидания, но могу вас заверить, что они, конечно же, не сбудутся. И произойдет это по одной простой причине: жизнь всегда богаче наших представлений о ней. Реальный ребенок никогда не совпадает с нашими мечтами о нем, он наверняка окажется более сложным, чем мы предполагали, более интересным и неожиданным. Мы столкнемся с такими проблемами и радостями, о которых никогда не думали.

.....

Если же мы надеялись, что ребенок легко впишется в нашу жизнь, будет удобным в любых обстоятельствах, то нас ждет большое разочарование.

Удобный ребенок — несбыточная родительская мечта.

Удобный — значит делающий что-либо приятным, легким в осуществлении. Удобный ребенок нашей мечты не доставляет нам много хлопот, он всегда здоров и весел; охотно делает то, что мы хотим; идеально вписывается в нашу собственную жизнь, подчиняясь ей. Если мы устали, то он нас не тревожит, если у нас есть время с ним поиграть, то он охотно включается в игру, а когда нам плохо, то его объятия напомнят нам, что жизнь идет не зря и малыш нас любит.



А почему, собственно, мы ждем от ребенка именно такого поведения? Каковы основания считать, что он будет именно таким?

Во-первых, у нас есть некий внутренний образец идеального ребенка, подаренный нам родителями в детстве. Помните, как часто нам рассказывали, каким должен быть хороший мальчик или хорошая девочка? Мы-то сами такими, конечно, не были, но перечень характеристик идеального ребенка прочно сидит в нашей памяти.

Во-вторых, у нас есть иллюзия, что мы сами, воспитывая своего ребенка, можем сделать его таким, как нам хочется. У наших родителей этого не вышло, потому что они все делали неправильно. А вот мы сделаем так, как надо, и у нас все получится.



В-третьих, мы просто не представляем себе ребенка с другим поведением. У нас пока нет других вариантов. Обещаю вам, что они возникнут

одновременно с появлением в вашей семье малыша, а второй и третий ребенок докажут вам, что количество реальных вариантов практически бесконечно.



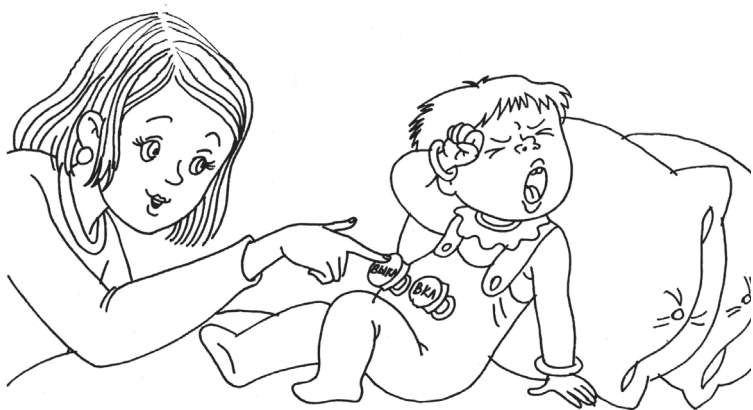
Предположим, что у нас уже имеются определенные знания о том, как будет развиваться наш малыш, и мы знаем, что он постоянно меняется в течение жизни. Стремительные изменения происходят тогда, когда он еще находится внутри материнского организма. Невероятно быстро развивается грудной ребенок. Высоки темпы изменений, происходящих с малышом до школы. Каждый школьный год обязательно меняет наше ненаглядное чадо, и в пятом классе оно уже не такое, как в четвертом, а в девятом не такое, как в восьмом. Но пока мы изучаем особенности одного возраста своего ребенка, он уже стал другим, и у нас возникает много новых проблем.

Начитавшись всевозможной литературы для родителей, мы вдруг с удивлением обнаруживаем, что наш ребенок не соответствует тому, что мы прочли. Он другой, у него много своих особенностей и «заморочек», индивидуального в нем намного больше, чем общего

с другими детьми. Уже в ранние годы наш ребенок требует от нас признания своей независимости и самостоятельности. «Я не хочу этого есть! Я личность!» — сказала четырехлетняя дочь моей подруги, оторопевшей от этого заявления.

Рано или поздно, но мы начинаем понимать, что ребенок является не объектом нашего воспитания, а полноценным субъектом, личностью, которая активно развивается, влияет и на нас, и на воспитательный процесс. Мечта об удобном ребенке, который имеет кнопку «вкл.» и «выкл.», рассыпается, как картонный домик.

Впереди нас ждут очень неудобные ситуации, неудобные вопросы, неудобное поведение нашего ребенка. Но мы с этим справимся!



Спросите, почему я так в этом уверена? По нескольким причинам.

Во-первых, мы сами были детьми и прошли все периоды взросления. Правда, это было у нас не так,

как будет у нашего ребенка, в силу невероятной индивидуальности этого процесса. Но что-то общее в нем, наверняка, есть, что облегчает нашу родительскую участь.

Когда ребенок становится неудобным? Прежде всего, когда он ведет себя иррационально, то есть неразумно, безрассудно. Давайте вспомним ситуации из своего детства, когда мы вели себя так же. Я, например, хорошо помню, как на Новый год все дети, включая меня, тогда пятилетнюю, получили новогодние подарки, упакованные в виде хлопушки. Подарок нельзя было увидеть сразу, и я, счастливая, ходила с этой хлопушкой в ожидании чуда. В моем детском альбоме есть фотографии, подтверждающие это состояние. На них я съезжаю с горки, прижимая к светлой шубке яркую хлопушку с заветным подарком внутри. Мое лицо просто светится от счастья.



А вот то, что произошло дальше, на фотографиях не отразишь. Дома я открыла хлопушку и вместо

ожидаемого чуда увидела какого-то маленького глупого резинового пупса с неприятной ухмылкой на лице. Возможно, это была неплохая игрушка, просто я увидела ее именно такой, потому что ждала другого. Сейчас я не помню, что собственно я хотела, но разница была настолько большой, а разочарование настолько непосильным, что я плакала не переставая и ничего не могла объяснить взрослым. Они были большие и глупые, они ничего не понимали, с ними невозможно было разговаривать...

А теперь посмотрим на эту ситуацию глазами взрослого. Вот мой ребенок, такой радостный и приветливый, в одну секунду меняется, рвет яркую хлопушку, швыряет красивую игрушку в угол и начинает кричать, долго и громко, и его ничем не успокоить. Причем праздник в разгаре, все вокруг веселые и счастливые, надо накрыть на стол, приготовить одежду и т. п., а тут... Решаю: «Нужно отшлепать — и все! Ребенок просто с жиру бесится!»



Но поднятая уже рука замирает, потому что я вдруг ощущаю одновременно и те давние детские чувства, и нынешнее негативное взрослое состояние. И в этом стоп-кадре отражается неразрывное единство меня с моим ребенком, которое невозможно отнять, но трудно выявить в повседневности бытия. Мне вдруг становится ясно, что и необходимость накрыть стол, и гости, и роль хозяйки — дела очень житейские, но главное — вот этот плачущий ребенок, которому так больно расти в мире, который нам, взрослым, кажется уютным, а ему, маленькому, не понятно, все ли с ним будет хорошо, любят ли его в этом мире... И кроме нас он никому не нужен.

Я думаю, что каждой маме все-таки хватает ума, любви и понимания, чтобы суметь распознать детские страхи, разочарования, надежды, стать для своего ребенка тем взрослым, который поможет ему со всем справиться.

Первый ребенок, которого вы в состоянии понять, это вы сами. Вспомните себя в детстве, разберитесь в некоторых ситуациях — это ключ к пониманию собственного ребенка.

Во-вторых, вы справитесь с задачей воспитания своего ребенка, если будете достаточно грамотными, чтобы не создавать ситуации, в которых он обязательно станет неудобным. Например, вы взяли его с собой в магазин, а он ведет себя так, что купить ничего невозможно, плачет, требует постоянно держать его на руках, словом, поистине неудобный ребенок.

Вы тихо или громко ругаетесь, требуя от своего чада соответствующего поведения. Но ларчик открывается просто, и для этого не обязательно быть психоаналитиком, надо просто вспомнить, что ребенок уже несколько часов активен и, вероятно, устал, возможно, ему жарко, или он хочет в туалет, или он уже получил слишком много впечатлений и эти уже лишние. Он УСТАЛ, он всячески сообщает вам об этом, но вы не понимаете его языка или не в состоянии услышать этот язык. Возможно, потому, что сами устали, ваши мысли заняты другим: что надо купить, как удобнее упаковать, хватит ли денег на эти покупки, позвонить ли мужу, чтобы он вас встретил...



Но вы-то уже взрослые, справляйтесь, у вас получится! Думайте, анализируйте, учитесь на своих ошибках, не заставляйте детей делать то, к чему они еще не готовы в силу своего возраста, особенностей физиологии или отсутствия необходимых знаний и опыта. Словом, не делайте сами своего ребенка неудобным.

В-третьих, вы справитесь с задачей воспитания, потому что ваш ребенок вам поможет. Вы даже не представляете, насколько талантлив детский возраст! Я написала песню о детстве с чудным куплетом:

Чем душа моя жива?
Тем теплом, что вобрала
с детским солнечным лучом неповторимым.
Наши взрослые года
не достигнут никогда
тех высот, где детство с легкостью парило.

Ребенок быстро и легко учится, творчески познает мир, он умеет делать то, что нам, взрослым, уже не под силу, и не перестает удивлять нас.

Как-то моя трехлетняя дочь, устав после долгой прогулки, попросилась на руки. Когда я ее взяла, она прижалась к моей щеке и сказала: «Я устала». Я ответила: «Я тоже устала». И тут произошло то, чего я не ожидала. Ребенок вздохнул и сообщил: «Я пойду ножками». И дочь мужественно зашагала рядом.

А в пять лет дочка, найдя утром первого января под елкой новогодние подарки от Деда Мороза, сообщила родителям: «А тут Дед Мороз и вам подарки принес». И принесла нам с мужем, еще нежащимся в постели, самодельные аппликации и рисунки. Этот новоявленный Дед Мороз смотрел на нас лукавым взглядом, ожидая, как же оценят его новую игру, которой он у нас же и научился.



Не только мы воспитываем нашего ребенка, но и наш ребенок воспитывает нас, а мы часто бываем весьма неудобными родителями.



Но сначала — о неудобных для нас, родителей, ситуациях, неудобных детских вопросах и неудобном поведении наших детей.



НЕУДОБНЫЕ СИТУАЦИИ

РЕБЕНОК УСТРАИВАЕТ ИСТЕРИКУ

.....

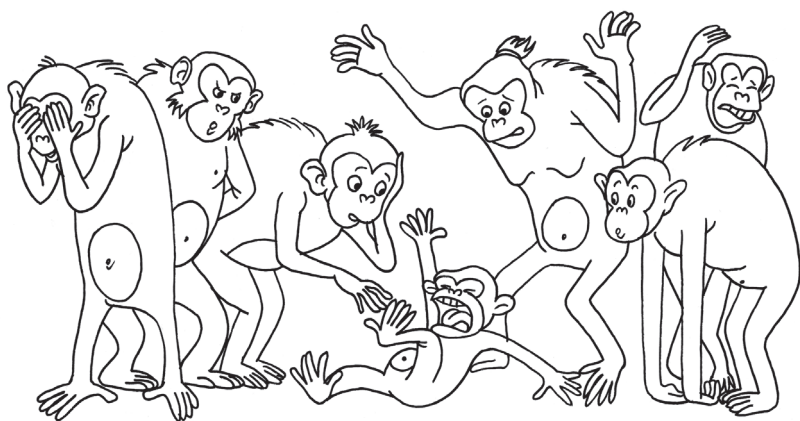
Иногда наш ребенок может вести себя в обществе так, что нам становится неудобно за него, стыдно, неприятно. Хочется срочно что-то сделать, чтобы избежать этого стыда.

.....

Есть ситуации, в которых малыш, желая что-то получить, использует неожиданный прием для достижения желаемого. Например, он хочет взять в руки вазочку из разноцветного чешского стекла, а бабушка не дает. И вдруг ребенок падает на пол, колотит руками и ногами, громко кричит. Вокруг этого орущего и дергающегося создания собираются папа и мама, бабушки и дедушки, озадаченные одним и тем же вопросом: «Откуда такое поведение? Где их ребенок научился этому, ведь он никогда не видел ничего подобного?»



Ответ на этот вопрос есть в книге известного этолога Джейн Гудолл «Шимпанзе в природе: Поведение». Гудолл в течение многих лет изучала поведение шимпанзе в естественной природной среде. Оказалось, что **маленькие шимпанзе тоже пользуются таким приемом — устраивают истерику в случае, если им что-то хочется получить, а им не дают.** Это генетически закрепленная реакция, ей не надо ни у кого учиться, она проявляется сама собой.



Истерика — это генетически закреплённый комплекс действий, который может развиться и закрепиться или угаснуть и не проявляться больше никогда. С одними детьми такое явление случается часто, с другими редко, некоторые вообще никогда не демонстрируют подобного поведения.

Чаще всего истерики начинаются приблизительно в два года и уже к трем годам становятся реже или прекращаются вовсе.

Обычно причиной истерики бывает неудовлетворенное желание ребенка: ему не дали шоколадку, не пустили на балкон, не разрешили листать дорогую книгу, не дали в руки хрупкую вещь. Ему очень хочется, но этого ему не дают, не разрешают. Возникает состояние фрустрации.

Фрустрацией (от лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание) психологи называют негативное психическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворить те или иные потребности. Это состояние проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности, отчаяния. Ребенок просто не в силах справиться с этим. Тогда и возникает истерика. Это своего рода разрядка, способ сбросить накопившуюся отрицательную энергию, выйти из состояния отчаяния.

Когда ребенок впервые в жизни закатывает истерику, то он испытывает нечто такое, что раньше с ним никогда не случалось. Чуть позже, когда истерика проходит, он сам не понимает, что же это было.

Иногда истерика переходит «через край» в состояние полной неуправляемости. Ребенок может кричать до посинения, до удушья. Его трудно успокаивать.

В целом, с биологической точки зрения истерика — явление адаптивное, то есть приспособительное, помогающее справиться со сложной ситуацией. А вот с социальной точки зрения истерика — явление неприемлемое. Когда ребенок в гостях или в общественном месте демонстрирует истерику, это воспринимается весьма негативно. Такое поведение явно вредит ребенку, социально дезадаптирует его. Так что важно не способствовать закреплению подобной реакции.

Что же делать, если ваш ребенок устроил истерику?

Главное, чтобы ваши действия не закрепляли подобное поведение, а тактику действий можно выбирать разную, в зависимости от особенностей психики ребенка и ваших собственных предпочтений.

Одни родители демонстративно не обращают на свое чадо внимания, спокойно продолжают делать свои дела, не подходят к ребенку, не успокаивают и не наказывают его. Это такой своеобразный «нулевой» вариант. Конечно, для этого нужна незаурядная выдержка со стороны всех взрослых. Но такое полное отсутствие

реакции родителей будет предотвращать закрепление подобного поведения ребенка. Поскольку истерика ничего не дала — ни внимания, ни наказания, ни попыток успокоить, — то ребенок, как правило, больше не использует этот неэффективный, как оказалось, метод.



Если же взрослые не выдержали и стали что-то делать — успокаивать, наказывать или тем более уступить и давать требуемое, — то истерика становится средством манипуляции родителями и другими взрослыми.

Вообще-то сколько семей, столько и советов, как нужно вести себя родителям при истерике ребенка. Вот несколько из них.

- «Это нормальное поведение. Игнорируйте истерику. Пройдет со временем».
- «Старайтесь предотвращать истерики. Вы же родители, должны понимать, что истерики не на пустом месте происходят».
- «Истерика — это такой неординарный метод привлечения внимания. Спокойно перешагивайте

и идите дальше. Ребенок успокоится, если не будет зрителей. Помните: нет зрителей — нет истерики!»

- «Истерика — это одно из проявлений рождающегося чувства независимости, желания заявить о себе. Но нужно иметь в виду, что у разных детей разный темперамент, поэтому с одними детьми истерики случаются изредка, а с другими часто. Исправление такого поведения — это тяжелая и кропотливая работа».
- «Моя дочь не устраивает истерик, но бывает, что она топает ногами, кричит и что-то требует. Тогда я оставляю ее одну в комнате и прошу сначала успокоиться, а потом прийти ко мне. Пока она там сама плачет и кричит, я, конечно, переживаю, но жду. Потом, когда дочка успокаивается, я обнимаю ее, разговариваю с ней и объясняю, почему я так поступила. Я говорю: «Я тебя люблю, я знаю, что тебе было плохо».
- «Мой сын пытался устраивать показательные истерики с битьем об пол. Я просто уходила на кухню и ждала прекращения «концерта». Он, в конце концов, успокаивался и приходил ко мне сам, без слёз. Только ждать приходилось долго, не меньше часа. Ждите. Время работает на вас».
- «Увидев, что ребенок на пороге истерики, попытайтесь переключить внимание ребенка на какой-то интересный объект: игрушку, книжку, новое занятие.

Это научит ребенка тому, что он может переключать энергию и переходить к другим занятиям, если ему этого хочется. Если же истерика уже началась, переключение внимания вряд ли поможет».

- «Как только ребенок начнет истерику, откажитесь от общения с ним до тех пор, пока он не успокоится. Но никаких физических воздействий! Иначе у ребенка появится повод продолжать рыдать, а вы, почувствовав свою вину, наверняка уступите».

Но есть родители, которые в ответ на детскую истерику демонстрируют весьма похожую ответную реакцию: начинают кричать, требовать немедленного прекращения такого безобразного поведения, жалуются окружающим на ребенка, то есть сами ведут себя вполне по-детски. Взрослое же поведение предполагает некий логический анализ ситуации и умение владеть своими эмоциями.



Может, вы видели весьма неприятные сцены на улице, когда молодая мамаша лет двадцати истерично кричит на орущего малыша: «Прекрати сейчас же, я тебе задам, я тебя сейчас брошу и уйду! Ты меня позоришь!» Море эмоций. Отчего она гневается? На кого кричит? На ребенка или на создавшуюся ситуацию?

Фактически и с мамой, и с ребенком происходит одно и то же — они не справляются с некоей проблемой. Только у каждого из них она своя. Проблема ребенка носит эмоциональный характер и связана с тем, что он еще не умеет владеть своими эмоциями. Проблема мамы в том, что она не может или не успевает отследить состояние ребенка, правильно спланировать физическую и эмоциональную нагрузку для него, вовремя дать ребенку отдохнуть и т. д. Мамины проблемы носят явно интеллектуальный характер, потому что для их решения необходимы некоторые знания и умение применять их на практике.

Ну например, хорошо, если вы знаете, что совсем избежать истерик нельзя, что истерика у разных детей проявляется по-разному, что одни малыши мгновенно выходят из себя, но потом не менее быстро успокаиваются, другие «задерживаются» в истеричном состоянии довольно долго, что психологи подразделяют детские истерики на ситуативные и манипуляционные.



Ситуативная истерика связана с неразрешимой для ребенка ситуацией, в которой он не может выразить словами свои чувства или потребности, не умеет координировать свое тело и мысли.

Такие истерики можно научиться предотвращать. Для этого надо избегать ситуаций, когда ребенок переутомляется, перевозбуждается, голоден, вынужден долго сидеть неподвижно, на него долго не обращают внимания и тому подобное.



Манипуляционная истерика начинается в том случае, если ребенок не получает от окружающих то, чего он хочет. Уступки таким истерикам приводят к формированию у ребенка капризности, избалованности, эгоистичности, агрессивности.

Но если истерики становятся все более частыми и агрессивными, ребенок вредит себе и окружающим, ломает вещи, истерики сопровождаются ночными кошмарами, страхами, резкими и частыми перепадами настроения, необходимо обратиться за консультацией к детскому психологу, а возможно, и к невропатологу.

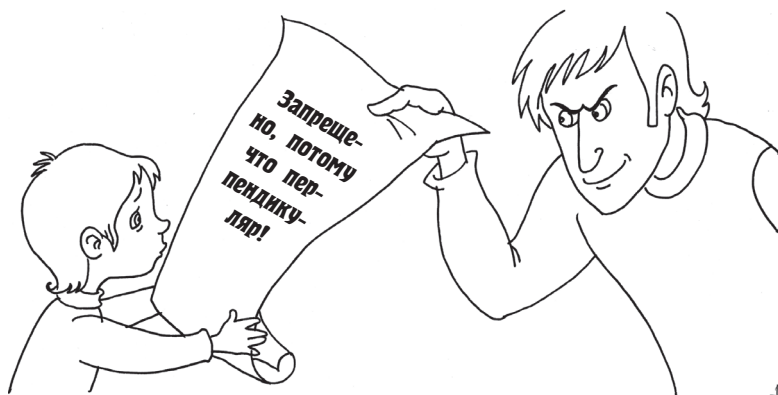
Всегда учитывайте то обстоятельство, что ребенок никогда не плачет без причины. Попробуйте во всем разобраться.

Причину «Хочу, но мне не дают!» мы уже рассмотрели. Почему ребенок так остро реагирует на нее?

Вспомните, как рос ваш малыш. Поначалу все, что ему хотелось, он обязательно получал: был голоден — плакал, и мама кормила его грудным молоком; становилось мокро — плакал, и его переодевали. Он становился старше, но все оставалось по-прежнему: хотел

есть — ему приносили еду, просился на руки — его брали. Словом, довольно долго ребенок ни в чем не знал отказа. И вдруг впервые, а ведь это когда-то происходит именно впервые, ему отказывают. «А почему, собственно?» — удивляется ребенок. Ведь это взрослый знает, что ножом можно порезаться, клубника вызывает аллергию, а хрупкий предмет может разбиться. Ребенку это пока неведомо... То есть он искренне не понимает, что же происходит, и начинает активно защищать свой интерес — кричит, требуя, чтобы все было по-прежнему.

Родители должны постепенно приучать ребенка к запретам, показывая, что, во-первых, запреты существуют, а во-вторых, не являются случайными и вызваны определенными причинами. Правда, иногда можно обойтись и без объяснения причин.

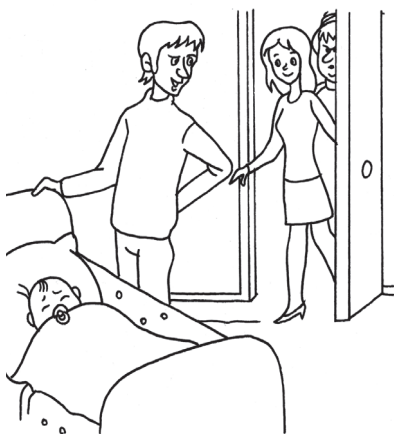
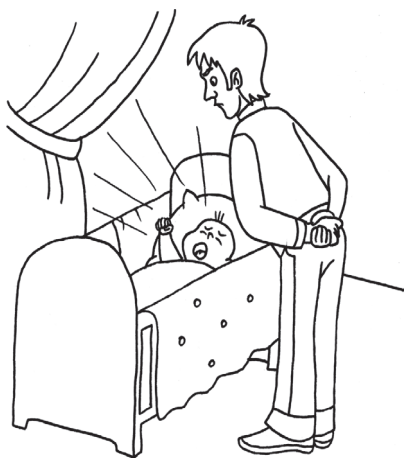


- Когда мне в детстве что-то запрещали, то я всегда спрашивала: «Почему?» У моего папы был на этот вопрос универсальный ответ: «Потому что перпендикуляр!» Года в два я впервые услышала это слово, которое долго было для меня таинственным,

загадочным и непонятным. Поначалу мне казалось, что это какое-то чудовище, которое меня накажет, если я нарушу запрет. Потом я стала думать, что это кто-то очень умный, кто знает больше всех и предупреждает об опасности. Я медленно выговаривала по слогам: «Пер-пен-ди-ку-ляр», — наслаждаясь необычным звучанием слова, двумя раскатистыми звуками [р] в нем, и никогда не спрашивала у папы, что это такое. Позже, в школе на уроке геометрии, меня ждало бо-о-о-льшое разочарование.

Важно, чтобы взрослые сами не создавали ситуации, в которых обязательно возникнет необходимость что-то запретить. Например, шоколадных конфет ребенку давать нельзя, но они лежат на виду, их кто-то ест прямо у него на глазах; важные документы оказались на стуле и восприняты ребенком как игровой материал, а яркая чашка с горячим чаем стоит на краю стола, и так хочется потрогать ее. Да мало ли случаев, когда мы, сами того не желая, провоцируем детскую истерику! Ведь это мы знаем, что у нашего ребенка аллергия на шоколад, свидетельство о браке — важный документ, а чай горячий. Ребенок-то этого всего еще не знает!

Однако бывает так, что причина истерики или просто громкого плача совсем не связана с поведением взрослого. Возможно, ребенку больно, но он еще не вычленяет боль из своего общего состояния и не всегда может сказать о ней словами, не понимает, что с ним происходит. Поэтому он плачет. А поскольку взрослые его не понимают и ничего не предпринимают, то он начинает плакать еще сильнее.



Я, например, столкнулась с ситуацией, когда ребенок долго плакал и родители, оказавшиеся весьма упорными в поисках причины плача, обнаружили, наконец, что на ребенке были трусики с тугой резинкой, которая ему давила. Как только причина была устранена, плач прекратился. Это родители считали, что резинка не тугая, а для ребенка она была дискомфортной.



Иногда ребенок может устраивать истерики и плакать от обиды, но эту причину выявить еще сложнее, чем боль. Как же взрослому догадаться, что именно обидело малыша, ведь для него даже небольшая обида, незаметная и непонятная для взрослых, может казаться огромной трагедией. В любом случае надо поговорить с ребенком, попытаться прояснить ситуацию. При этом взрослый должен быть спокоен, внимателен и рассудителен, проявлять терпение, терпение и еще раз терпение. Оно обязательно вознаградится постепенно

формирующимся пониманием своего ребенка. Именно своего ребенка, потому что все дети разные и, понимая одного, мы можем не понимать другого.



Причиной плача может быть желание ребенка обратить на себя внимание.

- Вот моя мама увлеченно беседует с другими такими же мамами и не замечает меня. Я подхожу и ною: «Мама, ма-а-а-ам!», — а эффекта никакого. Мне машинально говорят: «Ты иди, поиграй». Обидно. Но только я начинаю громко плакать, получаю то, что хотел — мамино внимание. Пусть полученное таким непростым способом, но все-таки внимание...
- Вот мама пришла с работы, и началось: она разгрузила на кухне сумки, поговорила по телефону, включила телевизор, поскольку там ее любимый сериал, попутно бросила в стиральную машину белье... А как же я? Поневоле заплачешь! Многие дети плачут просто от недостатка внимания, заботы, тепла, понимания, общения.

Еще одна причина плача маленьких детей связана с тем, что мама уходит. Почему ребенок плачет? Ведь мама вернется, куда ж она денется? Вся загвоздка в том, что маленький ребенок этого еще не понимает. Ему кажется, что может произойти ужасное — мама уйдет навсегда. Это непереносимо, потому что мама для

ребенка — это совершенно незаменимый человек, фактически это его мир. Мир, в котором он живет. И вот этот мир рушится, потому что мама уходит! «Мама, я с тобой!» — малыш уже весь в слезах, он охвачен таким страхом, который нам, взрослым, уже не ведом. Мама прижимает любимое чадо к себе, целует его и пытается успокоить, но это только усиливает плач.

Что делать?



У каждого родителя свои рецепты поведения в подобных ситуациях.

Одни перед своим уходом предлагают малышу игру, которая может надолго увлечь ребенка, и тогда мамин уход кажется менее значимым, чем сам процесс игры. Другие объясняют малышу, что идут за чем-то важным для него, соком например, и скоро вернутся.

Поскольку ребенок еще не совсем хорошо ориентируется во времени, а сок он любит, то такой аргумент принимает.



Важно, чтобы ребенок понимал, что он остается не один и есть взрослый, конечно, не такой близкий, как мама, но который тоже может о нем позаботиться.

Есть родители, которые уходят «по-английски». Но это не самый лучший вариант, потому что он может травмировать ребенка, лишает чувства безопасности, создает ощущение, что мама может уйти в любую минуту. Такой ребенок начинает следить за мамой, не спускает с нее глаз, плачет даже в том случае, если она просто ушла в другую комнату. Одна из моих подруг жаловалась, что не может даже закрыть дверь, когда находится в туалете, потому что ребенок громко плачет под дверью, зовет ее и впадает в истерику, если дверь не открывают. Известно, что с этим сталкивается почти каждая мама, но многие стесняются об этом сказать.

Варианты решения этой проблемы, предложенные мамами:

- «Идя в туалет, берите с собой яркие картинки или фантики от конфет. Просовывайте их малышу под дверь, вероятнее всего, он будет запихивать их обратно».
- «Вы можете громко петь любимые песни или разговаривать с малышом. Слыша ваш голос за дверью,

ребенок убедится, что вы не исчезли, вы есть, вы рядом».

- «Поиграйте в игру. Попросите мужа закрыться в туалете, а вы с дочкой или сыном останьтесь снаружи. А теперь постучите. Папа говорит: «Нет-нет-нет!»,— а вы: «Ждем-ждем-ждем!» Поменяйтесь ролями, и после нескольких таких тренировок малыш будет с удовольствием стучать в любые закрытые двери и терпеливо ждать ответа».



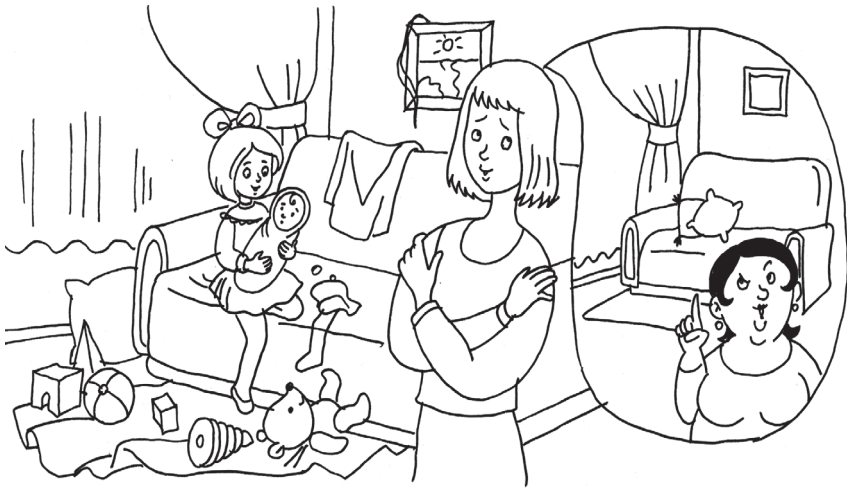
Часто говорят, что если ребенок плачет, то нельзя кричать на него, наоборот, необходимо проявлять олимпийское спокойствие и доброжелательность. Важно понимать, что ребенок не справляется с трудной для него ситуацией и ему надо помочь. Но как? Да по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, о которых вы, конечно же, знаете больше всех других окружающих его людей.

- **Например**, ребенок плачет в, казалось бы, простой ситуации, когда вы попросили его что-то сделать — сложить игрушки или поднять разбросанные им вещи. Почему? Мы начинаем думать, что он упрямый и ленивый, но это совсем не так. Давайте разберемся. Вы предлагаете ребенку сделать то, что для вас в данный момент является важным: убрать, потому что должна зайти свекровь, скоро вернется с работы муж или заглянет подруга, у которой в доме всегда идеальная чистота, и вам будет стыдно, что у вас беспорядок. Но присмотритесь к своему ребенку. А что для него важно в данный момент? Вряд ли его интересует то же, что и вас!



Ребенок не воспринимает разбросанные вещи как беспорядок. Он вообще еще не знает, что такое беспорядок, в отличие от вас ему все равно, где лежит игрушка — на полу, на полке, в ящике,— для него она везде на месте.

Действие, которое вы предлагаете, кажется ему бессмысленным. К тому же, у него наверняка есть свой «план действий», который вы не даете ему выполнить. Ребенок пока не знаком с нашими социальными правилами поведения и действует по своим внутренним принципам. Он проявляет активность в соответствии со своим пониманием необходимости того или иного действия. Другими словами, он делает то, что хочет делать, и не делает того, что хочет мама. И это нормально.



Ну, а как бы вы сами отреагировали, если бы у вас была куча важных дел, а вас заставляли бы делать что-то другое, в чем вы вообще не видите смысла? Отвечайте! Я, как взрослый человек, приму все ваши отрицательные ответы. А ребенок, услышав вашу просьбу (или приказ?), просто заплачет — но это и есть отрицательный ответ. Вы готовы его принять?

Но что делать, ведь убрать-то надо? Придется показать смысл предлагаемого действия, помочь ребенку разобраться в сложном социальном мире. Но не все сразу. Невозможно быстренько объяснить трехлетнему малышу, что игрушки надо держать в соответствующем порядке, что это предохраняет их от поломки, что комната выглядит аккуратней. И тем более невозможно объяснить ему ваши сложные отношения со свекровью, подругами и другими взрослыми, а ведь именно эти отношения и делают для вас актуальной уборку именно сейчас.



Как поступить? Давайте подумаем, что ребенок будет делать охотно? Ну конечно, играть!

Именно игра поможет придать смысл действиям и превратить уборку в возможность получить удовольствие. Однако сначала придется убирать и получать удовольствие вам самим, потому что необходимо задать образец поведения. Затем можно придумывать игры на ходу. Например, во всех комнатах вдруг начался дождь и игрушки надо убрать, потому что они намокнут, или их надо усадить в одном месте, как в зрительном зале, потому что сейчас начнется концерт, или собрать их за одним столом, потому что у куклы Сони день рождения. Словом, есть повод весело убрать комнату.



Играя, вы делаете ненужное и неинтересное для ребенка дело нужным и интересным. И по ходу игры получаете желаемый результат, а возможно, и похвалу свекрови! Если на это рассчитывать не приходится, то сами похвалите

себя и ребенка за то, что вы вместе навели порядок в комнате и она теперь стала красивой и аккуратной. При таком подходе даже уборка становится вашим небольшим совместным праздником. Ваша с малышом невидимая пу-повина вовсе не оборвалась, она просто удлинилась.



Итак, истерики и плач вашего ребенка — это, в общем-то, нормальные явления, сопровождающие его рост и развитие. Да, они делают вашего сына или дочь весьма неудобными детьми, но они же помогают взрослеть, осваивать социальную среду, становиться личностью.

Не забывайте, что степень «неудобности» ребенка во многом зависит от вас самих, вашего умения контролировать возникающие по ходу дела ситуации, предотвращать те из них, которые явно приведут к истерике, организовывать комфортный для ребенка режим жизни. На каждое ваше «нет», должно быть множество ваших «да», должна быть альтернатива, при которой ребенок никогда не бывает неудобным, а просто активно растущим, познающим мир и себя в этом мире.

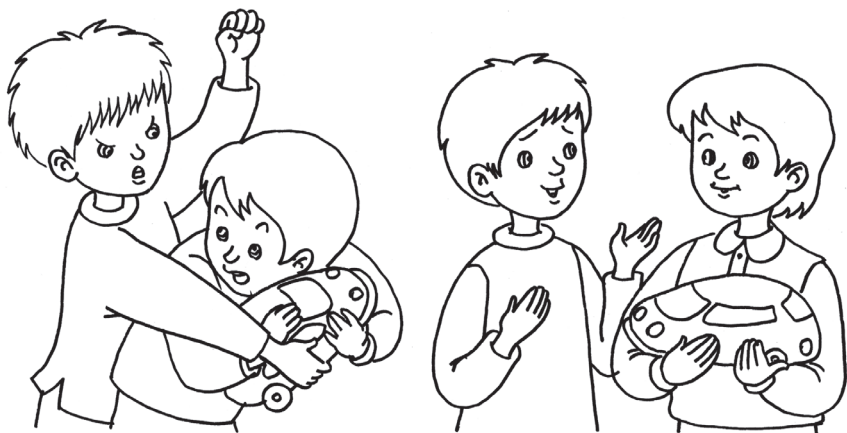
РЕБЕНОК БЕРЕТ ЧУЖИЕ ВЕЩИ

Все начинается еще в песочнице. Вот ваш малыш играет с огромным количеством пасочек и совочков. Но ему сразу же захотелось взять чужое ведерко, лопатку или машинку. Тут же разгорается небольшой скандал, поскольку маленький хозяин вышеупомянутой машинки, естественно, не желает ее кому-то отдавать. Ах, как

неудобно вы себя чувствуете! Создается такое впечатление, что ваш ребенок лишен игрушек, и именно здесь, в песочнице, впервые увидел такую машинку и хочет ее, потому что вы никогда ее ему не купите, что он специально вас позорит, плачет и требует чужое. Почему, собственно? Да по одной простой причине. Для ребенка пока еще нет понятия «чужое». Для него все вокруг «мое».



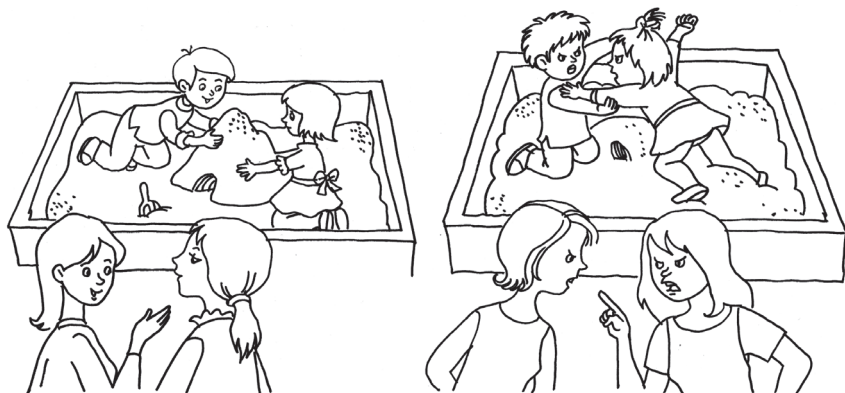
Надо осознавать, что именно с этой песочницы берет начало подготовка к будущему экономическому и юридическому образованию, именно здесь начинает формироваться понятие собственности, права, неприкосновенности чужой собственности, обязательности экономических законов.



Трудно объяснить малышу, что значит «машинка чужая». Сначала надо просто разделить вещи на те, которые твои и их можно брать без всяких условий,

и остальные, которые тоже, вероятно, можно взять, но при одном условии — надо спросить, можно ли это сделать. Причем спросить не у кого угодно, а у определенного человека: «Можно я поиграю с твоей куклой?», «Можно я возьму твою машинку?»

Покажите ребенку простой путь достижения желаемого результата. Ведь спросить «Можно?» значительно проще, чем кричать, требовать и отнимать, а главное, эффективнее, потому что отнять удастся весьма редко. Конечно, есть важный момент: хозяин вещи может ответить «нет», тогда с этим придется смириться. Но есть множество вариантов продолжения диалога. Например, можно взамен предложить поиграть какой-то своей игрушкой.



Я имела счастье наблюдать «дружные песочницы», в которых совершенно счастливые дети играли чужими игрушками, осознавая, что они таки чужие, и не забывая, что свои в данный момент арендованы соседям. Особенно интересно было видеть, как, уходя, каждый малыш ищет именно свои игрушки. Но «дружная

песочница» — результат усилий дружных мам, которые соблюдают общие правила, рассматривают играющих детей как целостный коллектив, относятся к чужому малышу как к своему. Если же каждая мама заботится только о своем ребенке, то результат, конечно, будет совсем иным.



Умение попросить тесно связано с умением поделиться чем-то своим. Если у вашего ребенка спрашивают: «Можно взять?» — не отвечайте за него, ведь это не вы, а он хозяин игрушки.

Но ребенок может ответить и «да», и «нет». «Да» — это результат вашего воспитания и возможность находить общий язык с ровесниками. Это будущая возможность попросить и получить желаемое самому. А вот отказывать лучше в мягком в стиле: «Нет, я сам еще не наигрался этой игрушкой, может быть, я дам ее потом». Этому тоже надо научить.

А если игрушка не наша, но на нее никто не претендует, ее просто забыли? В этом случае надо спросить: «А кто потерял игрушку?» или «Чья это игрушка?» Вещь не живет без хозяина. Она всегда чья-то.

Если в раннем детстве у ребенка были заложены основы понимания своего и чужого, то потом намного легче формировать правильное поведение и в других местах, где есть чужие вещи, которые иногда очень хочется взять.

- Например, ваш ребенок пришел из садика и принес чужую игрушку. «Это чья игрушка?» — спрашиваете

вы. Он спокойно отвечает: «Моя». Понятно, что произошло: игрушка понравилась, ее очень хотелось взять, и это оказалось возможным (ее забыли, или она лежала в неприметном месте, или ребенок ее сам припрятал, а потом забрал).

В этом случае лучше всего спросить: «Тебе понравилась эта игрушка, ты не хочешь ее отдавать?» Скорее всего, ребенок с вами согласится, возможно, объяснит, почему он поступил именно так. В спокойной беседе легче объяснить, что даже если чужая вещь очень нравится, ее нельзя брать. Ребенок сам должен прийти к решению вернуть то, что он взял. Ему, в общем-то, сложно понять, почему из садика можно забрать домой все то, что он сегодня сделал — рисунки, аппликации, фигурки из пластилина, а вот карандаши, которыми он рисовал, или пластилин взять нельзя.

Результатом несформированного понятия собственности может быть и другое поведение — ребенок без сожаления раздает свои игрушки, получает от этого радость.

Собственность для него имеет иную ценность, не такую, как у родителей.



У Виктора Драгунского есть чудесный рассказ «Он живой и светится». Герой рассказа Дениска Кораблев в ожидании с работы родителей гулял во дворе, играл новым самосвалом. Его другу Мишке так понравился этот самосвал, что он стал уговаривать Дениску обменять его. Предметом обмена была удивительная коробочка.

А дальше я не удержусь и процитирую завершение рассказа.

«Я открыл коробочку и сперва ничего не увидел, а потом увидел маленький светло-зелёный огонёк, как будто где-то далеко-далеко от меня горела крошечная звёздочка, и в то же время я сам держал её сейчас в руках.

— Что это, Мишка,— сказал я шёпотом,— что это такое?

— Это светлячок,— сказал Мишка.— Что, хорош? Он живой, не думай.

— Мишка,— сказал я,— бери мой самосвал, хочешь? Навсегда бери, насовсем! А мне отдай эту звёздочку, я её домой возьму...

И Мишка схватил мой самосвал и побежал домой. А я остался со своим светлячком, глядел на него, глядел и никак не мог наглядеться: какой он зелёный, словно в сказке, и как он хоть и близко, на ладони, а светит, словно издалека... И я не мог ровно дышать, и я слышал, как быстро стучит моё сердце и чуть-чуть колет в носу, как будто хочется плакать.

И я долго так сидел, очень долго. И никого не было вокруг. И я забыл обо всех на белом свете.

Но тут пришла мама, и я очень обрадовался, и мы пошли домой. А когда стали пить чай с бубликами и брынзой, мама спросила:

— Ну, как твой самосвал?



А я сказал:

— Я, мама, променял его.

Мама сказала:

— Интересно! А на что?

Я ответил:

— На светлячка! Вот он, в коробочке живёт. Погаси-ка свет!

И мама погасила свет, и в комнате стало темно, и мы стали вдвоём смотреть на бледно-зелёную звёздочку.

Потом мама зажгла свет.

— Да,— сказала она,— это волшебство!

Но всё-таки как ты решился отдать такую ценную вещь, как самосвал, за этого червячка?

— Я так долго ждал тебя,— сказал я,— и мне было так скучно, а этот светлячок, он оказался лучше любого самосвала на свете.

Мама пристально посмотрела на меня и спросила:

— А чем же, чем же именно он лучше?

Я сказал:

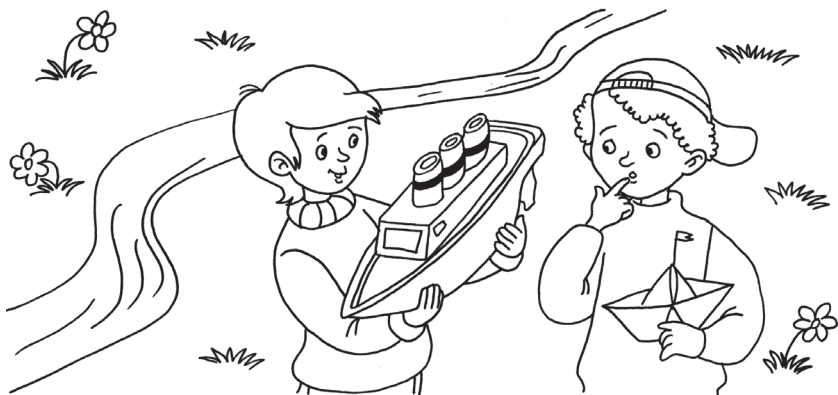
— Да как же ты не понимаешь?! Ведь он живой! И светится!..»



Хорошо, что мама правильно поняла своего сына, не стала его ругать, согласилась, что **ценность вещи может определяться по-разному**.

Иногда ребенок так мечтает о каком-то предмете, что может его украсть, поддавшись искушению. Он

готов понести наказание за то, чтобы владеть им хотя бы короткое время.



Воровство может также быть признаком или симптомом психического расстройства. Психически больной ребенок ворует, часто сам не зная для чего. Его практически невозможно ничем остановить. Запреты или наказания не действуют. В этом случае помочь может только специалист.



Но если ребенок здоров и все равно продолжает брать чужое, задумайтесь, не говорит ли это о том, что ему в жизни многого недостает, но больше всего — вашей нежности и ласки.

Именно в этом, а не в украденных вещах он испытывает дефицит. Анализируйте, ищите возможную причину воровства. Попробуйте найти ответы на простые вопросы: «Что произошло? Как произошло? Почему произошло? Что делать, чтобы это не повторялось?»

Беседа с ребенком, постарайтесь поставить его на место того человека, у которого он что-то взял, дайте

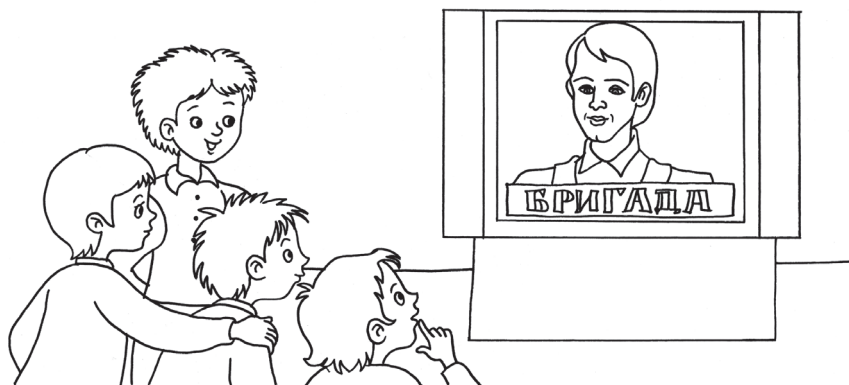
почувствовать, насколько обидно, когда крадут твои вещи: «Представь, что ты обнаружил пропажу своей любимой игрушки. Что ты почувствуешь? Что бы ты сказал тому человеку, который украл ее?»

Частой причиной воровства является слабое развитие нравственного начала, незнание последствий своего поведения. О последствиях воровства надо говорить в правовом поле.

Ребенок должен понимать, что он сам несет ответственность за свое поведение, что рано или поздно воровство раскроется, надо будет отдавать украденную вещь. За воровство его могут наказать по закону.

Родителям неудобно говорить вслух о проблеме воровства. «У нас в семье никто никогда ничего подобного не совершал!» — восклицают они. Но в таком асоциальном поведении ребенка могут быть виноваты сами родители, не объяснившие ему разницы между понятиями «свое» и «чужое». Также дети сталкиваются с романтизацией воровства на экранах телевизора. Вспомните фильмы «Сонька Золотая ручка» или «Бригада», в которых умение воровать возводится в доблесть. Ребенок, примеряя на себя различные социальные роли, выбирает и роли таких отрицательных героев.

Воровство может стать способом самоутверждения для ребенка. Он хочет обратить на себя внимание, завоевать чье-то расположение, ему необходимо почувствовать собственную значимость, а другими способами достижения этого он не владеет.



Психологи относят к причинам детского воровства недостаток развития воли и нравственных представлений, серьезную психологическую неудовлетворенность ребенка, сильное желание владеть понравившейся вещью вопреки «голосу» совести.



Воровство — это сигнал об эмоциональном неблагополучии семьи, неудовлетворенности каких-то жизненно важных потребностей ребенка.

На вопрос: «Зачем ты взял чужое?» — ребенок совершенно искренне отвечает: «Не знаю». Но родителям надо понимать, что кража — это крик о помощи, это попытка ребенка достучаться до взрослых. Если вместо поддержки и помощи взрослые проявляют агрессию и непонимание, то это может негативно сказаться на дальнейшем развитии личности ребенка.

Многие люди, став взрослыми, вспоминают те или иные эпизоды своего детства, связанные с воровством, вызванным сильным желанием владеть понравившейся вещью.



У Дины Рубиной есть небольшой рассказ «Дом за зеленой калиткой», который приоткрывает сложный психологический мир ребенка, столкнувшегося с ситуацией собственного неосознанного воровства. Рассказ начинается с описания этого всеми осуждаемого действия.

«До сих пор не могу понять, что же заставило меня эти дурацкие штучки взять... Забрать... Да что там церемониться! — украсть. Да-да, налицо была кража. Пусть ерундовая, пусть совершенная восьмилетней девчонкой, но все же кража. Было бы понятно, если б я использовала их по назначению. Все знают, какой интерес проявляют даже маленькие девчонки ко всякой косметической чепухе. Так ведь нет! Я вытряхивала вязкий яркий брусочек губной помады сразу же, выйдя за калитку, — наивная неосмотрительность! И тут же, прополоскав блестящий патрон в прозрачной воде арыка, мчалась домой, ужасно довольная приобретением. Смешно сказать! Меня волновал прекрасный, как мне казалось, женский профиль, выбитый на крышке патрона. Четкий античный профиль с малюсенькими пластмассовыми кудряшками. И забавлял стаканчик, действовавший в патроне как микроскопический лифт».



Героиня рассказа описывает, как она украла у своей учительницы музыки помаду.



«... Однажды я обнаружила между решеткой и оконной рамой то, чему раньше совершенно не придавала значения. Патроны с губной помадой — красные, блестящие желтые, белые — лежали, казалось, никому не нужные и даже слегка запыленные. ... В какой момент мелькнула у меня мысль о том, что недурно бы иметь хотя бы одну такую вещичку. Каков был ход моих рассуждений? И вообще, знала ли я тогда, что взять чужую вещь — это значит украсть? Да, конечно, я знала, что не следует брать чужого. Без спроса. Но о каком спросе могла идти речь при таком количестве одинаковых губных помад? Ведь их было так много! Чуть ли не семь-восемь... Словом, я выбрала для себя самый, на мой взгляд, скромный — белый патрон — и сунула его в карман платья. ...Я думаю даже, что рассуждала весьма логично, ведь у учительницы их было все еще много, а у меня только одна. А в следующий раз я просто решила, что будет справедливо, если красивых тюбиков с губной помадой у нас с учительницей станет поровну. Коричневый пластмассовый патрон проследовал в мой карман. В это время со двора возвратилась учительница. Я очень спокойно сидела на крутящемся черном табурете, положив руки на клавиатуру. Учительница села на свой стул рядом и помолчала.

— В последнее время,— мягко и лениво, как всегда, проговорила она,— у меня стала пропадать губная помада... Ты не знаешь, кто ее крадет?

Что удержало меня от признания? Страшное слово, которое она употребила для обозначения пропажи и которое никогда не приходило мне в голову применительно к моим действиям? Или нечто другое?..

— Не знаешь... А это что? — и она молниеносным, но в то же время очень мягким движением сунула руку в мой карман и вытащила патрон с губной помадой.

Я молчала. Самое интересное заключалось в том, что мне было стыдно не столько потому, что меня уличили в краже, сколько потому, что я врала. Противная, очень противная штука вранья! Все мои мысли в этот момент были заняты не преступностью кражи, а преступностью вранья.

Моей же учительнице было наплевать на вранье, она словно и не сомневалась, что так и будет. Ее возмущение было сфокусировано на факте кражи. Вот так мы и сидели несколько минут, не зная, с какого конца подойти друг к другу.

— Это кошмар... воровать! — наконец сказала она.— Куда смотрят твои родители... Ты ведь, наверное, везде воруеть?



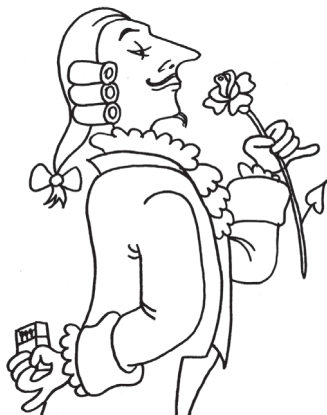


— Нет! — простодушно возразила я, удивляясь про себя, что вот далась же ей эта кража, в то время как я ужасно наврала! И так же простодушно добавила:

— Я их вам назад принесу, они мне больше не нужны».

Учительница сочла нужным рассказать девочке о kleптомании:

«Есть такая болезнь — kleптомания. Когда человек и рад бы не воровать, да не может. Болезнь, понимаешь?» Нет, я такого не понимала. Болезнь — это дело вполне определенное. Это когда опухают гланды и я не иду в школу. Или когда у мамы бывает сердечный приступ и она вызывает врача, чтобы он дал ей «бюллетень» — синюю бумагу, в которой написано, что мама действительно болела, а не валяла дурака.



— Это очень серьезная болезнь, — продолжала моя учительница, вроде бы даже увлекаясь. — Ею один граф болел. Богатый был, именьями владел, а вот у приятеля нет-нет да что-то стянет. Хоть коробок спичек, а стянет!

Я подумала, что граф был порядочный дурак и что интересно, если человек украдет, скажем, велосипед, даст ли врач ему бюллетень? Ведь если это болезнь?.. Но чем дольше я об этом думала, тем хуже мне становилось. Я со страхом стала прислушиваться к себе — не хочется ли мне еще что-нибудь украсть у моей учительницы? Но красть больше ничего не хотелось, а хотелось только скорей убежать отсюда и никогда больше не возвращаться».

Героине рассказа пришлось все рассказать маме:



«Я зашла в комнату, где мама проверяла ученические контрольные, и как-то вяло, на выдохе, сказала:

— Мам, я воровка...

— Чего-чего? — спросила мама, подняв от тетрадей голову и засмеявшись.

«Бедная мамочка!» — опять подумала я и повторила:

— Я украла губную помаду. Вот, — и положила на стол записку. По мере того как мама читала записку, лицо ее все больше вытягивалось и мне становилось все жальче и жальче ее, а заодно и себя тоже.

— Три шт. губной пом., возместить три руб., воспитанием реб., — как-то странно сказала мама. — Чудесно...

Потом в комнате наступила очень тихая тишина, и мне стало так плохо, что я не могла на маму смотреть.

— Слушай, а зачем тебе эта ерунда была нужна? — недоуменно спросила мама.

— Не знаю...— сдавленно прошептала я и заплакала. Теперь я и в самом деле не знала, зачем мне нужны были те штучки.

— Ну да,— растерянно сказала мама,— понимаю. Я ведь не крашу губы, тебе это было в диковинку...

Беседы о вреде воровства у нас так и не получилось.

Главным было то, что много лет подряд после этого случая, даже в юности, я продолжала носить в себе страшную тайну своей порочности. И когда при мне кто-нибудь рассказывал, что где-то кого-то обокрали и унесли ценностей на три тысячи, я каждый раз внутренне вздрагивала и думала: «А ведь я тоже... такая...» И боялась, когда меня оставляли одну в чужой квартире хотя бы на минуту. Я боялась, что во мне проснется таинственная графская болезнь».



Дина Рубина показала через невероятную гамму детских чувств и переживаний, как непросто растет ребенок, как странно он порой мыслит, как болезненно вызревает в нем нравственность и как мешает дальше жить заряд презрения к себе, не выдержавшему каких-то испытаний, к которым он просто не был готов.

Ребенок, попавший в ситуацию непонимания, неприятия, может озлобиться, а его кражи могут приобрести криминальный смысл. Возможно, сначала это будет попытка отомстить обидчикам, почувствовать свое превосходство над ними, а потом это может стать способом удовлетворения материальных потребностей. Такой ход событий надо уметь предотвращать.



Ребенок тяжело переносит и обратную ситуацию — когда воруют у него самого. Жизнь сложна, и каждый человек рано или поздно сталкивается с воровством.

Я хорошо помню, как это случилось в первый раз со мной. Дело в том, что наша семья долго жила в небольшом городке, где все друг друга знали и, уходя из дома, даже не закрывали дверей. А потом мы переехали в большой город, я стала ходить не только в обычную, но и музыкальную школу и именно там в гардеробе у меня украли из рукава пальто шапку. Я была уверена, что она просто упала на пол, и долго ее там искала. Мне и в голову не приходило, что ее мог кто-то взять! Папа провел со мной разъяснительную беседу, объяснив, что, к сожалению, есть люди, которые могут брать чужое, то есть воровать.

Прошло много лет, но я до сих пор не умею учить то, что говорил мой папа. Был такой период, когда у меня, солидной женщины, за год трижды крали в транспорте кошелек с паспортом и ключами, потому что я просто засыпала от усталости, стоя, держась за поручень. В третий раз меня, уже как родную, встречали

и в милиции, и в паспортном столе, и в мастерской, меняющей замки. Но на самом деле я чувствовала себя инопланетянкой, потому что с земными людьми такого не происходит.



Для того чтобы ваш ребенок не стал таким инопланетянином, научите его не только уважать чужую собственность, но и оберегать свое имущество, быть бдительным. Он должен знать, что не все люди считают чужое неприкосновенным.



РЕБЕНОК ДЕРЕТСЯ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ

Как неудобно родителям, если их ребенок, вроде бы спокойный дома, начинает драться с другими детьми! Вместо нормального общения — яростная потасовка! Может ли ребенок не драться?

Ответ на этот вопрос можно найти в книге Астрид Линдгрен «Малыш и Карлсон».



«Однажды Малыш вернулся из школы злой, с шишкой на лбу. Мама хлопотала на кухне. Увидев шишку, она, как и следовало ожидать, огорчилась.

— Бедный Малыш, что это у тебя на лбу? — спросила мама и обняла его.

— Кристер швырнул в меня камнем, — хмуро ответил Малыш.

— Камнем? Какой противный мальчишка! — воскликнула мама. — Что же ты сразу мне не сказал?

Малыш пожал плечами:

— Что толку? Ведь ты не умеешь кидаться камнями. Ты даже не сможешь попасть камнем в стену сарая.

— Ах ты глупыш! Неужели ты думаешь, что я стану бросать камни в Кристера?

— А чем же еще ты хочешь в него бросить? Ничего другого тебе не найти, во всяком случае, ничего более подходящего, чем камень.



Мама вздохнула. Было ясно, что не один Кристер при случае швырнется камнями. Ее любимец был ничуть не лучше. Как это получается, что маленький мальчик с такими добрыми голубыми глазами — драчун?



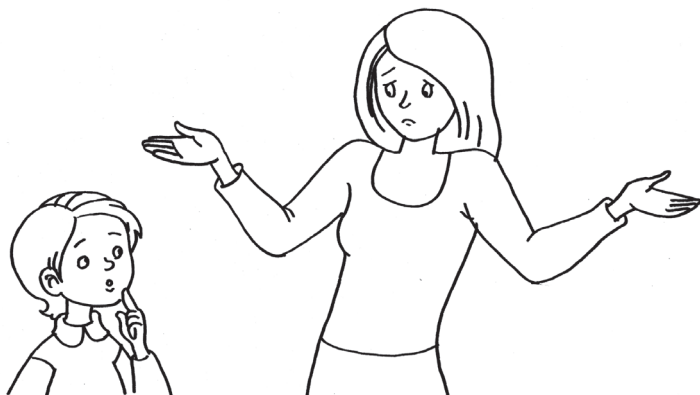
— Скажи, а нельзя ли вообще обойтись без драки? Мирно можно договориться о чем угодно. Знаешь, Малыш, ведь, собственно говоря, на свете нет такой вещи, о которой нельзя было бы договориться, если все как следует обсудить.

— Нет, мама, такие вещи есть. Вот, например, вчера я как раз тоже дрался с Кристером...

— И совершенно напрасно,— сказала мама.— Вы прекрасно могли бы разрешить ваш спор словами, а не кулаками.

Малыш присел к кухонному столу и обхватил руками свою разбитую голову.

— Да? Ты так думаешь? — спросил он и неодобрительно взглянул на маму.— Кристер мне сказал: «Я могу тебя отлупить». Так он и сказал. А я ему ответил: «Нет, не можешь». Ну скажи, могли ли мы разрешить наш спор, как ты говоришь, словами?»



Как бы вы, дорогие родители, ответили на этот вопрос?

Надо признать, что **дерущийся ребенок — это скорее правило, чем исключение**. Возможно, с помощью кулаков он защищает свое достоинство. Впрочем, сколько драк, столько и версий, объясняющих, почему же возникла драка. И у каждой стороны своя правильная точка зрения. Если ребенок дерется не так часто и может объяснить, почему он это делает, то не стоит сильно волноваться. Дело житейское, как сказал бы Карлсон. Но если это становится постоянно демонстрируемым поведением, пора принимать меры.



Возможно, ребенок очень хочет продемонстрировать свои бойцовские качества. Помогите ему, запишите его в спортивную секцию, одобряйте его успехи, ходите на соревнования, в которых он принимает участие.



Словом, направьте агрессию в мирное русло. Это правило работает во многих случаях. Чешский психолог

Зденек Матейчик замечательно сказал: «Если у мальчика нет возможности пинать мячик, он будет пинать других детей».



Драка — проявление присущей людям агрессивности.

Причины агрессивного поведения детей могут быть разными. Возможно, это связано с особенностями темперамента и нервной системы, а возможно, агрессивность связана с неправильным воспитанием, внутренним дискомфортом, неумением адекватно реагировать на происходящие события. Бывает так, что ребенок наблюдает агрессию членов своей семьи, и он сам начинает использовать эту модель поведения.



Подавление агрессивных реакций у детей, вопреки ожиданиям, не устраняет, а наоборот, развивает чрезмерную агрессивность. Если же не обращать внимания на агрессивные реакции ребенка, то очень скоро он начнет считать, что такое поведение приемлемо,

дозволено. Результатом этого также будет повышение агрессивности.

Понятно, что агрессивное настроение должно иметь выход, но в социально приемлемой форме. Ребенок должен овладеть адекватными способами выражения протеста.

Детская агрессивность обычно нарастает на протяжении всего дошкольного периода и в норме к семи годам идет на спад. Именно к этому возрасту ребенок уже пытается снимать агрессию в игровых ситуациях, лучше понимает чувства и поступки других людей.



Как ни странно, вспышками агрессии ребенок выражает свою потребность во внимании и понимании со стороны взрослых.

Но такое поведение вызывает у окружающих неприязнь, резко затрудняет позитивное общение. Ребенок оказывается в ловушке, из которой ему без помощи взрослых не выбраться. Драка становится для ребенка инструментом восстановления социальных связей, но этот же инструмент и разрывает их. Агрессивные дети не умеют выражать свои чувства, они их подавляют, загоняют внутрь, не проговаривают, не пытаются понять. Оставшийся в одиночестве ребенок может направить агрессию на самого себя. Это так называемая аутоагрессия — желание сделать себе больно.

Маленький агрессор нуждается в психологической помощи, а не в физическом наказании. Психологи выяснили, что шлепки и подзатыльники повышают общий уровень

агрессивности, а спокойное, доверительное общение снижает его. Модель агрессивного реагирования может закрепиться, если родители строго, часто и непоследовательно наказывают ребенка за драки и грубость. Агрессия рождает агрессию. Агрессивным детям особенно нужна постоянная уверенность, что их любят, понимают, их ценят.

Как вести себя с драчливыми детьми?

Во-первых, определите причину агрессивного поведения. Если ваш послушный ранее ребенок вдруг стал драться, кусаться, обижать взрослых и сверстников, то нужно задуматься, не вызвано ли это состоянием дискомфорта, беспомощности, чрезмерно жесткими мерами воспитания или непосильными требованиями, которые вы предъявляете к ребенку.

Во-вторых, разработайте правила поведения, в основе которых лежит мирное решение всех проблем.

В-третьих, найдите оптимальный путь выхода агрессивности (в играх для малышей, например, покричать, потопать ножками, представить образ защиты и т. д.). Если вы заметили, что ребенок сдержался и не начал драку, обязательно похвалите его за умение владеть собой.



И самое главное, развивайте речь ребенка, учите его общаться, соблюдать правила различных игр, интересно рассказывать, поддерживать беседу.

Не надо вмешиваться с требованием прекратить агрессию в отношении детей, которые ведут себя агрессивно по отношению к друг другу. Агрессия никогда не прекращает агрессию!

По мере взросления ребенка агрессивность может выражаться в хвастовстве, поддразниваниях и словесных оскорблениях. Результатом такой символической агрессии становится изоляция, потому что сверстники не хотят дружить с таким ребенком.



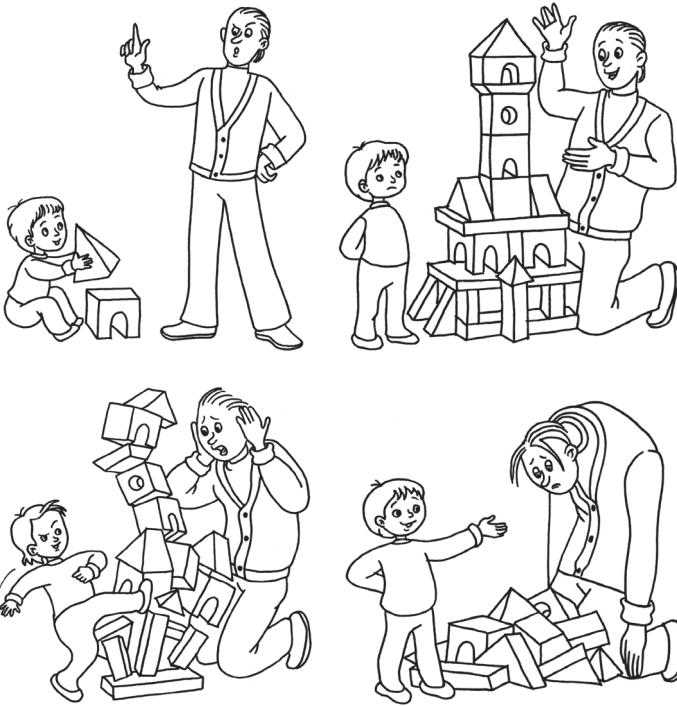
Понятно, что каждый возраст диктует свои приемы борьбы с детской агрессией. Пока ребенок совсем мал, справиться с ней можно прямой остановкой агрессивных действий (перехватить руку, занесенную для удара, или растащить драчунов), отвлечь внимание малыша на что-то интересное: «Ой, посмотри, полетел воздушный шар!»

Если ребенок проявляет агрессию по отношению к вам, то обратите внимание на то, как это происходит. Вот вы обиделись на эту детскую агрессию (например, малыш больно дернул вас за волосы), поссорились, помирились, поцеловались.

Для ребенка это выглядит как игра, для начала которой надо дернуть маму за волосы. Право же, не стоит играть в такие игры.

Ребенок может драться с вами, если вы что-то делаете с ним насильно — кормите, одеваете или раздеваете, купаете или ведете гулять. В этом случае стоит изменить характер общения с ребенком. Возможно, вы сами слишком агрессивно себя ведете. Здесь работает принцип бумеранга: ваша агрессия, проявляемая словами, приказами, криками, наказаниями и чрезмерным контролем, возвращается к вам же в виде агрессии ребенка.

А бывает так, что то, что вы принимаете за агрессию, ею вовсе не является, просто так сложилась ситуация. Например, папа подарил ребенку конструктор, сам же его радостно собрал, а ребенок взял и поломал собранное. Он просто иначе никак не мог сказать о том, что он сам хотел бы это сделать!



Действительно, примерно в возрасте от года до двух лет у ребенка появляется стремление что-то разрушать — башню из кубиков, песочные «куличики», только что сложенную из пазлов картинку. В этот период разрушение — важный для ребенка вид деятельности.

Потом формы агрессивного поведения изменяются от элементарных драк до словесных дразнилок. Частота агрессивных действий достигает своего пика у четырехлетних детей. В этом возрасте особенно важно помогать ребенку, учить его тому, как можно без причинения вреда другому достигать своей цели. Научите его ждать

и передавать очередь, спрашивать разрешения и говорить «спасибо» ровесникам. Оградите ребенка от столкновения с насилием на экране телевизора и мониторе компьютера. И всегда будьте готовы ответить на вопрос своего ребенка: «Если он мне сказал: «Я могу тебя отлупить»,— а я ему ответил: «Нет, не можешь»,— то как можно разрешить наш спор словами?»



Помните, что агрессия — это выражение эмоции, а эмоция — это то, что человек испытывает вне зависимости от своих желаний, и тем более желаний окружающих его людей.

Поэтому любые эмоции, в том числе и эмоцию гнева, нельзя запретить. Когда мы говорим ребенку: «Хватит злиться!», «Перестань кричать!», — то он начинает думать, что испытывает что-то нехорошее, что это плохо. Ребенок попытается подавить злость и гнев, а так как этого нельзя сделать, то он будет чувствовать себя виноватым.

Что же будет дальше?

Например, можно долго накапливать гнев и напряжение, а потом устроить истерику по пустяковому поводу, подраться с первым попавшимся или направить всю агрессию на себя и заболеть.

Вообще, есть разные формы проявления агрессии, например мимика, поведение, речь. Одни дети краснеют от напряжения, сжимают кулаки, топают ногой, а другие отворачиваются, не хотят говорить, крутят пуговицы на одежде так, что те отрываются.

Важно знать, как проявляется агрессия именно у вашего ребенка, и использовать эти знания, для того чтобы научить его выражать свой гнев в социально приемлемых формах. Но для этого и вы сами должны уметь это делать, потому что, к сожалению, не все мамы умеют правильно выражать свою злость, а многие считают, что этого вообще делать нельзя. Многие взрослые считают, что негативные эмоции надо скрывать, так как это обусловлено культурными запретами. Но на самом деле важно уметь показать ребенку, что вы им недовольны, что он должен вести себя иначе, только делать это надо

в соответствующей форме. Например, используя такие речевые клише «Я очень огорчена твоим поведением», «Мне неприятно то, что ты делаешь», «Твое поведение приведет к тому, что...» Показывайте ребенку свои негативные истинные чувства, проговаривайте их и объясняйте последствия. Но ни в коем случае не говорите ребенку: «Что ж ты у нас такой драчливый?», «Ты не такой, как нам хочется», «Ты плохой», «Такого мы тебя меньше любим» или «Такого мы тебя перестанем любить».

Ребенок не виноват в своей агрессивности, он даже не понимает, откуда она взялась. Объясните ребенку: «Ты сейчас злишься на меня, потому что я запретила тебе смотреть мультики» или «Ты сердисься на Иру, потому что она не стала с тобой играть». Покажите ребенку, что вы его понимаете: «На твоём месте я бы тоже злилась» или «Конечно, ты можешь быть недоволен».

Ваша задача оценивать не ребенка, а именно его поведение. Его поведение вам может и не нравиться, а вот его самого вы любите всегда и без всяких условий!

- Например: «Я тебя люблю, но огорчена тем, что ты не убрал игрушки, как мы с тобой договаривались, мне не нравится, что ты их разбрасываешь, потому что злишься».

Это учит и самого ребенка оценивать именно действия родителей, а не их самих. Тогда он будет говорить не «Мама плохая, потому что не дает смотреть

телевизор», а «Я люблю маму, но меня огорчает, что она не дает мне смотреть телевизор».

Помните, что практически любое негативное поведение ребенка — это знак того, что ребенок нуждается в помощи. Особенно это касается совсем маленьких детей и дошкольников, которые просто не могут объяснить, что с ними происходит. Бывает так, что вспышки гнева вызваны ощущением дискомфорта, голодом, усталостью или стрессом, равнодушием и постоянной критикой со стороны родителей и других взрослых.

К развитию агрессии приводит игнорирование агрессивных проявлений ребенка по отношению к другим детям и взрослым, потому что это и есть поощрение агрессивного поведения. Но противоположные действия — физические наказания, психологическое давление, унижение — приведут к такому же результату.

Умение сдерживать агрессию может формироваться в играх, предполагающих соблюдение определенных правил, при нарушении которых игра невозможна. Обмениваясь с ребенком ролями «агрессора» и «жертвы», можно показать ребенку последствия агрессивного поведения, научить иначе реагировать на разные неприятные ситуации. Направьте агрессию в мирное русло игры в войну, казаков-разбойников, коллекционирования солдатиков.

Поскольку у детей развито подражание, покажите на конкретном примере своего собственного поведения, как надо разрешать конфликты, ведь если вы сами не умеете справляться со своей агрессией, то как вы будете учить этому своих детей? Иногда достаточно изменить

какие-то вещи в своем собственном поведении, чтобы малыш начал по-другому реагировать на внешние раздражители. Не случайно еще Аристотель писал: «Каждый может разозлиться — это легко. Но разозлиться настолько, насколько нужно, и по той причине, по которой нужно, — это дано не каждому».

Так что детская агрессия — явление обычное, потому что любой человек, попав в конфликтную ситуацию, может стать агрессивным. Необходимо просто научиться управлять своими эмоциями и конструктивно их выражать.

У трехлетнего ребенка агрессия может быть просто выражением протеста против абсолютной власти взрослых, и наказания лишь усиливают ее. Но помните, что к четырем-пяти годам ребенок уже способен контролировать свои эмоции, учитывая социальные нормы, он уже готов осознавать свои действия, готов учиться понимать, как можно себя вести, а как нельзя. А вот после пяти-шести лет агрессивное поведение ребенка становится специфической формой его взаимоотношений с другими людьми. Случается, что ребенок, чувствуя себя ненужным, бестолковым, начинает вести себя агрессивно. В этом случае детская агрессия выступает как защитная реакция.



Итак, чтобы агрессивное поведение вашего ребенка не делало его неудобным для вас, обязательно выясняйте, что же является истинной причиной агрессивного поведения малыша. Принимайте ребенка таким, какой он есть, со всеми его недостатками, чаще говорите ему о том, что любите его, обсуждайте

с ребенком его эмоции, научите его, как можно выразить свой гнев, не причинив вреда другому человеку и окружающим предметам.

РЕБЕНОК УПРЯМИТСЯ

Ребенок часто противится желанию взрослых, создавая ситуацию «НЕ ХОЧУ». Например, он не хочет одеваться, пить, есть, спать, гулять, стоять спокойно, да мало ли что! В этом случае мы говорим, что ребенок становится капризным и упрямым. Упрямство — это отрицательная особенность поведения, которая выражается в необоснованном противодействии просьбам, советам и требованиям других людей. Ребенок продолжает начатое действие, даже если уже и сам понимает, что оно является бессмысленным. Упрямство выступает как психологическая защита, попытка «сохранить лицо».



Капризы — действия, лишённые разумного основания, тоже в определенной степени выступают как форма самозащиты.

Капризы обычно беспричинны, часто сопровождаются плачем, криком, топанием ног, разбрасыванием первых подвернувшихся под руку предметов. Подчас капризы ребенка совершенно невыполнимы. Например, ребенку вдруг хочется компота, которого в доме нет, или он хочет ехать именно на грузовом лифте, а пришел пассажирский, или он хочет идти в детский сад с мамой, а его ведет бабушка.

Период упрямства и капризов начинается примерно с 18 месяцев и заканчивается, как правило, к четырем годам. После этого возраста могут наблюдаться случайные приступы упрямства, это нормально.

Пик упрямства приходится на период от двух с половиной до трех лет. Мальчики проявляют упрямство сильнее, чем девочки, зато девочки капризничают чаще, чем мальчики. Будьте готовы к тому, что в кризисный период приступы упрямства и капризов могут быть частыми — от пяти до пятнадцати раз в день! Так что нервы у родителей должны быть прочными, как канаты.



Вот ваше любимое чадо смотрит на поджаристые, только что приготовленные вами сырники, и с ходу, даже не попробовав, заявляет: «Я это есть не буду!»

Или стоит у окна и резко дергает штору, а в ответ на просьбу перестать дергает еще сильнее. И хорошо еще, если карниз не свалится ему на голову! А как на это должны реагировать вы?



Прежде чем что-то делать, вспомните о том, что ваш малыш капризничает не потому, что он хочет вас «достать», он просто не может унять свое упрямство, не может справиться с самим собой. Иногда достаточно просто оставить его в покое.

Многие родители почему-то уверены, что дети должны беспрекословно их во всем слушаться. Например, папа сказал сыну, что тот должен убрать разбросанные вещи и игрушки.

Ребенок этого не делает, и папа думает, что ребенок осознанно отказывается убирать, противодействует ему, папе, а должен слушаться. Но на самом деле ребенок просто не готов убирать регулярно, он не справляется с собой, а не сопротивляется папе.

Давайте посмотрим на ситуацию глазами ребенка: только что ему разрешали разбрасывать игрушки и получать удовольствие от игры и вдруг команда — перестать играть и убрать за собой! Тут любой проявит упрямство! А вслед за этим тебя еще и наказывают.

За что наказали? За еще не сформировавшееся умение быстро перестраиваться, делать то, что не хочется?



Неудобным и упрямым ребенок часто становится из-за родительского непонимания особенностей детского возраста. Взрослые требуют от ребенка, чтобы он быстрее вырос, хотя от него пока еще невозможного.

Ведь нельзя ЗАСТАВИТЬ быть взрослым! Ребенок постепенно СТАНОВИТСЯ взрослым, и на это тратится много времени. Реже упрямятся дети тех родителей, которые не требуют от своего ребенка неисполнимого.

У упрямых родителей, как правило, упрямый ребенок. А как иначе? Вот требовательная, нетерпеливая и бурно реагирующая на отказ выполнить ее требование мама, планирующая каждый шаг ребенка. А вот ее ребенок, активно сопротивляющийся, постоянно капризничающий, не выдерживающий блокирования своих возможностей. Нельзя же требовать от ребенка, чтобы он не прыгал, не бегал, не шумел, не мешал. Такие требования — прямая дорога к детскому неврозу. И вообще, кто в этом случае упрямее: родители, постоянно твердящие «ты должен», «это нельзя», «надо делать так...», или ребенок, упорно протестующий против всего этого?

А что ребенок действительно может? Вообще-то, в три года ребенок уже многое может делать самостоятельно: одеваться и раздеваться, аккуратно складывать свою одежду, обходиться без посторонней помощи в туалете, мыть руки. Дома он уже может выполнять

небольшие обязанности, воспринимать пожелания и распоряжения родителей, укрепляется его самообладание, проявляется самосознание. Ребенок начинает понимать запреты и следует им, если они оправданы ситуацией.

С каждым годом увеличиваются возможности ребенка самостоятельно обеспечивать свои жизненные потребности, определять свой образ жизни. Пятилетний ребенок вполне может решить сам, что он будет есть на ужин (из имеющихся на столе блюд) и в каком количестве, чем он займется в свободное время, какую книжку хочет посмотреть, кого пригласить в гости на день своего рождения, какое платье или рубашку надеть. Как и взрослый человек, ребенок имеет право быть не в духе, иметь свои вкусы и привычки, собственную точку зрения, распоряжаться своими вещами.

Но бывают ситуации, когда собственные желания ребенка вступают в противоречие с его возможностями и он ощущает свои собственные границы, испытывая дискомфорт. И желания, и действия ребенка реализуются в рамках, установленных окружающим миром. Но чем уже эти рамки, тем чаще они провоцируют упрямство ребенка.

Родители описывают капризы детей так ярко, будто они профессиональные писатели. Вот несколько образцов.

- «Моей дочери один год и восемь месяцев. Она стала очень капризной, причем проявляется это только при мне и муже, а с бабушками дочка послушная. Я не знаю, что мне делать: шлепать бесполезно, еще сильнее начинает плакать. Не

обращать внимания на капризы тяжело, поскольку приступ может длиться очень долго, и мои нервы не выдерживают. На днях, например, долго кричала: «Дай пить!» Пока я готовила чай, началась истерика. Когда дала чашку, отшвырнула с криком: «Не буду пить!» Не бывает дня, чтобы она не капризничала. Мне кажется, что она стала чувствовать свою власть надо мной, и день ото дня ее поведение становится совершенно невыносимым».

- «Зову дочку купаться. В ответ слышу: «Не буду! Не хочу!»

— Ты же сама только что просилась, я уже ванну с пеной сделала!

— Не хочу с пеной, хочу с солью!

— Давай с солью мы сделаем завтра, а сейчас смотри, какая пена! (Ну не спускать же только что налитую воду!)

Папа заглядывает в ванну:

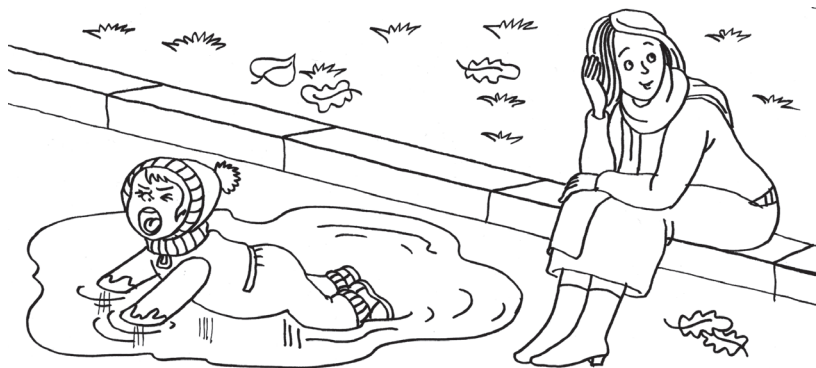
— Я сейчас сам буду купаться.

Дочь:

— Уууууу! Хочу купаться! Папа, уйди!»

- «Дочка требует: «Купи мне шоколадку». Купила. Причем ту, которую показала она. Ольга ее развернула, сказала, что эту не хочет, хочет другую. Я сказала: «Ешь, что купили». Обычно на этом все и заканчивалось. А тут... Закричала-завизжала, ногами затопала, на пол упала, сопли-слюни. Я ее и унести-то не могу, потому как в обеих руках сумки. Чего я только не наслушалась... Вокруг

- «Была ранняя осень, когда еще вроде и тепло, но все уже ходят в куртках. После прогулки ребенок отказался идти домой. Полпути мы как-то прошли, но как только в поле зрения показался дом, дочка отказалась наотрез двигаться дальше. Короче, она ЛЕГЛА! Причем легла не просто так, а в ЛУЖУ!!! Была она, правда, в комбинезоне, и лужа была неглубокая... Не знаю, правильно ли я поступила, но я села на бортик дороги в двух шагах. Картина маслом — орущий ребенок в луже и бессердечная мамаша сидит рядом и чего-то ждет. Поорала дочка минут, наверное, десять, которые мне показались вечностью. Естественно, сразу рядом начали маршировать строем бабули, каждая из которых считала своим долгом пожалеть несчастного ребенка, предложить ему что-нибудь (конфету, машинку, куклу, уйти от злыдни-мамашки) и высказать мне свое «фе». Я «держала себя в кулаке»: «Ничего не вижу, ничего не слышу». Чем все кончилось? Через десять минут дочь встала и пошла домой. Сама. Больше такого никогда не было».



- «У нас с сыном каждый день одно и то же. Начинаем собираться на прогулку (или на дневной и ночной сон) — сын начинает убежать, не хочет одеваться. Спрашиваю: «Гулять хочешь?». Ответ: «Да». Но несмотря на то, что хочет, все равно убегает — выгибается. Приходится или бегать за ним, или просто звать (такое бывает редко, на сборы уходит около часа). В итоге я начинаю беситься... Не думаю, что дело только в том, что ему не нравится одеваться, по-моему, он проявляет свой характер, свое упрямство».
- «Почти ежедневная проблема. Во время купания ни я, ни муж не сидит около дочки, она играет сама. Появилась дурацкая привычка — выливать воду на пол или стаскивать со стоящей рядом стиральной машины все, что на ней лежит (полотенце, туалетная бумага, освежитель и т. д.). Каждый раз стыдливо опускает глазенки вниз и говорит, что больше так не будет, а на следующий день та же картина».

Это тексты родителей, не обладающих, возможно, литературным даром. А вот Памела Трэверс объединила в своем творчестве и знание упрямого ребенка, и литературный талант.



Вот как она описывает один день, в который герой книги о Мэри Поппинс оказался весьма неудобным ребенком.



«Спустя немного времени Майкл проснулся в каком-то странном настроении. Он сразу понял, только открыл глаза,— что-то не так. Но что — он не мог понять.

— Какой сегодня день, Мэри Поппинс? — спросил Майкл, сбрасывая с себя одеяло.

— Вторник,— ответила Мэри Поппинс.— Иди прими ванну. Скорее! — сказала она, видя, что Майкл и не думает вставать.

Он повернулся на бок, натянул одеяло на голову, и странное чувство усилилось.

— Что я тебе сказала? — произнесла Мэри Поппинс ясным, холодным голосом, означавшим ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.

И тут Майкл понял: сегодня он будет плохо себя вести.

— Не пойду,— медленно выговорил он приглушенным голосом.

Мэри Поппинс сдернула с его головы одеяло и посмотрела на него.

— Не встану,— сказал Майкл. Интересно, что Мэри Поппинс с ним сделает?

К его удивлению Мэри Поппинс пошла в ванную и сама открыла кран. Пришлось взять полотенце и идти. В дверях он чуть с ней не столкнулся. Первый раз в жизни Майкл мылся утром один. Это означало, что он попал в немилость. Раз так, решил он, за ушами мыть не буду.

— Выпустить воду? — самым грубым голосом спросил он.

Никакого ответа.

— Ну и не отвечайте. Не заплачу,— сказал Майкл, и у него в душе зашевелилось мохнатое чувство. Он пошел одеваться, взял из шкафа самый лучший костюмчик, который носил по воскресеньям. Надел его и пошел вниз, ударя ботинком по балясинам, что строго запрещалось: ведь стуком можно перебудить весь дом. Навстречу ему поднималась горничная Эллен. Майкл изловчился и выбил у нее из рук кувшин с горячей водой.

— Какой вы неловкий, молодой человек,— сказала Эллен и нагнулась, чтобы вытереть пол.— Я несла воду для бритья твоему отцу.

— А я нарочно,— спокойно проговорил Майкл.

Красное лицо Эллен побледнело от негодования.

— Нарочно? Ты нарочно меня толкнул? Какой ты плохой, гадкий мальчишка! Я скажу твоей маме...

— Говорите, пожалуйста,— ответил Майкл и побежал вниз».



Вот и начало трудного дня. Узнаете своих упрямцев поневоле? Вот они, знакомые «не встану», «не буду», «не пойду».



Что же происходит с ребенком, когда он вдруг понимает, что сегодня будет плохо себя вести? Какая сила несет ребенка дальше по этим волнам, которые становятся все выше и выше?

Неудобный Майкл становился все неудобнее и неудобнее.

«Мохнатое чувство, поселившееся у него в груди, вытворяло самые ужасные вещи. Но хуже всего то, что после очередного озорства он чувствовал себя героем и замышлял новое.

Миссис Брилл на кухне стряпала булочки.

— Нет, Майкл,— сказала она ему,— я пока не могу дать тебе миску. Видишь, в ней еще есть тесто.

Тогда Майкл больно ударил миссис Брилл по ноге, она громко вскрикнула и выронила скалку.

— Ты ударил ногой миссис Брилл? Нашу добрую миссис Брилл? Мне стыдно за тебя, Майкл,— сказала мама, услышав из уст миссис Брилл о происшедшем.— Сейчас же попроси у нее прощения. Скажи, что ты никогда больше так не будешь. Что ты раскаиваешься.

— А я не раскаиваюсь. И даже очень рад. У нее такие толстые ноги! — сказал Майкл и пулей вылетел в сад. Там он нарочно повалился на Робертсона Эй, который сладко спал, растянувшись на самом лучшем альпийском газоне. Робертсон Эй очень рассердился.

— Я скажу твоему отцу, — пригрозил он.

— А я ему скажу, что вы сегодня утром не почистили туфли, — ответил он и даже сам на себя удивился. Они с Джейн всегда защищали Робертсона Эй. Они его любили и не хотели, чтобы отец его рассчитал.

Но угрызения не долго его мучили. В голове его тут же созрела новая каверза».

После всех проказ Майкл стоял в углу детской лицом к стене, и ему совсем не было стыдно, ему очень нравилось быть гадким мальчишкой. И что же делает в этой ситуации мудрая Мэри Поппинс? Она уводит его в игру, в кругосветное путешествие с компасом. В игру, в которой меняют друг друга холодный Север, жаркий Юг, Восток и Запад, мелькают эскимосы, негритянки, индейцы и вигвамы. Но великий упрямец не сдастся и к вечеру становится просто невыносимым.

«Подождав, когда Мэри отвернется, Майкл ущипнул близнецов; те заплакали, а он притворно-ласковым голосом стал их утешать.

Но Мэри Поппинс не легко было обмануть.

— Ты что, ничего не чувствуешь? На тебя ведь кое-что надвигается, — сказала она многозначительно. Но он уже закусил удила, ему не было и ни стыдно, и ни страшно. Он пожал плечами, дернул Джейн за волосы, потом подошел к столу, где был накрыт ужин, и опрокинул свою миску с хлебом и молоком.





— Как не стыдно, Майкл,— покачала головой Мэри Поппинс.— Ты весь день безобразничал. Но это уже предел. Я не сталкивалась с подобным за всю свою длинную жизнь! Сейчас же убирайся отсюда. Немедленно в постель, и никаких разговоров!

Никогда еще Майкл не видел Мэри Поппинс в таком гневе.

Он пошел в детскую и стал раздеваться. Нет, ему не было стыдно. Да, он очень плохой.

Ну и пусть: будет еще хуже. Нет, ему не стыдно. Он убежит от них и пристанет к бродячему цирку. Раз — дернул рубашку, и пуговицы нет! Вот и хорошо. Утром меньше застегивать. Еще одна! Тем лучше. Нет, ему совсем, совсем не стыдно. Он не причешется и не почистит зубы перед сном. И молитву не прочитает».



И тут Мэри Поппинс снова возвращает его в игру, но игра становится весьма жесткой. За Майклом гоняются эскимос с копьем, негритянка с огромной дубинкой, краснокожий индеец с томагавком.

— Мэри Поппинс! Мэри Поппинс! На помощь! — звал он, крепко зажмурив глаза.

— Ну, полно, полно. Я, благодарение Богу, не глухая. Не надо так кричать,— услышал он знакомый спокойный голос.

Мэри Поппинс дала ему в руки что-то теплое. Это была чашка с молоком. Майкл стал пить очень медленно, маленькими глоточками, чтобы Мэри Поппинс подольше побыла с ним.

Она стояла рядом, не говоря ни слова, наблюдая, как медленно убывает молоко. Он чувствовал такой знакомый запах булочек от ее хрустящего фартука. Сколько он ни старался растянуть удовольствие, молоко когда-нибудь должно было кончиться; и скоро, огорченно вздохнув, он протянул Мэри Поппинс пустую чашку и юркнул под одеяло. Он никогда не думал, что постель такая теплая и уютная. Какое счастье, какая удача, что он жив и сейчас уснет в своей детской!



— Правда, смешно, Мэри Поппинс,— сказал он сквозь сон,— я был сегодня таким гадким, а сейчас мне так хорошо!

— М-да,— произнесла Мэри Поппинс, подоткнула ему одеяльце и пошла мыть посуду, оставшуюся после ужина».

Понимание и терпение — вот что выводит упрямца из состояния, в которое он попал, того не желая, и никак не может из него выбраться.

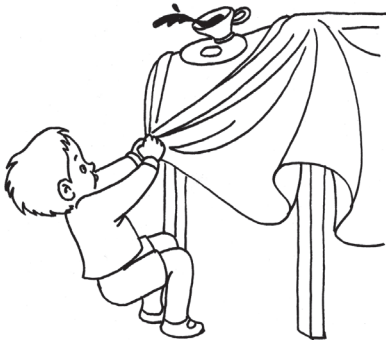
Есть и положительные эффекты упрямства. Как ни странно, но проявление упрямства позволяет ребенку получать и накапливать опыт приложения своей воли. Тренировка воли важна для развития ребенка. Именно воля лежит в основе умения добиваться поставленной

цели. Но нельзя допускать, чтобы ребенок «не мытьём, так катаньем» добивался исполнения любого желания. От того, как поведут себя родители, зависит, удастся ли преодолеть критические фазы в развитии ребенка, или же детское упрямство закрепится как стереотип поведения и превратится в будущем в модель общения с окружающим миром. Весьма неконструктивную, заметьте, модель.

Обратите внимание на то, что при избытке требований ребенок просто перестает их слышать. Ему говорят, чтобы он быстрее одевался, а он только дольше копается; требуют, чтобы он быстро поел, а он только медленно развозит кашу по тарелке. В этой ситуации взрослым придется менять тактику воспитания, найти в себе силы признавать собственные ошибки, уменьшить число запретов и требований, чаще быть вместе с детьми — больше играть и радоваться вместе с ними, предоставлять ребенку как можно больше духовной и физической свободы.



Разрешите малышу пошлепать по лужам, поковыряться в земле, спрятаться за шторой, словом, сделать то, что он хочет. Позволив ему побегать, поиграть и весело покричать там, где это возможно, вы сможете заставить его в нужное время внимательно послушать и вести себя подобающе.



Пусть он сам выберет себе одежду, если не хочет одевать ту, что вы ему приготовили, даже если его выбор вам не нравится (например, одежда не сочетается по цвету). Приказывая: «Надень свитер!», — вы можете

услышать в ответ: «Не надену». Не надо дискутировать — разрешите ребенку самому принять решение. Пусть он сам выберет еду, а не ест то, что вы считаете нужным. На каждое ваше «нет», которое вы говорите ребенку, должно приходиться несколько «да».

Если вам кажется, что ребенок делает вам назло, то вспомните, как звучал ваш запрет. Если это было просто «нельзя», без всякого объяснения, то вы почти наверняка столкнетесь с упрямством. Ведь в этом возрасте на свете нет ничего заманчивее, чем делать то, что «нельзя».



Психологи считают, что ребенку для гармоничного развития уже с раннего возраста необходим определенный баланс между запретами и свободой. Он должен чувствовать, что его не только опекают, но и дают ему право самостоятельного выбора, уважают его. Но многие родители шагу не дают ступить самостоятельно: «Туда не ходи», «Это не трогай», «Здесь не играй!» Естественно, ребенок сопротивляется, спорит, не соглашается.



Споры могут не возникать, если родители умеют предложить ребенку альтернативу. Но не надо предлагать более двух альтернатив, потому что в этом случае ребенку трудно выбирать. Либо то, либо другое, ничего более.

Бывает так, что ребенок абсолютно прав в своем отказе. Например, ему давит новая обувь; он не любит молоко, потому что в его организме может недоставать ферментов для расщепления молочных продуктов. А понять этого не может не только он, но и родители.

Конечно, всегда удобнее, если ребенок тих, спокоен, сидит в уголке и никому не мешает, не отвлекает взрослых вопросами и просьбами поиграть с ним. Я всегда волнуюсь, когда наблюдается такое! Каким вырастет такой малыш? Возможно, придется бить тревогу: «Что делать, ведь наш ребенок совсем не приспособлен к жизни. Он не уверен в себе, всего боится. Он робок, замкнут, недоверчив, обидчив, не ладит со сверстниками». А это и есть результат того, что взрослым

удалось сломать и втиснуть в удобные для них рамки своего ребенка.

Надо знать, что иногда ребенок проявляет упрямство, для того чтобы показать, что он сам может позаботиться о себе, имеет свои мысли и свою точку зрения. Это позитивное упрямство. Его надо уважать. Если упрямство вызвано именно желанием высказать свою точку зрения, то больше общайтесь с ребенком, выясняйте его точку зрения по тем вопросам, которые касаются его самого.



Помните, что все поручения, которые вы даете ребенку, должны быть разумными. Кроме того, не забывайте похвалить ребенка, когда он хорошо себя ведет и выполняет ваши поручения.

Будьте сами образцом выдержки и спокойствия, так как на эти качества будет ориентироваться ваш ребенок. Доброжелательный, но твердый тон, умелое переключение ребенка на новые цели, дружелюбное отношение к малышу облегчат и ему, и вам преодоление той фазы развития, когда проявляется упрямство. Не настаивайте на своем в том случае, если это не принципиально, объясняйте ребенку, почему что-либо делать нельзя, предлагайте альтернативу, определитесь с тем, что нельзя именно сегодня или сейчас, а что нельзя ВСЕГДА.

Желательно, чтобы все члены семьи придерживались общей тактики воспитания — не должно быть так, что мама что-то запрещает сыну, а бабушка позволяет ему нарушать запреты. Дети очень наблюдательны

и прекрасно понимают, что за конфетой, которую мама не дает, надо идти к деду, что гулять надо с папой, так как он покупает «запрещенное» мороженое, а если устроишь бабушке истерику, можно получить все и немножко больше. Постарайтесь, чтобы ни один из родных не умалял авторитета другого. Если мама не разрешила — значит нельзя; папа сказал — делай. Ни в коем случае один из родителей не должен отменять запретов другого.



Очень серьезная задача — разобраться, какое требование для нас, родителей, настолько важно, что мы готовы идти в его соблюдении до конца, а в каком можем уступить ребенку. Если ваш ребенок упорно на чем-то настаивает, то попробуйте задуматься, не прав ли он в данном случае. Возможно, говоря «нет», вы руководствуетесь в основном своими интересами, а не интересами и потребностями ребенка?

Есть, конечно, запреты, которые должны всегда выполняться. Например, в список обязательных «нельзя»

падают поступки, угрожающие жизни, здоровью ребенка и окружающих.

Итак, упрямство — это обычное поведение в определенный период времени, так что не возмущайтесь: «Ты такой упрямый, что с тобой будет в жизни?» В жизни все будет нормально!

Ну а если ваш ребенок остается упрямым на протяжении длительного времени, то принимайте ребенка таким, какой он есть, а его неистребимое упрямство направляйте в нужное русло.

В конце концов, именно упрямые люди способны довести начатое до конца. Посмотрите вокруг, сколько среди взрослых и успешных людей упрямец — это и бизнесмены, и политики, и ученые. Когда большинство говорит: «Это невозможно», — упрямец отвечает: «А я найду выход».

РЕБЕНОК ГОВОРИТ: «ХОЧУ!»

Чего хотят наши дети? О чем мечтают? Почему так хотят услышать «да» в ответ на свое «хочу»?

Представьте комнату, которую трехлетний малыш окутал паутиной из простых ниток и не разрешил родителям передвигаться по комнате — иначе они нарушат замысел творца! Как поступить? Сказать «да» его фантазиям, поиграть в эту игру вместе с ним, ведь он так этого хочет, или отказать в этом?

Осуществление желаний или запрет желаний, запрет действий — все повлияет на ребенка и позже принесет свои плоды.

Правда, желания могут быть разными. Иногда это желание получить подарок.

Знаете, что хотят дети получить от Деда Мороза?

Вот небольшой документальный перечень: костюм черепашки-ниндзя, фею воды и лошадь с гривой и расческой, живого кролика, шубку из лисички, компьютер-планшет, персональный компьютер или mp3-плеер, самокат или велосипед, конверт с деньгами, мобильный телефон, сладости, коньки, машину, золотой браслет, шоколадку, счастье в семье, стать везучей, добрую и искреннюю подругу, ничего; все, что есть, мне достаточно; новую куртку для папы, так как «старая уже совсем никуда не годится»; коляску для сестры-инвалида, чтобы с ней можно было гулять на улице...

Читая письма к Деду Морозу, написанные детьми, взрослые вдруг понимают, как неудобны эти письма. В них вдруг ярко высвечивается то неравенство среди взрослых, которое они так пытаются скрыть. Пословица «У кого-то щи негусты, а у кого-то жемчуг мелок» так и читается между строк.

Хотя есть и веселые просьбы.

«Хочу машину по исполнению желаний. Это такая желтая машина с костью динозавра очень редкого вида. Похожа на стиральную машину. Нужно просунуть голову в кружок посередине, почувствовать невесомость и загадать желание».

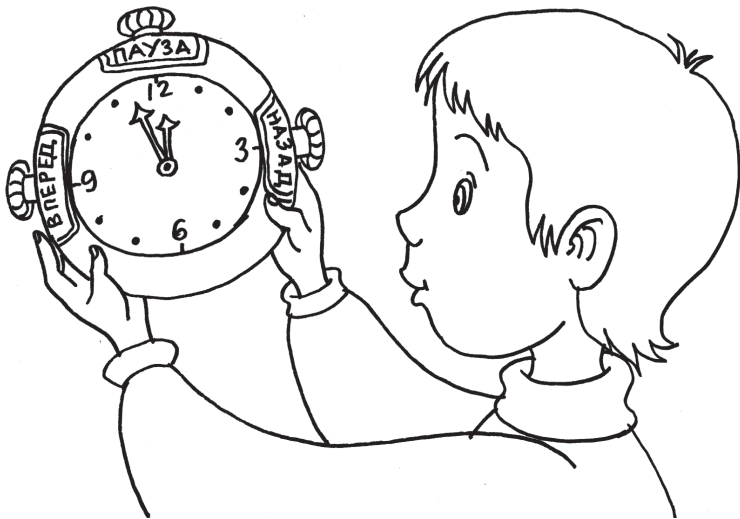
«Подарите мне шапку-влюбленку. Если ее надеть, все девочки влюбятся».

«Машину сказок. Нажимаешь на кнопку и говоришь шепотом название сказки, в которую хочешь попасть. Выглядит как кривой железный холмик с антенной и с одной красной кнопкой. Антенна соединяет с той сказкой, в которой хочешь очутиться».

«Хочу ручного инопланетянина. Хвост закручивается, три рога на голове, восемь глаз, иголки на спине, уши торчат вверх, есть крылья и длинный нос. Умеет звуком стрелять с помощью тока с трех шагов, летать быстрее истребителя, носом брать разные предметы, зарываться с огромной скоростью на глубину в землю, протискиваться в любую дыру и может прожить 4000 лет».

«Специальный стул, чтобы, когда сидишь на нем и ешь кашу или гречку, она сама исчезала во рту и можно было не есть».

«Хочу коробочку с кнопкой. Если нажать на кнопку, из коробочки появляется домик с садиком и гаражом, а если нажать снова, он складывается обратно. Размер такой, чтобы можно было носить в кармане в школу и показывать на переменах».

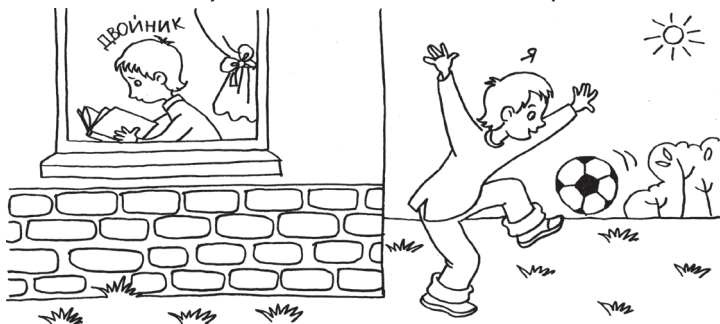


«Часы для управления временем. Для того чтобы продлить день рождения или перемотать урок, нужно нажать «Вперед» или «Пауза». Время можно менять так, как захочется. Остальные люди при этом ничего не заметят».

«Дед Мороз, подари, пожалуйста, лазерное оружие, которое стреляет и убивает нехорошие мысли, слова и идеи».

«Хочу машину, которая будет ехать по снегу, собирать его и выплевывать конфеты и попкорн».

«Мечтаю о шкатулке с двойником. При необходимости достаточно ее открыть, и появится полная копия владельца, которая будет делать то, что ему угодно: вместо него ходить в школу, заниматься музыкой или сидеть с братом».



«Подарите мне какую-нибудь штучку, которая говорила бы фонариком, ввали мне или нет. Маленькая такая, если неправда, то красненькое загорается, а если правда, то зелененькое. А вдруг мне наврет кто-нибудь?»

А вот цитаты из писем, которые дети писали президенту России Путину.

«Папа с мамой почему-то думают, что им меня одной достаточно. А я так хочу братика и сестричку! Может, вы их уговорите?»

«Мама говорит, что когда я вырасту, буду архитектором, но на самом деле я хочу быть певицей. А еще я хочу построить приют для бездомных животных. У меня уже есть собака Муха и кошка Маха. Мы с мамой подобрали их на улице».

«Раньше я ходил в тренажерный зал, месяц занятий стоил 400 рублей, но после того как подняли цену до 800 рублей, стало не до спорта. А жаль. Конечно, таких, как я, очень много, кому-то еще и потруднее приходится. Поэтому я не могу у Вас ничего просить».

«Хочу, чтобы в мире были только дружба и радость».

А это цитаты из писем, которые дети пишут Богу. Я выбрала те, где есть желания и слово «хочу».

«Я бы попросила ума моим родителям, а то они меня совсем не понимают».

«Хочу, чтобы все люди жили счастливо и все дети хорошо себя вели с родителями и не были бандитами».

«Хочу, чтобы мама приходила с работы всегда веселая и добрая».

«Хочу не учиться».

«Хочу, чтоб руки и ноги были вечно чистыми».

«Хочу, чтоб на Земле сломалось все оружие».

«Хочу жизнь долгую и смешную».

«Хочу на Землю, которую сотворил Ты, а не люди».

«Хочу, чтоб мама и папа помирились».

«Хочу, чтобы мои любимые игрушки ожили».

«Верни моих родителей в детство, я бы с мамой дружил, а отчима отметелил».

«Я очень хочу, чтобы дети из приютов нашли себе новых, уютных родителей».

«Я очень хочу, чтоб к нам папа вернулся. И чтобы он не кричал и не ругался».

«Мой папа работает моряком, пусть волны будут добрыми к нему».

«Хочу быть ветром, чтоб я путешествовал по верхушкам деревьев».

«Если бы Ты знал, как меня взрослые за-таскали по будням!»

«Я не хочу в мир взрослых — там все неправда».

Ну что, дорогие взрослые, как вам читается все это в том вашем взрослом мире, в котором дети «затасканы по будням» и в котором «все неправда?» Не ожидали таких детских «хочу»?

Некоторые родители признаются, что часто не понимают ни детей, ни их желаний: «Для меня дети — неизвестная планета. Кажется, чего непонятного: сами же были детьми, значит, найти общий язык с собственными детьми будет нетрудно. А вот мне кажется, что трудно будет. Например, совсем маленькие детки все время плачут и капризничают. А сказать еще ничего не могут. Как понять, что им нужно? Как вообще их понять и можно ли это в принципе?»

А для других нет проблем: «Я тоже задавалась вопросом, как я пойму, чего хочет ребенок. Как

определить, что для него лучше?.. Теперь точно могу сказать, что чувствовать и понимать своего малыша начинаешь практически сразу. Может быть, первую неделю трудно войти в колею».

Вот так. Трудно только первую недельку!

РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ ВЕЧЕРОМ И ВСТАВАТЬ ВОВРЕМЯ УТРОМ

Практически в любом возрасте ребенка трудно укладывать спать. Начиная с первых месяцев, когда он плачет чуть ли не до утра, и заканчивая подростковым возрастом, когда он тайно читает с фонариком под одеялом или, подоткнув полотенце под дверь, чтобы не пробивалась полоска света, сидит за компьютером.

Этот феномен многократно описан и в прозе, и в стихах.



Приведу в пример стихи Юнны Мориц:

— На эту кушетку,
На эту тахту,
На эту кровать
Или даже на ту,
На этот диван
Или даже на тот,
Где целыми днями
Валяется кот,—
Ложитесь и спите,



Пожалуйста, сами! —
Сказал я за ужином
Папе и маме,
Двум бабушкам сразу —
И папиной маме,
И с ней за компанию
Маминой маме.
— Не надо,— сказал я,—
Подушку взбивать,
А также простынкой
Кровать накрывать,
А также не надо
Кровать согревать
Моим одеялом
Из шерсти верблюда!
Я спать не пойду
Ни за что, никогда,
Я буду слоняться
Туда и сюда,
Плясать
Или просто за ухом чесать —
Но спать,
Безусловно,
Я больше не буду!
Кататься верхом на слоне —
Это да!
Запеть петухом в тишине —
Это да!
Шептаться со львом при луне —

Это да!
Шататься от стенки к стене —
Это да!
Но только не спать —
Ни за что, никогда!
Не спать никогда —
Ни на левом боку,
Ни на спине,
Ни на правом боку,
Ни подпирая ладонью щеку,
Ни задирая свой нос к потолку,
Ни высунув руку,
Ни высунув ногу,
Чтоб спину погладить
Английскому догу.
Глаза в темноте закрывать —
Это нет!
Лежать в темноте и зевать —
Это нет!
И носом в подушку клевать —
Это нет!
Кататься верхом на слоне —
Это да!
Слоняться верхом на коте —
Это да!
Верхаться на слонокоте —
Это да!
Но спаться уже никогда не пойда!





Я очень люблю эти стихи. Так и вижу свою сонную дочь, которая что-то бормочет и сидя спит, но принять горизонтальное положение наотрез отказывается! Кто же не слышал знаменитые «ну еще чуть-чуть», «еще полчаса», «еще немножко», «еще самую малость»?

Ах, какой неудобный ребенок! Мы хотим быстренько уложить его спать и еще успеть сделать кучу домашних, а возможно, и рабочих дел, а он... А он словно издевается над нами!

Попытаемся ответить на вопрос: «Почему дети не хотят ложиться спать?» Да, почему, собственно? Ведь это так естественно — спать ночью!

А причин может быть много и разных.

Во-первых, отправляя ребенка в кровать, мы командуем им, заставляя делать то, что ему пока еще делать не хочется. Появляется ситуация, в которой можно оказать сопротивление, защищая свою свободу. И ребенок этим пользуется. Вот сам

захочу — и лягу спать, а пока не хочу — не буду! Правда, сопротивление затягивается настолько, что ребенок погружается в сон, можно сказать, против своей воли.

Во-вторых, важно, что происходило перед сном. Ребенок играл, ему было интересно, он ощущал приятные чувства — и вдруг со всем этим надо расстаться! А главное, зачем?! Ведь спать-то он пока еще не хочет, ну нет у него такой потребности. Пока. Она появится, возможно, через минуту, но пока ее нет.

В-третьих, остальные-то спать, возможно, еще не ложатся! А я что, хуже их?! Вот я пойду спать, а здесь как раз начнется что-то очень интересное! Так нет же! Я обязательно останусь, чтобы это все увидеть!



Бывает и другое: ребенок боится темноты, возможно, его преследуют неприятные сновидения или ему

приходилось просыпаться ночью в мокрой постели замерзшим и испуганным, он волнуется, что ночью будет одиноким, забытым, покинутым, когда трудно дозваться взрослых. Есть возбудимые дети, которым очень трудно успокоиться и заснуть. Возможно, у ребенка что-то болит.

Проблемы со сном часто возникают у детей, у которых сбивается нормальный ритм жизни и они просто «перепутали» день и ночь. Например, малыш долгое время спал днем и, соответственно, совсем не желает засыпать вечером.

Главное, разобраться в причине, по которой ваш ребенок так активно отказывается спать.

После этого можно принимать адекватные меры.

Первое, что надо делать,— это научить ребенка понимать необходимость ложиться спать независимо от его желаний. Поможет в этом соблюдение режима дня. Прием пищи, игры, прогулки, занятия, сон — всё это должно быть по расписанию, в одно и то же время. Определенный ритм настраивает биологические часы ребенка, позволяет ему спокойно переносить череду меняющихся событий в течение дня. Не стоит перед сном давать сладкий чай, шоколадные конфеты или печенье. Если ребенок голоден, можно покормить его обыкновенной кашей.

Второе — это создание совместно с малышом некоего ритуала, который выполняется перед сном.

Ритуал — это повторяющиеся действия. Известно, что дети любят повторять одно и то же: играть несколько раз в одну игру, перечитывать одну и ту же книжку или пересматривать один мультфильм десятки раз. Почему? Просто что-то знакомое и много раз повторенное успокаивает ребенка, снимает эмоциональное напряжение, позволяет перейти в режим отдыха. Этим и надо пользоваться, укладывая его спать. Четкая последовательность событий: искупались, переоделись в пижаму, почитали перед сном в постели знакомую (обязательно знакомую!) сказку — поможет быстро заснуть. Ребенок обязательно должен участвовать в создании этого ритуала, чтобы в нем было что-то свое, очень личное, характерное только для вашей семьи. Потом останется только одна проблема — ребенок будет требовать от вас выполнения этого ритуала, и вам придется его свято соблюдать, не забываяте об этом. Ритуал обязателен и для вас! Так что никаких отказов и отклонений от заданной программы! Контроль у вас будет строгий!



Третье — соблюдение режима дня. Помните, что «трудный вечер» начитается еще днем! Внимательно следите, чем ваш ребенок занимается за два-три часа до сна. Было бы правильным, чтобы он в это время уже не играл в активные игры, не смотрел остросюжетные фильмы, не носился по дому как угорелый.

Известно, что для сна важен эмоциональный настрой. Если днем или вечером вы ругались с мужем в присутствии ребенка, то готовьтесь к тому, что он долго не заснет именно по вашей вине! Это вы сами сделаете его неудобным, не дающим вам пораньше лечь в постель и помириться с помощью самого простого способа.

Ребенок остро чувствует эмоциональный настрой родителей, так что постарайтесь проследить не только за эмоциональным состоянием ребенка, но и за собой, своими чувствами и эмоциями. Психологи считают, что 90% проблем со сном ребенка спровоцированы неправильными действиями родителей. И чем раньше родители это поймут, чем быстрее начнут исправлять собственные ошибки, тем быстрее решится проблема «Как уложить ребенка спать?».

Понимание, терпение, правильное поведение будут вознаграждены, когда ваши дети научатся нормально относиться к тому, что надо ложиться спать.



Сон — явление очень индивидуальное: одни дети во сне сбрасывают с себя одеяло, тогда им нужна более теплая пижама, другие

поднимают руки вверх, тогда нужны длинные рукава, третьи ворочаются во сне, запутываются в простынях, тогда можно купить простыни на резинках.

Многие дети не засыпают без любимой игрушки, или подушки, или еще чего-то важного для них.

- Мне было меньше года, когда моя бабушка приучила меня засыпать только в том случае, если на моей попе лежала ее рука. Мама же, будучи женщиной более занятой, чем бабушка, вместо руки прикладывала к моей ни о чем не догадывающейся попе толковый словарь Ожегова и достигала того же результата — я засыпала!



Если ребенок спит с игрушкой, то она должна быть достаточно крупной, но не большой, цельной, без острых углов. Если это мягкая игрушка, её необходимо регулярно чистить и стирать, так как в ворсе таких игрушек накапливается пыль, которая может стать причиной аллергии.



Постельные принадлежности также играют немаловажную роль. Матрас лучше выбирать достаточно жесткий, а подушку плоскую и небольшую. Постельное белье должно быть из натуральных тканей.

Бывают случаи, когда ребенок просыпается ночью очень взволнованным. Если у него нет температуры или проявлений простуды и в кроватке ему ничто не мешает, возможно, его испугал плохой сон. Если ребенку приснился плохой сон, лучше разбудить малыша, зажечь свет, взять ребенка на руки, и когда он успокоится, перестанет плакать, уложить спать. Скажите ему, что вы в соседней комнате, что все спокойно, все хорошо, что вы его любите.



Ребенок может просыпаться, потому что он чего-то сильно испугался, но чего вы можете и не понимать.

В некоторых случаях прерывистый сон является следствием невроза. Тогда надо обратиться к врачу.

Если ребенок боится темноты, то лучше, чтобы в комнате горела неяркая лампочка, ночничок, были открыты шторы, чтобы свет уличных фонарей попадал в комнату. Вечером, когда уже темно, но еще рано ложиться спать, можно поиграть в какую-нибудь игру, которая позволит приучить ребенка к темноте (например, сначала оставайтесь в темноте вместе с ребенком недолго, потом подольше, затем пусть он недолго побудет один, и в конце концов, один и долго).

Конечно, многое зависит от возраста ребенка. Но если ребенок заплачет ночью, то подходите к нему независимо от возраста. Также, независимо от возраста, наблюдайте, достаточно ли активен ребенок в течение дня и устал ли к вечеру.

Для малышей возможен сон совместно с мамой. Это удобно, когда ребенок мал, потому что маме не нужно вставать и идти в соседнюю комнату, чтобы накормить или успокоить малыша. Ребенок быстрее засыпает и чувствует себя более защищенным.

Но со временем ребенок должен привыкать спать отдельно, оставлять ребенка в своей постели слишком долго явно не стоит.

.....

Другая проблема — как разбудить ребенка утром? Особенно если надо рано встать и отвести его в садик или в школу?

Во-первых, процесс оказывается весьма индивидуальным. Одни дети могут просыпаться довольно бы-

стро, другие требуют достаточно большого промежутка времени, для того чтобы проснуться.

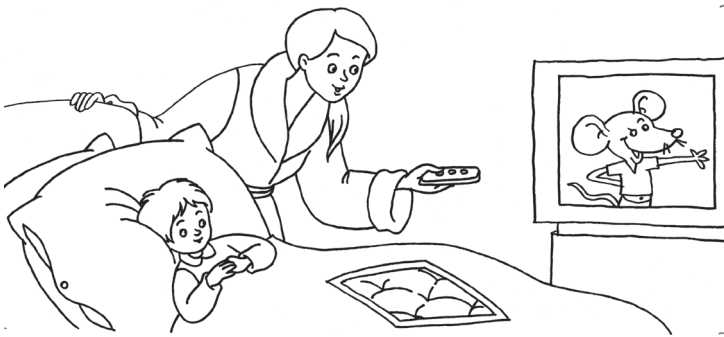
Проснуться и сразу приступить к выполнению какой либо работы практически невозможно. Любому организму требуется некоторое время, чтобы перейти от сна к бодрствованию. Самое главное, чтобы сам момент пробуждения был постепенным и плавным. Так что резкие действия вроде срывания одеяла, громкого крика, резкого включения света — это прямая дорога к неврозам.

Рассчитывайте время. Ребенку, для того чтобы проснуться, все равно понадобится 10–15 минут. Это время для того, чтобы полежать в постели, окончательно проснуться, потянуться, осознать, что новый день уже начался!

А потом — главное. Ребенок должен встать и приступить к утренним процедурам. Чего только не делают родители для достижения нужного эффекта!

- «У меня частенько ночует четырехлетняя внучка. Чтобы ее разбудить, я подхожу к окну и начинаю вслух обсуждать, что я там вижу. Говорю: «Какая симпатичная собачка сидит у магазина, наверное, ждет свою хозяйку. А вот как чисто дворник подметает, уже всю площадку убрал. Тетенька с красивым зонтиком идет, значит, дождик начался». Внучка долго не выдерживает, подсказывает из кровати и бежит тоже смотреть в окно, там же столько всего интересного!.. Минут пять мы вдвоем смотрим и обсуждаем, что там происходит, а потом начинаем умываться и одеваться».

- «Мы играем в мышку, она как бы бегают по всему телу, залазит в ушки, носик, ротик, сын начинает прятаться от мышки под одеяло и смеется, ну и, соответственно, уже не капризничает. А потом уходит электричка на станцию «Ванная», сын садится мне на спину и мы едем умываться (конечно, это все «по-настоящему», типа «Двери закрываются!»), ну а кто опоздает на электричку — пойдет в ванную пешком...»
- «После обычных «просыпайся-просыпайся» надо сразу «включить» ребенка в повседневную жизнь вопросом или утверждением. Мой сын не успевает начать капризничать, я обычно спрашиваю: «Какой сок будешь, грушевый или персиковый?» Все, процесс пошел...»
- «Я просто включаю мультики, дочь сама просыпается. Потом спрашиваю, что она хочет на завтрак. И всё!»



- «Покупаю что-нибудь очень маленькое, но интересное. Кладу в дальний угол комнаты. Сообщаю, что

это получит тот, кто быстро встанет. Говорю: “На старт, внимание, марш!”»

- «Я просто брызгаю на сына холодной водой, довожу до ванной и всовываю ему в руку зубную щетку! Никаких сантиментов! Так больше пользы и мне, и сыну!»
- «Сына невозможно уложить вечером, и утром он, соответственно, не встает. Я его умываю — он спит, я его одеваю — он спит, и только в кухне возле стола с накрытым завтраком сын просыпается!»
- «А у нас процесс просыпания такой. 7–30. Я: «Кирюня, вставай, уже утро!» Кира: «Мама, сегодня выходной?» Я: «Нет, выходной через 1 (2, 3) дня». Кира: «Ну, опять...» И так каждое утро буднего дня. Но если действительно выходной, то сын в положенное время сам подходит к моей кровати и шепотом спрашивает: «Мама, сегодня выходной?» Я отвечаю: «Да». Он с криком «Ура!!!» бежит в кровать».
- «У меня две дочки — девять лет и четыре года. Я им утром говорю: «Девушки, подъем!» Если не встают, то за ноги стаскиваю с кровати. Уговаривать я их не могу, потому что утром вообще нет времени — одной в школу, другой в садик, а мне на работу. Собираемся за 20 минут по-солдатски».
- «Я тихо сажусь на кровать, целую дочку, аккуратно и нежно тискаю и тормошу... Она хихикает

и отбивается.... Три минуты такой возни, и дочка уже проснулась в хорошем настроении».

- «Сначала я обцеловываю его с головы до ног, а потом у нас начинается игра: «Мои любимые глазки проснулись?» Он моргает. «Мой любимый носик проснулся?» Сопит. «Мой любимый ротик проснулся?» Улыбается. Так и просыпаемся по частям!»

Как оказалось, мы, став взрослыми, прекрасно помним, как нас будили в детстве.

- «Я, например, соня, и сразу встать не могу. В детстве, когда папа будил нас с сестрой, все происходило так. Папа (он у нас военный, полковник, правда, тогда он был еще лейтенантом) заходил к нам в комнату и говорил: «Подъем!» Младшая сестра сразу же вставала и уходила в туалет, где опускала крышку унитаза, садилась и спокойно досыпала сидя еще минут 10–15. А я просто не могла оторваться от подушки. Папа заходил ко мне снова, и опять звучала команда «Подъем!». Я знала, что на третий раз надо встать, а то хуже будет. Выигрывала я те же 10–15 минут, что и сестра, но папа всегда ставил мне ее в пример».

Я нашла и другие интересные воспоминания взрослых о том, как их будили утром.

- «Я помню, моя мамулечка разные хитрости выдумывала, например говорила: «Ой сколько снега

навалило!» Я верила, вскакивала, даже если была не зима!»

- «Меня бабушка игрушками будила. Берет в руки мишку и толкает, пихает меня им — будто это он. И говорит от его лица. Я мгновенно просыпалась, к тому же еще и счастья сколько было!!!»
- «Меня мама будила словами: «Вставай, соня!» А я хотела, чтобы это было: «Вставай, моя хорошая!»
- «Бабушка пекла блинчики и оставляла дверь в мою комнату открытой!»



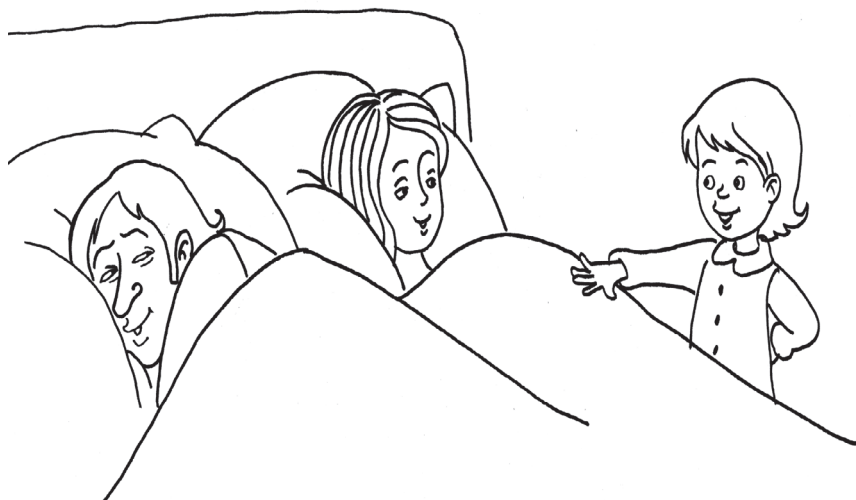
- «У меня всегда стоял будильник, я вставала без всяких «сюсей-пусей», потому что так положено! Мама и папа вставали так же. Надо — и точка!»

Оказалось, что есть дети, которых будить не надо, они сами будят родителей!

- «С тех пор, как родился сын, я ни разу не ставила будильник! Ни разу! Он у меня всегда встает рано

и поднимает меня. Мы еще ни разу никуда не проспали!»

- «Моя дочь ни разу в жизни еще не спала дольше восьми часов. В будни — это очень хорошо, так как в сад поднимаемся без проблем! А вот в выходные дни иногда очень хочется поваляться, а нет... Дочь лет с трех, проснувшись, подходит ко мне, обнимает, сообщает, как сильно любит меня, и говорит: «Поспи мамочка, я пока мультики посмотрю». Такая трогательная забота!»



А вот как сами дети хотят, чтобы их будили.

- «Хочу, чтобы мама и папа мне утром всегда радио включали, чтобы музыка играла, тогда буду вставать. Это они не всегда включают».
- «Если мама говорит, что надо вставать, а я не хочу, то я всё равно встаю, потому что мне говорят, что

я большой и садик как работа. А взрослые умеют просыпаться утром».

- «Если мама меня утром поцелует, то я сразу готова встать и собираться».

Так что дети не всегда неудобные. Бывают и исключения.

КАК НАКОРМИТЬ НЕУДОБНОГО РЕБЕНКА

Множество ситуаций, в которых ребенок становится неудобным, связаны с едой.

Неудобный ребенок часто не хочет кушать. Есть мудрая восточная пословица: «Один человек может привести верблюда на водопой, но даже сто человек не заставят его пить». Поэтому первое правило — не заставлять ребенка есть насильно. У малыша бывают периоды, когда он ест часто и помногу, бывают периоды, когда кажется, что он вообще ничего не ест.

Маленькие дети перестают есть, когда у них прорезаются зубы, дети постарше любят выбирать: «Этого я не хочу, этого — тоже, а вот это — пожалуйста!»



Но не заставляйте ребенка есть то, что он не хочет. Насилие никогда не доводит до добра. Если ребенок здоров, то ему вполне можно доверить выбор пищи и ее количество.

У только что родившегося ребенка выбор пищи предопределен. И тем не менее, могут возникать проблемы, если мама не знает некоторых вещей и сама же делает своего ребенка неудобным.

Питание грудного ребенка

Ребенок родился, и его питание связано с мамой, потому что только у нее есть пища, пригодная для младенца.

Сразу же после рождения пищеварительная система, до того не работавшая, должна включиться и приступить к выполнению своих функций. Но у новорожденного она не такая, как у взрослого. Грудной возраст потому и называют грудным, что в этот период ребенок должен питаться материнским молоком. Это для него лучшая пища. Кормление грудью влияет не только на биологическое здоровье малыша, но даже на его дальнейшее интеллектуальное развитие.

Попытайтесь сами вспомнить тот исторический момент, когда ваша счастливая мама поднесла к вашим губам округлый сосок, и вы приступили к первой в жизни, очень ответственной и с непривычки очень тяжелой работе — сосанию молока. Не вспоминается? Ну ничего, ваша мама точно помнит. Помнит, как первые пять минут ее ненаглядное чадо активно сосет грудь, потом малыш устает, сосет все медленнее, и наконец, засыпает счастливым сном. Так малыш получил первую в своей жизни еду. Несмотря на титанические усилия, в результате которых у него даже пот выступил на лбу, съел он всего 10 или 20 миллилитров молока! Не больше пяти чайных ложек. Но в них есть все, что необходимо младенцу. Состав молока меняется в зависимости от потребностей быстрорастущего организма.

А вот и первая проблема — молока недостаточно!

Помню, как я переживала, когда дочке было всего три месяца, а грудного молока не хватало. Я сидела, готовая разрыдаться, а рядом две бабушки (моя мама и мама мужа) вспоминали, как у них было много молока. Моя мама, например, выкормила не только мою сестру, но еще и малыша подруги, у которой не было молока. Чем же я хуже? Почему у меня молока не хватает даже на своего ребенка? Тогда я просто переживала, а сегодня кое-что понимаю.



Образование молока (лактация) зависит от гормона пролактина. Количество этого гормона определяется сосательной активностью ребенка. Именно пролактин заставляет клетки молочной железы вырабатывать молоко. Ребенок начинает сосать грудь, и через несколько

минут количество пролактина начинает увеличиваться. Его работа приведет к выработке молока для следующего кормления. Количество молока зависит от правильного положения малыша у груди, частоты прикладывания к груди и ночных кормлений.

Выделение молока зависит от действия другого гормона — окситоцина. Действие этого гормона проявляется через несколько секунд после начала сосания груди и заключается в сокращении мускулатуры вокруг долек молочной железы, что приводит к «выдавливанию» из них накопившегося молока.

Действие этого гормона очень зависит от эмоционального состояния женщины. Если мама напугана, расстроена, сильно устала, не может расслабиться во время кормления, то окситоцин не будет образовываться в нужных количествах, и никто не сможет заставить мышечные клетки вокруг долек железы сократиться и помочь молоку вытечь в проток. Ни ребенок, ни молокоотсос не смогут его оттуда извлечь. Поэтому кормящей маме нужны уверенность в своих силах, спокойная обстановка во время кормления, возможность переключиться и расслабиться, перед тем как приложить ребенка к груди, чтобы лактация была полноценной.

Ну, а если тебе говорят, что у тебя нет молока, потому что ты какая-то не такая, то откуда взяться хорошему настроению и уверенности в своих силах? Откуда взяться молоку — уникальному по своему составу и необходимому для удовлетворения потребностей ребенка? Становится понятно, кто виноват в возникающих проблемах и откуда взялся неудобный ребенок.



Когда речь идет о чудесной жидкости, меняющей свой состав в зависимости от потребности того, кто ее пьет, я всегда вспоминаю, что происходило при первой встрече детей с Мэри Поппинс. Помните эту чудную сценку из знаменитой книги Памелы Трэверс?

«Мэри Поппинс достала из сумки большую бутылку с ярлыком: «Принимать по чайной ложке перед сном!». «Это ваше лекарство?» — спросил Майкл встревожено. «Нет, твое», — сказала Мэри Поппинс, сунув ему ложку под самый нос. Майкл, как он ни был ошеломлен, сморщился и начал протестовать: «Я не хочу! Мне не нужно! Я не буду!»

Но Мэри Поппинс не сводила с него взгляда, и вдруг Майкл почувствовал, что невозможно смотреть на Мэри Поппинс и не слушаться. Было в ней что-то странное и необыкновенное, от чего делалось и страшно, и весело! Ложка придвинулась еще ближе. Майкл сделал глубокий вздох, закрыл глаза и глотнул. Блаженная улыбка расплылась по всей его мордашке. Восхитительно! Он проглотил лекарство и чмокнул языком. «Клубничное мороженое! — сказал он в восторге. — Вот это да! Еще, еще, еще!» Но Мэри Поппинс все с тем же строгим выражением уже наливала новую порцию — для Джейн. Серебристая желтовато-зеленая жидкость наполнила ложку.

Джейн снадобье тоже понравилось. «Лимонный сок с сахаром,— сказала она и облизала губы. Но увидев, что Мэри Поппинс направляется с бутылкой к близнецам, она попыталась ее остановить: «Пожалуйста, не надо! Они еще маленькие! Им это вредно!»

Однако на Мэри Поппинс это не произвело ни малейшего впечатления. Бросив предостерегающий, свирепый взгляд на Джейн, она поднесла ложку к губам Джона. Он с жадностью проглотил питье, пролив несколько капель на свой нагрудник, и Джейн и Майкл увидели, что на этот раз в ложке было молоко. Потом получила свою порцию Барбара, она почмокала губами и облизала ложку два раза.

А затем Мэри Поппинс налила новую дозу и торжественно приняла ее сама. «Пунш с ромом»,— сказала она, причмокнув, и заткнула бутылку пробкой. У Майкла и Джейн глаза прямо-таки вылезли на лоб от изумления, но только им не пришлось долго удивляться, потому что Мэри Поппинс, поставив чудесную бутылку на каминную полку, обернулась к ним. «А теперь,— сказала она,— марш в кровать!»



Грудное молоко — это такая «бутылочка Мэри Поппинс», которая меняет свое содержимое в зависимости от потребностей младенца. Например, белок казеин появляется в грудном молоке лишь на четвертый или пятый день кормления, затем его количество постепенно

нарастает, что и нужно малышу. Состав грудного молока так сложен, что его не могут изучить до конца, к тому же он постоянно меняется. Грудное молоко — это самый загадочный из всех продуктов питания! Его тоже удается скормить не всегда, а иногда к нему ничего нельзя добавить.

- «Моей дочке полтора месяца, и она очень плохо ест. Я кормлю из бутылочки своим сцеженным молоком, потому что у меня плоский сосок и не получилось заставить ее взять грудь ни через накладку, ни как-то иначе. В последнее время я даже пытаюсь докармливать ее из ложечки, после того как она выплюнет соску, но она пол-ложки съест, а потом начинает держать молоко во рту. И что делать?»
- «Дочка не просит кушать, а как проголодается — палец в рот и дальше спит. Пыталась кормить по часам, но когда она хотела спать, не брала грудь. Днем стала носить в слинге и караулить: как только потянула палец, сразу предлагала грудь. Ночью стали спать вместе, оказалось, что дочке нравится кушать ночью в полусне. За ночь ест 3–4 раза».
- «Мой ребенок вообще не ест ничего, кроме грудного молока, любой докорм отвергается! Пробовала давать яблочное пюре, тыкву с яблоком, банановое пюре. Есть отказывается. Плотно сжимает губы, отворачивается и отталкивает ложечку. Если удается хоть что-то впихнуть в рот, то говорит «бе», а потом начинает плевать и плакать».

Что делать, если у малыша совершенно нет аппетита и он плохо ест грудное молоко?

В первые дни после рождения плохой аппетит у ребенка может быть обусловлен многими факторами.

Во-первых, малыш много спит, времени на еду мало, он слабеет, а сил на еду надо много, он устает сильнее и ест меньше — получается замкнутый круг. Из этой ситуации есть только один выход — будить и кормить, прикладывая к груди каждые 15–20 минут. Такой режим надо выдержать всего 2–3 дня, потом все станет на свои места, аппетит появится.

Во-вторых, если мама курит, а такие мамы, к сожалению, есть, то ее грудное молоко имеет неприятный для ребенка вкус. Много зависит и от того, что кормящая мама ест. Старайтесь питаться диетической пищей — не ешьте острого, горького, чеснока и приправ.

В-третьих, если у мамы плоские или втянутые соски, то их тяжело брать ребенку, он не может толком поесть, начинает нервничать и может вообще перестать брать грудь. Есть техники вытягивания сосков. Если соски плоские из-за большого количества молока в груди, то надо сцеживать грудь до мягкого состояния. Если на сосках есть трещины, то они препятствуют выходу молока из груди и малышу приходится напрягаться, чтобы поесть. Лечите трещины.

Но бывает и так, что малыш первое время ест очень хорошо, а потом, непонятно почему, бросает грудь. В этом случае потребуются внимание, терпение и некоторые знания об особенностях питания грудного младенца. Надо подумать, какие изменения произошли в жизни младенца, которые привели к отказу от груди. Здесь может быть практически бесконечное множество индивидуальных вариантов.



Не забывайте, что пищеварительная система грудного ребенка не такая, как у нас, взрослых людей, потому что она еще не сформировалась.

Поначалу новорожденный просто не может есть никакую пищу, кроме материнского молока. Это связано

и с тем, что его пищеварительный тракт еще не заселен нужными бактериями. Эти полезные бактерии — наши симбионты.

В момент рождения младенец не имеет в кишечнике никаких бактерий. Но уже через 2–4 дня его пищеварительная система постепенно начинает заселяться микроорганизмами. Нужно, чтобы его заселили полезные бактерии, а вредные бактерии, вызывающие гнилостные процессы, были бы в минимальном количестве.

В зависимости от вида вскармливания и состояния здоровья ребенка в каждом из участков желудочно-кишечного тракта устанавливается определенная микробная флора. Так, в ротовой полости обнаруживаются стафилококки, стрептококки, ацидофильная и кишечная палочки и другие микробы.

Если ребенок болеет, секреция пищеварительных соков и активность ферментов снижаются, что создает условия для проникновения и усиленного размножения микробов в тонком кишечнике.

По мере роста ребенка грудное молоко перестает удовлетворять его потребности. Поэтому, даже при наличии у матери достаточного количества грудного молока, ребенку примерно с четырех месяцев необходим прикорм. Блюда прикорма являются переходными от жидкой пищи, уже привычной для ребенка, к более густой. Прикорм поможет ребенку развивать жевательный аппарат, поэтому его лучше давать с ложечки.

Первый прикорм — это овощное пюре. Лучше делать пюре из нескольких видов овощей, комбинируя

друг с другом морковь, капусту, тыкву, кабачки, картофель.

Второй прикорм можно давать с пяти месяцев. Это могут быть любые каши: манная, гречневая, овсяная, рисовая. Хотите — смешайте вместе несколько круп. В них минеральные вещества, витамины группы В, растительные белки — все, что нужно! Полезно сочетать овощи и крупы. Например, манная каша с добавлением тушеной протертой моркови. Затем наступает пора для мяса. Но сначала нужно давать только мясные бульоны, на которых можно готовить овощные супы, а с семи месяцев — мясное и рыбное пюре.



Перевод ребенка на общий стол и грудное вскармливание — это параллельные процессы, а не взаимозаменяемые действия. Они даже иногда

пересекаются, т. к. попробовав новую для себя пищу, ребенок прикладывается к груди, запивая еду молоком. Замещать кормления прикормом ребенку, находящемуся на правильно организованном грудном вскармливании, невозможно еще и потому, что у ребенка основные прикладывания-кормления связаны со сном: ребенок сосет грудь засыпая и после пробуждения. А завтраки, обеды и ужины, во время которых он знакомится с новой пищей, происходят во время его бодрствования.

Все дети разные. Есть малыши, которые в свои полтора-два года совершенно спокойно могут обходиться без груди, и есть дети, которым мамина грудь нужна до трех-четырех лет. Утверждение, что сосать грудь больше года вредно, не соответствует нашей биологической природе.

В первые годы жизни ребенка закладываются основы его физического здоровья, а грудное молоко содержит огромное число компонентов, необходимых для развития малыша. Этих компонентов нет ни в самых современных смесях, ни в пище взрослых, и никогда не будет. А это факторы иммунной защиты, факторы роста тканей, гормоны и биологически активные вещества, формы витаминов и соотношения микроэлементов, оптимальные для усвоения. Все это нужно получать ребенку не только в первый год жизни.

Оптимальной длительности грудного вскармливания нет, т. к. нет одинаковых детей и одинаковых мам. Грудное вскармливание, при правильной его организации, завершают в период от полутора до четырех лет.

Если вы думаете, что новорожденный ребенок ночью должен спать, то ошибаетесь. Большинство новорожденных детей спят с 10–11 вечера до 3–4 часов утра, потом начинают просыпаться и просить грудь. С трех часов ночи до восьми часов утра ребенка первого месяца надо успеть покормить от 4 до 6 раз. Это очень важные кормления, их ни в коем случае нельзя пропускать! Дело в том, что мама и ее ребенок — это замечательная саморегулирующаяся система. В то время как у малыша появляется потребность поесть, у его мамы образуется максимальное количество пролактина, который все время присутствует в женском организме в небольших количествах. Его концентрация в крови значительно возрастает после того, как ребенок начинает сосать грудь, больше всего его получается именно в ранние утренние часы — с 3 до 8 утра. Его действие проявится днем. Поэтому ночное кормление способствует появлению молока днем.



Многие мамы устают во время кормления, потому что не умеют правильно кормить. При правильно организованном кормлении мама отдыхает!

Она лежит, расслаблена, обнимает малыша, малыш сосет молоко. Что может быть лучше? Но большинство женщин не могут подобрать удобную позу, ребенка держат неловко, у них затекает спина или рука. О каком удовольствии тут можно говорить? А стало быть, и о молоке?

И снова вопрос о том, кто собственно неУдобен — ребенок для мамы или мама для ребенка?

Многие мамы не понимают особенностей грудного вскармливания, потому что им многое «кажется». С этими «кажется» надо бороться.

Например, многим кажется, что грудное вскармливание — это что-то невероятно сложное, практически никто не способен кормить долго, у всех всегда масса проблем и одни сплошные неудобства. Но это, конечно же, не так. Просто грудному вскармливанию нужно учиться.

Кажется, что кормление испортит форму груди. Действительно, грудное вскармливание не улучшает форму груди, но грудь ведь изменяется во время беременности. Именно тогда она увеличивается и тяжелеет, и если этому способствует ее форма, «отвисает». Во время лактации грудь меняется. Примерно через 1–1,5 месяца после родов, при стабильной лактации, она становится мягкой. Через 1,5–3 года наступает инволюция молочной железы, лактация постепенно прекращается. Если женщина не кормит ребенка, инволюция молочной железы происходит в течение первого месяца после родов, но форма груди все равно не возвращается в состояние до беременности. Так чего суетиться? Кормите спокойно, ведь грудь и была создана природой для кормления ребенка.

Кажется, что можно поправиться во время кормления грудью и испортить фигуру. Но женщина прибавляет в весе в основном во время беременности, а не во время периода лактации. Худеть женщина начинает после

6–8-го месяца кормления, и постепенно, за 1,5–2 года, она теряет все, что накопила. Получается, что фигура от грудного вскармливания как раз улучшается. А вот при отказе от кормления женщина может полнеть. Возможно, это связано с возникающим гормональным дисбалансом, потому что женский организм не рассчитан на столь быстрое прекращение лактации.

Следующее «кажется». В начале кормления, когда молозива мало, кажется, что есть необходимость допаивать или докармливать. Но этого как раз делать не надо. Если бы ребенку сразу после рождения необходимы были бы большие объемы жидкости, то природа устроила бы организм женщины так, что он вырабатывал бы достаточное количество молозива сразу после родов. Но ребенку совсем не нужна лишняя вода. Все, что ему нужно, он получает из молозива и молока! В первые дни после рождения ему вполне хватает одного молозива. Потеря в весе ребенка в первые сутки жизни является физиологической нормой. Все дети теряют в первые два дня своей жизни до 8–10% веса при рождении. Большинство детей к 5–7 дню жизни восстанавливают свой вес или начинают прибавлять в весе.

Бывает так, что, когда ребенок начинает чаще просить грудь, маме кажется, что ребенок голодает, и она вводит докорм. А ребенок просит грудь совсем не потому, что голоден. Ему просто необходим физический контакт с матерью. За время своей жизни до момента рождения он привык к маминому телу, и после рождения по-прежнему ощущает себя с ним единым целым. А непонятливая мама ждет, когда же увеличатся промежутки

между кормлениями. Оно и понятно, ей хочется выспаться. Но ведь это можно сделать и потом, когда малыш подрастет. Просто надо немного потерпеть.

При недостаточном количестве материнского или отсутствии донорского молока детей следует своевременно переводить на полноценное смешанное, а при необходимости искусственное вскармливание.

Для смешанного и искусственного вскармливания детей используются разнообразные продукты, основой которых является коровье молоко. Но коровье молоко по своему составу, как в количественном, так и в качественном отношении, значительно отличается от женского.

Белков в коровьем молоке больше, но они отличаются от белков в женском молоке. Жиров в коровьем молоке примерно столько же, сколько и в женском, но их состав отличается. Углеводов в коровьем молоке в 1,5 раза меньше, чем в женском. Кроме того, в нем меньше необходимых ребенку витаминов и ферментов.

Особого внимания в питании детей раннего возраста заслуживают кисломолочные продукты. Это объясняется их высокими биологическими качествами. Кисломолочные продукты могут быть назначены в виде докорма при смешанном вскармливании или в качестве основного продукта при искусственном вскармливании. Вводить эти продукты в рацион детей следует постепенно.

Особенная осторожность нужна при переводе на смешанное вскармливание ребенка первых 6–8 недель жизни. Это связано с тем, что в этом возрасте дети обычно плохо переносят искусственные смеси, и у них

легко могут возникнуть проявления расстройства желудка.

Докармливать ребенка лучше с ложечки. Если использовать для этой цели бутылочку с соской, то может возникнуть проблема. Дело в том, что ребенку высасывать молоко из бутылочки значительно легче, чем из материнской груди. Кроме того, молочные смеси более сладкие на вкус, чем грудное молоко, и малыш нередко начинает плохо брать грудь после докорма и даже совершенно от нее отказывается. Кому хочется делать лишние усилия?

Но усилия необходимо совершать, потому что потеря маминого молока невосполнима. Если же выхода нет и вы выбрали соску, то сделайте в ней минимальную дырочку.

Искусственное вскармливание обычно дает хорошие результаты, однако оно ни в коей мере не может считаться равноценным естественному вскармливанию. Это каждая мама должна обязательно знать и учитывать.

Проблема пищевой аллергии

К сожалению, всё чаще и чаще родители стали сталкиваться с теми или иными проявлениями пищевой аллергии у детей. Она является результатом измененной реакции организма на воздействие какого-либо пищевого фактора, к которому данный организм обладает повышенной чувствительностью.

Надо знать также и о заболеваниях, которые связаны с питанием. Например, о лактазной недостаточности или лактозной непереносимости.

Лактоза — это молочный сахар, который в больших количествах содержится в грудном молоке, молочных смесях, коровьем молоке. **Лактаза** — это фермент, который расщепляет лактозу. Если фермент работает плохо или отсутствует, то ребенок не переносит молоко, у него появляются аллергические реакции.

Наследственная лактазная недостаточность встречается у 10 % населения Земли. В этом случае больному ребенку необходима специальная диета, которую надо соблюдать на протяжении всей жизни.

Но есть лактазная недостаточность, которая возникает при отсутствии необходимых бактерий в кишечнике или незрелости поджелудочной железы. Она проходит после лечения.

У детей, особенно до одного года, пищевая аллергия проявляется чаще всего в виде различных поражений кожи. Это и появление экссудативного диатеза, и молочного струпа (покраснение кожи щек с образованием белых пузырьков и чешуек). В результате аллергии появляются также опрелости за ушами, в паховых складках, подмышечных областях.



Пищевая аллергия может проявляться в виде нарушений в работе желудочно-кишечного тракта, например поноса или неустойчивого

стула. Она может провоцировать частые насморки, фарингиты, конъюнктивиты.

Дети с различными формами аллергии чаще болеют простудными заболеваниями.

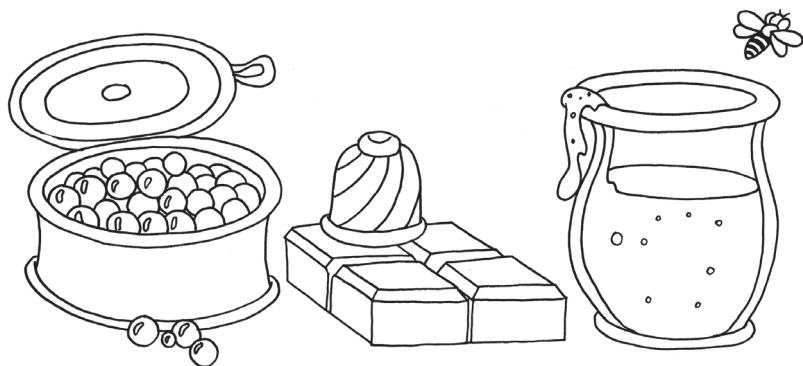
Увеличение аллергических заболеваний у детей отмечается во всех странах мира. Возможно, это связано с современными технологиями промышленного производства продуктов. В них используются различные добавки-красители (например, татразин, придающий пище желтую окраску и применяющийся при изготовлении сиропов, лимонадов, некоторых кондитерских, колбасных изделий), консервантов, эмульгаторов. На упаковке некоторых из этих продуктов написано, что детям их употреблять нельзя. Обязательно учитывайте это!

Какие продукты чаще всего вызывают аллергическую реакцию? У детей до одного года пищевая аллергия чаще всего возникает из-за повышенной чувствительности к белку коровьего молока. Вслед за этим могут развиваться аллергические реакции на многие другие продукты.



Это могут быть соки, фруктовые и овощные пюре, как правило из клубники, моркови, малины, томатов. Яичный желток, рыба, картофель тоже могут вызывать аллергию у ребенка до года.

У детей старше года аллергию наиболее часто вызывают шоколад, какао, орехи, мед. Иногда возникает аллергическая реакция на цитрусовые. Рыба, икра, крабы, всевозможные напитки типа «Фанта», избыток теста и мучных продуктов — все может вести к аллергии.



Для того чтобы узнать, на какой именно продукт возникает аллергическая реакция, нужно вести дневник питания: отмечать продукты, которые ребенок ел, и реакцию на них. Обычно при употреблении в пищу продукта, к которому имеется повышенная чувствительность, реакция возникает очень быстро — через несколько минут, иногда через несколько часов.



Любые новые продукты лучше давать ребенку в небольшом количестве и в утренние часы, чтобы в течение дня можно было наблюдать за реакцией.

Если все в порядке, то количество этого продукта можно увеличивать, а если возникла аллергическая реакция, то продукт надо исключить из рациона до лучших времен. Ребенок растет, его ферментные системы созревают, и организм перестает реагировать на те продукты, которые раньше вызывали аллергию.

Наибольшие трудности вызывает питание ребенка первого года жизни, страдающего непереносимостью белков коровьего молока при смешанном или искусственном вскармливании. Из-за ограничения в употреблении молочных продуктов первый прикорм в виде овощного пюре вводится раньше обычного на один месяц (в 3–3,5 месяца), второй прикорм (каши) — с 4–4,5 месяцев. Каши готовят на овощном или фруктовом отварах.

Необходимо учитывать, что у детей с выраженной непереносимостью коровьего молока говяжье мясо вызывает обострение аллергических реакций, поэтому, когда в прикорм вводят мясо, вместо говядины детям дают нежирную свинину или индейку.

Третий прикорм детям, страдающим пищевой аллергией, предпочтительнее давать в виде второго овощного блюда, а не кефира или молока, как это принято у здоровых детей.

Рыба, как правило, в рацион ребенка, страдающего аллергией, на первом году жизни не вводится вообще, а в дальнейшем — с большой осторожностью.

При введении прикорма вообще нужна большая осторожность. Лучше давать не смесь продуктов, а только один новый продукт, чтобы проверить реакцию на

него. Обычно хорошо переносятся соки из яблок, груш, белой смородины, бананов. Для овощного пюре предпочтительны кабачки, тыква, капуста, а вот картофель лучше ограничивать.

Кисломолочные напитки лучше давать без сахара или с небольшим его количеством. В пищу детей с экссудативным диатезом рекомендуется вводить растительное масло. Его добавляют в салат, овощное пюре, запеканки, каши и другие блюда.

Аллергические реакции с возрастом могут затухать, тогда рацион питания можно будет расширить.

Знания об особенностях детского питания избавят вас от большого количества ситуаций, в которых ребенок станет не только неудобным, но и серьезно больным.

Как кормить маленького ребенка

Не расстраивайтесь, если ребенок выплевывает пюре, приготовленное с такой любовью. Просто у него появляется собственный вкус и характер. Он уже может сообщить вам о том, что уже наелся, или о своих вкусовых симпатиях и антипатиях. Самое страшное для ребенка — это пищевое насилие, которому он будет противостоять изо всех сил. И правильно будет делать. Только борьба неравная. Многие родители уже набили шишки при кормлении своего ребенка.

Хотите немного откровений на эту тему?

- «Две недели назад у моего малыша лезла очередная порция зубов, за четыре дня — 6 зубов. Так

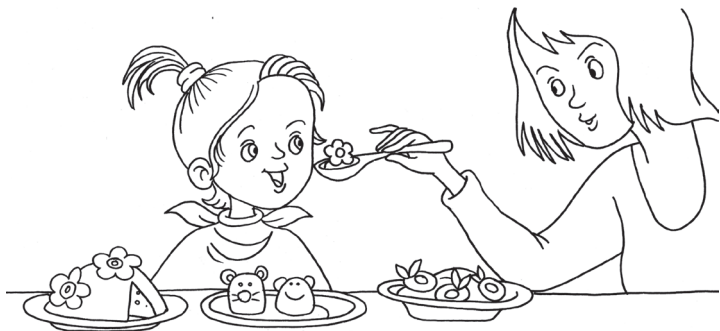
вот, четыре дня ребенок не ел вообще, пил только воду и иногда чай с молоком, а пищу не принимал никакой. Но видели бы вы, как он накинулся на еду на пятые сутки, когда проблемы с зубами ушли. Три дня ребенок просто отъедался».

- «Я сварила на ужин рисовую кашу. Дима капризничает, есть отказывается и требует титю. Поборолась я с ним минуты три и сдалась — покормила его грудью. Так после этого он съел тарелку каши».
- «Сыну один год и 7 месяцев. Ест только молочную кашу, рыбу и гречку. При этом молочную кашу только через бутылку. Никак не могу приучить есть ложкой хотя бы суп. Даже не знаю, что делать».
- «Во время еды развлекаю дочку, как могу: и телефон, и игрушки, и реклама, и книги, лишь бы поела. Подросли, но до сих пор едим с телефоном — рассматриваем картинки, видеоклипы. Кормлю я. Все мои попытки приобщить ее к еде заканчиваются в лучшем случае словом «мама» (корми, мама), в худшем — истерикой и отказом от еды! Вот что делать — ума не приложу...»
- «Дочурке через месяц будет пять лет. Но мы по сей день играем в «заправку» (машине нужно топливом заправиться): взяла ложку, ушла по своим делам, через минуту приходит. Сейчас, конечно, нормальных приемов пищи больше, чем вот такого цирка, но и он существует по сей день!»



- «Дочь до сих пор ленится сама есть, так и просит: «Мама, покорми!» Последние полгода я ей в этом отказываю, ссылаясь на ее возраст».
- «Дочь ела просто отвратительно с самого рождения, я бы даже не назвала это едой. Начали ей рассказывать прибаутки, чтобы хоть что-то скушала, потом был период, что она бродила по квартире, а я за ней ходила с тарелкой и кормила. Она ела просто потому, что мама за ней бродит. Так и быть, открывала рот. И все ухищрения с красивыми блюдами («ежики» там всякие, «снеговички», когда замысловато выкладываешь на тарелку продукты, и т. д.— все это в такой ситуации не помогает вообще)».
- «Наш сын ест исключительно в коллективе. Удивительно то, что в детском саду, в гостях, у бабушки ест прекрасно. Но дома сам — нет! Дома его не заставишь!»
- «Прием пищи начинается со слов: «Ты что? Мне это много!» И это независимо от того, сколько

я положила. Просто надо так сказать, и все тут. Дочь уже по привычке или я не знаю почему, но поначалу отрицает еду, а уже потом начинает кушать».



- «Мы придумали игру — кормим любимые игрушки. Берем детскую посуду (тарелки, ложки) приносим на кухню, усаживаем за столом и вместе кушаем. Естественно, если ребенок не хочет есть, то и игрушки «не хотят». А еще иногда помогает участие в процессе приготовления пищи — помогаем маме мыть овощи, подаем нужные кастрюли, а потом с аппетитом едим то, что вместе приготовили».



- «У нас работало два способа: «На дне тарелки мишка, и его надо срочно освободить» и «Кто из вас быстрее скушает кашу: Таня или Паша? А может быть, папа?»»
- «Вообще процесс кормления — это не карнавал! Еда это еда, все дружно сели за стол, покушали и марш гулять. Уберите все — печенье, булочки и т. д. Рано или поздно, но человек проголодается, тогда вы услышите заветное: “Мама, кушать!”»
- «С утра поели, а в обед суп — нет! До свидания. После сна — суп. Нет! До свидания. Вечер. Тарелка супа, ложка, ребенок садится на свой стул, я уйду в комнату. Периодически заглядываю незаметно, смотрю — ест, «за ушами трещит». Только я захожу — сразу кислое выражение лица и ложку в сторону! Актер!»
- - «А мы за едой читаем стишки:
 - Каша вкусная дымится,
 - Леша кашу есть садится,
 - Очень каша хороша,
 - Ели кашу не спеша.
 - Ложка за ложкой,
 - Ели понемножку.
 - Это — ложка,
 - Это — чашка.
 - В чашке — гречневая кашка.
 - Ложка в чашке побывала —

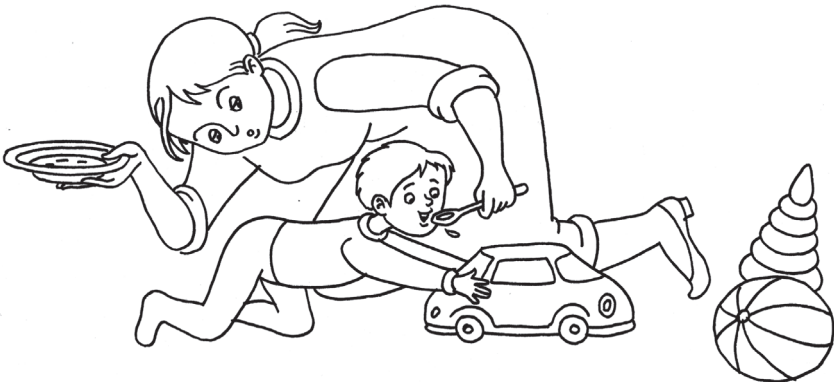
Кашки гречневой не стало!
Я обед съедаю сам.
Открываю рот — и АМ!
Чтобы силы были,
Супчик мы сварили».

- «Я для себя приняла правило: РЕБЕНКА НЕ НАСИЛОВАТЬ. Что толку от этих двух ложек с боем или танцами?»
- «Я уверена, что любую проблему можно решить, главное — твердость намерений, уверенность и терпение. Предлагаем еду по расписанию, отказывается — убираем до следующего приема по расписанию, отказывается — убираем до следующего. Перекусов нет, пить надо давать сколько угодно, но не соки и не сладкое. За день-два ребенок от голода не умрет, все равно захочет есть. В одном случае на миллион, может, и не захочет, тогда будем искать еще варианты!»
- «Я свою кроху кормила месяцев с девяти на стульчике для кормления, и пока я ее кормлю, она складывает пирамидку, пасочки или кубики. Я боялась, что причучу есть с игрушками. Потом где-то месяцев с десяти мы стали есть с двух ложек: одной ложкой я ее кормила, а вторую ложку давала ей. Если ей хотелось, она тоже черпала кашу, если нет — ложка лежала рядом, а дочка занималась пирамидкой. Где-то с года и четырех месяцев мы начали с ней есть с одной тарелки, в обиход пошли не только

ложки, но и вилки. И вот ребенку полтора года, она прекрасно сидит за общим столом и сама наворачивает еду ложкой или вилкой».

После таких откровений невозможно давать советы, но я все-таки попытаюсь.

Во-первых, не разрешайте ребенку бегать и играть с едой во рту. Он должен знать, что еда — это отдельный от игры процесс. Особенности кормления очень серьезно влияют на формирование поведения ребенка. Многие родители не замечают, что поведение ребенка и его кормление взаимосвязаны. Но обратите внимание на то, что ближе к утреннему или дневному кормлению малыш начинает вести себя хуже. Он вообще становится капризным и раздражительным, если перерывы между кормлениями очень большие. Приемы маленьких количеств пищи между кормлениями уменьшают перепады уровня сахара в крови, в результате ребенок начинает чувствовать себя спокойнее.



Во-вторых, кормя ребенка, можно есть с ним вместе, показывая пример, как это делать. Дети младшего возраста любят погружать кусочки пищи во что-нибудь жидкое. Учтите это, приготовьте вкусные подливки и соусы. А еще дети любят размазывать пищу. Это тоже можно использовать, готовя пасты, мясные паштеты, овощные соусы, сиропы. Все это можно намазывать на крекеры, тосты, печенье.

Кладите хорошо известные малышу и любимые им продукты поверх нового или нелюбимого блюда. Это поможет вам расширить и разнообразить меню ребенка. Сверху можно класть плавленый сыр, поливать блюдо йогуртом, томатным, мясным или яблочным соусом, маслом земляного ореха. Измельчайте продукты, не забывайте, что у маленьких детей объем желудка небольшой, а навыки жевания и глотания развиты еще недостаточно.

Готовьте жидкую пищу. Если ваш ребенок предпочитает больше пить, чем есть, смешивайте йогурт со свежими фруктами. Давайте ему соломинку для коктейля — это заинтересует ребенка и поможет накормить его.

Не ставьте перед ребенком полную тарелку еды. Кладите столько, сколько он может съесть, а потом, если он захочет еще, дайте добавку.

В-третьих, учитывайте калорийность и питательную ценность пищи. Богатая питательными веществами и калорийная пища особенно необходима детям после года, так как в этот период они очень активны, но едят мало. Ребенок, привыкший перехватить,

перекусить, съедает обычно понемногу, поэтому важно давать ему насыщенную калориями и питательными веществами пищу через небольшие промежутки времени.

Рациональное питание детей раннего возраста строится на принципах сбалансированности. Распределение продуктов по энергетической ценности и содержанию пищевых веществ в течение дня должно быть равномерным.



Надо учитывать, что энергетическое соотношение между белками, жирами и углеводами в ежедневном рационе должно составлять 1 : 1 : 4.

Учитывайте, что питание ребенка от года до трех лет является переходным периодом от грудного вскармливания к питанию взрослого человека. Этот период, если сравнить его с первым годом жизни, является периодом дальнейшего развития организма и постепенного приближения к статусу взрослого человека.

Часы приема пищи следует строго соблюдать, так как это способствует выработке условного рефлекса на время кормления, то есть подготовке пищеварительных органов к приему пищи.

В жизни ребенка еда — это важный эмоциональный момент, и его надо использовать для воспитания, привития гигиенических и культурных навыков. Детей старше года пора приучать мыть руки перед едой, пользоваться салфеткой, полоскать рот после еды, самостоятельно

есть. Ведь самостоятельный прием пищи служит одним из факторов, стимулирующих аппетит.



Далеко не безразлично, в каких условиях происходит прием пищи. От обстановки во время еды, сервировки стола, от того, как ведут себя взрослые, во многом зависят поведение, настроение, аппетит у ребенка.

Очень важно, чтобы у него была правильная и удобная поза во время еды.

Стол надо красиво сервировать, посуда для ребенка должна быть небольшого размера, с разными рисунками, красивой формы. Удобно использовать тарелки двух размеров: десертные и мелкие, соответственно размеру глубоких тарелок. Чашки лучше выбирать прямой или суженной кверху формы, потому что они более устойчивы.

Малышам для первых блюд лучше давать десертные ложки. Нужны также чайные ложки для пюре, компота, творога.

С 5–6 лет нужно приучать детей пользоваться вилкой и ножом, конечно, при условии, что они соответствующего размера, детские.

Отсутствие аппетита

Многие дети плохо едят, потому что у них нет аппетита. Но что такое аппетит?

Чувства голода и насыщения регулируются пищевым центром центральной нервной системы. От степени его возбуждения зависит и аппетит: желание есть появляется при умеренном возбуждении, чувство голода — при сильном возбуждении, отсутствие аппетита — при торможении.

Появление аппетита свидетельствует о том, что пищеварительный тракт готов к приему пищи, то есть пищеварительные железы начали работу и съеденная с аппетитом пища сразу же после приема начинает перевариваться, и стало быть, наиболее полно усвоится.



Пища, съеденная без аппетита, лежит в желудке «комом», хуже переваривается и, естественно, недостаточно усваивается, так как желудок почти не выделяет соков.

Возбудимость пищевого центра зависит от обеспеченности организма питательными веществами. На него оказывают влияние и другие обстоятельства: настроение, общее состояние здоровья. Так, плохое настроение, перевозбуждение, заболевания обычно снижают аппетит. Усиливают его хорошая сервировка стола, красивое, эстетичное оформление блюд, своевременность приема пищи, доброжелательное отношение к ребенку во время кормления. Крики «Ешь скорее!» аппетита не прибавляют.

Из сказанного ясно, что для поддержания хорошего аппетита необходимо соблюдать определенные правила. Вкратце остановимся на них.

Прежде всего, к моменту приема пищи ребенок должен быть голоден, а это значит, что интервалы между

едой должны строго соблюдаться и соответствовать характеру вскармливания и возрасту. Кормить еще не проголодавшегося ребенка — дело бесполезное и чреватое плохими последствиями.

В интервалах между кормлениями детям не следует давать никаких соков, лакомств, сладкой воды, компотов. Если ребенок хочет пить, дайте ему воды. Но перед кормлением не следует много пить.

Принимать пищу необходимо в одни и те же часы, так как это способствует выработке условного рефлекса на время кормления. Порции должны быть умеренными, чтобы не возникало чувства пресыщения. Иногда большое количество пищи вызывает у ребенка страх, что всего этого он не съест, а его за это будут ругать.

Аппетит будет лучше, если ребенок сосредоточен на приеме пищи, и в этот момент его лучше не развлекать сказками, игрушками, чтением. Ребенок должен есть не спеша, тщательно пережевывая пищу.

Аппетит снижается при однообразном питании. Кроме того, в этом случае организм обычно не получает в достаточном количестве необходимых питательных веществ. Следует также учитывать склонность детей к тем или иным блюдам, потому что иногда организм инстинктивно «подбирает» продукты, наиболее соответствующие своим пищеварительным возможностям.

Так, дети, у которых понижена секреторная функция желудка, охотно едят острые продукты — квашеные огурцы, капусту, сельдь; пищу часто дополнительно подсаливают, отказываются от сухой пищи, не любят и сладостей. У детей с повышенной секрецией обычно

вкусы противоположные — они избегают кислых, острых блюд, очень любят сладости, мучные изделия. При таком «избирательном» аппетите следует посоветоваться с врачом.

Если питание организовано правильно, здоровый ребенок обычно имеет нормальный аппетит и в установленное время охотно принимает предложенную ему пищу.

Но иногда малыш либо полностью отказывается от еды, либо ест очень мало только избранные блюда. Вероятно, это связано с тем, что родители допускают погрешности в организации питания: закармливают ребенка, дают много жирного, не соблюдают режим кормления, дают в интервалах между едой сладкие соки, компоты. Иногда это следствие однообразного питания.

Причиной снижения аппетита бывают заболевания или значительное переутомление ребенка, а также неблагоприятные взаимоотношения в семье.

Как повысить аппетит

Первое условие для поддержания аппетита — это соблюдение режима дня и режима кормлений. Кроме того, следует придерживаться следующих простых правил:

- ни в коем случае не кормите ребенка насильно;
- не отвлекайте от еды разговорами, чтением, игрой;
- не кормите ребенка на ходу;

- не прибегайте к поощрениям за то, что ребенок все съел, и к угрозам и наказаниям за недоеденную пищу;
- ни в коем случае не показывайте своего беспокойства из-за отказа ребенка от еды;
- не уговаривайте есть «за маму», «за папу» или «чтобы пища не досталась другому»;
- новые блюда вводите постепенно, небольшими порциями и по мере возможности, считаясь со вкусом ребенка;
- не превышайте рекомендованных норм питания, в частности норм потребления жиров;
- не разрешайте ребенку пробовать третье блюдо, пока он не съел первое и второе, а также выходить из-за стола, беря с собой еду.

Великий физиолог Иван Петрович Павлов писал: «Не нужно приучать детей к тонким и однообразным вкусовым ощущениям. Не следует избаловывать их в еде. Это только ограничивает в будущем их приспособление к меняющимся условиям жизни». Вероятно, к этому высказыванию нужно прислушаться.

Плюсы и минусы еды быстрого приготовления

На прилавках магазинов есть большой выбор всяких пакетиков, из которых можно на скорую руку что-то

приготовить. Это «что-то» весьма разнообразное: супы, быстрорастворимые пюре, лапша, каши. Пюре из картофеля, риса, гречки, лапши и даже кукурузы в различных сочетаниях с овощами, грибами, сыром и зеленью. Супы, растворимые в чашках, в пластиковых стаканах, лоточках, многочисленные куриные, говяжьи, свиные, грибные и овощные бульонные кубики. Практически все блюда быстрого приготовления обогащены витаминами (например, витамином С, который используется и в качестве консерванта) и минеральными веществами (в частности, фосфором и карбонатом кальция), в некоторых из них обычная соль заменена на йодированную.

В рекламе продуктов быстрого приготовления почти всегда фигурируют дети. Но это вовсе не значит, что такие продукты хороши для рациона ребенка. Покупая продукты для малыша, внимательно изучите упаковку. Посмотрите, рекомендовано ли это детям.

Подобные продукты могут быть для них вредны, потому что в них содержится соль в количествах, намного превышающих детские нормы, лимонная кислота, не рекомендуемая маленьким детям, а также специи и приправы (черный перец, экстракты лука и чеснока), способные раздражать слизистую оболочку желудка ребенка, не привыкшего к острой пище.

Кроме того, в таких продуктах содержатся антиоксиданты, вкусоароматические добавки, усилители запаха и вкуса, гидрированные растительные жиры, экстракты различных жиров животного происхождения, а также антиоксиданты, эмульгаторы, стабилизаторы и красители. К натуральным продуктам их отнести нельзя.

Взрослый организм с ними справляется, но для малыша это опасные продукты.

Быстрая пища может быть иной. Манная каша на молоке варится не больше пяти минут, это тоже быстрая еда. Две картофелины несложно почистить и мелко нарезать, пока закипает вода — и через десять минут у ребенка в тарелке появится натуральное пюре. Легкий овощной суп (картофелина, полморковки, горстка крупы и кусочек сливочного масла) займет у вас полчаса. У любящей мамы всегда найдется для этого время.

Как подготовить ребенка к питанию в детском саду

Снижение аппетита — проблема, с которой сталкиваются родители, когда их ребенок идет в детский сад. А как малыш будет есть в детском саду? Не будет ли он отказываться от пищи? Это зависит не только от воспитателей детского сада, но и от родителей. Ребенок, пришедший в детский сад, может отказываться от еды по разным причинам: он эмоционально напряжен, сталкивается с непривычными блюдами, еще плохо ест самостоятельно, привык, что его кормят. Надо подготовить малыша к питанию в детском саду.

Для начала нужно приблизить домашний режим питания к детсадовскому. В дошкольных учреждениях, как правило, завтрак — в 8:30; обед в 12:00 — для младших дошкольников и в 13:00 — для детей 5–7 лет; полдник — в 15:00. Ужинают дети дома. Оптимальное

время для ужина — 19:00. Перед сном ребенку рекомендуется второй легкий ужин, он может состоять из кефира с булочкой. Но подобный режим не универсален, поэтому график кормления вашего ребенка лучше согласовать с тем детским садом, в который он будет ходить.



Сложнее адаптируются к питанию в детском саду те дети, родители которых вообще не придерживались никакого распорядка дня. В таком случае режим питания необходимо все-таки установить.

В детском саду объем предлагаемых ребенку блюд нормирован. Объем пищи рассчитывается с учетом возраста дошкольника. Но часто мамы, считая, что их ребенок недоедает в детском саду, дают ему дома значительно больше пищи, чем может усвоить его желудок. Этого делать, конечно же, не стоит.

Придется отучать малыша от еды между кормлениями, потому что приносить съестное в детский сад не разрешается. Не надо предлагать ребенку одни продукты

чаще других. У него формируются стойкие предпочтения в еде, а это затрудняет адаптацию к новой кухне.

Рацион питания малыша от полутора до трех лет должен быть уже довольно разнообразным. Ребенок должен знать, что такое супы, борщи, пюре, компоты и прочее. Ваш малыш не откажется от них в детском саду, если привык к подобной пище дома.

Придерживайтесь и некоторых правил в приготовлении. Блюда в детском саду нежирные, в основном готовятся на растительном масле. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями, специями. После подобных приправ желание есть простую пищу у ребенка пропадет.

Вообще ребенок может плохо воспринимать детсадовскую еду. Особенно это касается таких блюд, как супы и каши. Эти блюда, как правило, не нравятся детям внешне. Действительно, размазня сероватого или белесого цвета выглядит не слишком привлекательно. Кроме того, каша, приготовленная в большом количестве, часто пригорает. А у детей очень быстро формируются пищевые рефлексy: им достаточно один раз попробовать продукт с запахом или вкусом пригорелого молока, и один только вид каши начнет вызывать у них отвращение. Это не просто каприз: возникла стойкая реакция на ключевой стимул, у ребенка прекращается слюноотделение и выделение желудочного сока.

Дети могут перенести отвращение к некоторым блюдам в детском саду на детский сад в целом. Объяснить же, что произошло, они не в состоянии.

«Домашние» дети не любят супов, потому что не каждый ребенок умеет аккуратно кушать ложкой. Кроме того, в них часто встречаются такие неприятные с точки зрения детей продукты, как жареный лук, морковь, жир. Обязательно предупредите персонал детского сада о вкусах вашего ребенка.

Важная причина отказа детей от еды в детском саду — неумение пользоваться вилкой или ложкой. Если малыш после полутора лет все еще ест с вашей помощью, постепенно приучайте его к самостоятельности. Задолго до детского сада он должен перестать получать еду из бутылочки. Ребенок, пришедший в детский сад, должен уметь пользоваться ложкой и вилкой, аккуратно пить из чашки. Научите его всему этому заранее.



Новички в садике обычно едят довольно медленно и выходят из-за стола последними. Это

и понятно — обстановка непривычная, их многое отвлекает. Приучайте ребенка к общему столу с двух лет.

Помните, что в детском саду кормление занимает не более 30 минут. Еще дома малыш должен научиться завершать еду за это время.

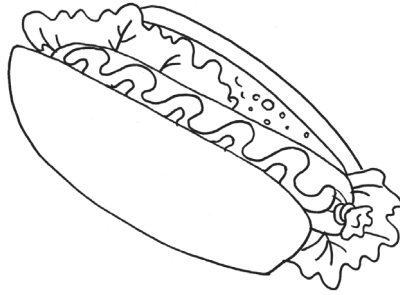
Новые привычки и умения закладываются постепенно. Чем раньше вы начнете готовить своего ребенка к детскому саду, тем легче он привыкнет к новым условиям.

Еда для школьника

Как трудно накормить утром спешащего в школу ребенка! «Не хочу, не буду!» — знакомые слова. А что же делать? Насильно что-то запихивать или пустить дело на самотек? Но тогда как же ребенку получить полноценное питание, которое ему просто необходимо?

Было бы хорошо дать ребенку на завтрак пищу, не перенасыщенную жирами. Например, вареное яйцо или омлет, котлету, творог, кашу. И обязательно какие-нибудь овощи. Дополните меню чаем, какао с молоком или соком. Помните, что из этого набора ребенок предпочитает.

Следующий вопрос: что дать ребенку в школу? Чаще всего это бутерброд с отварным мясом или сыром. Можно предложить ребенку взять йогурт, домашний пирожок, сырники, запеканку. Не забывайте положить в портфель яблоки, груши, огурец или морковь. Дайте ребенку с собой компот, сок, чай.



Школьный бутерброд не заменяет полноценного обеда. Надо продумать, где и как ребенок сможет поесть горячее.

Если ребенок болел

Иногда после перенесенной болезни дети теряют аппетит не столько из-за самой болезни, сколько из-за неправильной тактики поведения родителей. Во время болезни ребенок, будучи ограниченным в движении, нуждается в щадящей пище, протертой или полужидкой, нежирной, в меньшем объеме и менее калорийной. Взрослые же, ухаживая за ребенком, наоборот, пытаются дать ему крепкий бульон, сливки, яйца, масло, а он не хочет, так как деятельность пищеварительных желез тормозится почти при каждом заболевании. Потом возникает проблема — ребенок выздоравливает, нуждается в усиленном питании, а у него уже выработалось отрицательное отношение, а подчас и отвращение к пище.

Бывает так, что у ребенка в результате неправильного питания и перенесенных заболеваний возникает дефицит массы тела. Образуется порочный круг:

в результате длительного несбалансированного питания снижается активность пищеварительных соков, ухудшается переваривание и всасывание питательных веществ, что, в свою очередь, приводит к снижению аппетита и дальнейшему уменьшению массы тела.

Надо помнить, что больной ребенок нуждается в особом питании, и в этом случае необходимо советоваться с врачом.

.....

Питание без мамы и бабушки

А если ребенок подросток? Вот он «вылетел из-под маминого крыла», не нуждается больше в протертых супах, котлетах на пару и киселях. Начинается период, когда он строит свои отношения с пищей самостоятельно. Ура! Хочу — ем, не хочу — не ем. Свобода!

Но как раз в это время мы сталкиваемся с очередными загадками нашего питания. Оказывается, что питание в этом возрасте — это процесс, мало осознаваемый, и именно поэтому мы легко попадаем в плен некоторых иллюзий, не видим очевидных вещей, часто ошибаемся в своем пищевом выборе и вообще не замечаем, что едим.

Но все по порядку. У каждого человека пищевые пристрастия так же индивидуальны, как и все другие пристрастия. Ребенок накапливает жизненный опыт, в том числе и тот, что имеет отношение к пище, способам ее приготовления, процессу питания. Этот опыт у каждого свой. Он определяется особенностями питания

в той или иной семье, разнообразием наших отношений с общественным питанием, опытом еды в гостях и многим другим.

Я, например, хорошо помню, как уютно и тепло было у моей бабушки Ольги Сергеевны на ее маленькой кухоньке. Как там вкусно пахло, как там меня любили и понимали. Каждый раз, когда мы, веселая детвора, появлялись на этой доброй кухне, нас встречали самые разнообразные вкусы: поджаристые блинчики и оладушки, кругленькие котлетки и вермишель по-флотски, компоты невероятного аромата. По тем временам у бабушки не было холодильника, и масло стояло просто на столе в пол-литровой банке, залитое очень соленой водой. Я никогда не ела масла вкуснее. Никогда больше не пробовала таких душистых блинов. Я была еще мала, ничего не понимала в таинстве приготовления такой вкусной еды, и однажды специально осталась с бабушкой Олей, чтобы посмотреть, как эти чудеса совершаются.



Было это между обедом и ужином. Бабушка позаглядывала в кастрюли, повздыхала. Я вслед за ней тоже сунула свой нос в те же кастрюльки. Кое-что после обеда осталось: гуща от супа с вермишелью, немного гречневой каши. Все это было извлечено в большую миску, тщательно перетерто, туда же бабушка добавила пару яиц, немного муки, соли, соды, гашенной уксусом, все перемешала и испекла из этого к ужину блинчики. Они были слегка коричневатые, поджаристые, такие вкусные, что можно было язык проглотить! Так я впервые поняла, что чудеса можно делать почти из ничего. Но это под силу только волшебникам.

У каждого из нас есть этот детский опыт соприкосновения с процессом приготовления пищи. Со стороны он выглядит простым и понятным. Но первые попытки приготовить пищу самостоятельно закончились у меня невероятным провалом, порчей продуктов и невидимыми миру слезами.

Мне кажется, что я в этом не одинока. Многие вдруг обнаруживают, что далеко не все продукты первоначально выглядят так, как на тарелке, поданной мамой. Начинается более близкое знакомство с дамой по имени Кулинария. Но сразу же выясняется, что искусство приготовления пищи — самое сложное из всех искусств. Для многих омлет или яичница так и остаются единственными покоренными кулинарными вершинами. Тогда появляется любимая фраза: «Я люблю есть все, что приготовлено не мной!» Вот я, например, особенно люблю все то, что приготовлено моей мамой.

Несравненная мамина кухня

Самое вкусное из всего, что я ела за свои уже долгие годы, это мамина еда. Вероятно, почти каждый может сказать эту же фразу, потому что мама играет в нашей жизни и в процессе нашего питания самую главную роль. Все то, что готовит моя мама, Надежда Алексеевна, получается несравненным. Для меня все блюда делятся на две группы: первая — это мамины блюда, а вторая — все остальные.

Поскольку мой папа военный, то наша семья немало поездила по свету, и это отразилось на списке маминых рецептов. Она умеет готовить украинский борщ и сибирские тройные пельмени, узбекский плов и азербайджанский люля-кебаб, грузинского цыпленка-табака и русский холодец, окрошку и еще множество самых разных блюд, которые входят в знаменитую Кудринскую, то есть нашу семейную, кухню. Я выросла на этом смешении блюд и смешении вкусов, мой интернационализм имеет самую надежную почву — кулинарную.



У меня есть чудная фотография праздничного стола на моем пятилетии. На этом столе есть все: два вида торта «Наполеон» (сухой с масляным кремом и мокрый — с заварным), вафельные трубочки, хрустящий хворост, всевозможные пирожки, яблоки, компот из сухофруктов, варенье четырех сортов. Полтора десятка моих ровесников с радостными лицами уплетают все перечисленное, а я, как заправская хозяйка, что-то раскладываю по тарелкам.

Если учесть, что все это происходит в дальнем, богом забытом военном гарнизоне, где магазин всего один, и в нем торгуют только хлебом, что это 15 января (и стало быть, зима!) 1961 года, то понятно, что моя мама — настоящая волшебница. Она, как и моя бабушка, умеет делать почти все почти из ничего.

Она умеет солить помидоры, капусту и огурцы в небольших деревянных бочках. О маминых соленьях ходят легенды в широких кругах наших знакомых. Каждый, кто попробовал эту закуску, уже не мог ее забыть никогда. Незабвенный вкус душистых помидор, хрустящих огурцов и капусты, слегка с ледком (потому что ее только что принесли с холодной веранды), в сочетании с картошкой-пюре! Это невозможно передать — это надо попробовать! О маминой картошке-пюре тоже ходят легенды. Один из наших знакомых, отведав маминого пюре, просил жену научиться готовить такое же. Жена никак не могла понять, чем мамина картошка отличается от той, которую делает она. Картошка она и есть картошка: сварить и потолочь — вот и все дела.

Но опять—таки, ее можно поделить на Кудринскую картошку и всю остальную.

Я понимаю, что у каждого из нас своя мамина кухня, свои детские любимые блюда, свое ощущение вкусного. Это остается с нами на всю жизнь.

Не случайно кухня — самое важное место в любом доме. Это не просто место, где готовят пищу, но и место сбора всей семьи, пространство для вечерних посиделок за чаем и дружеской беседы. Родной дом, где все ясно и знакомо.

Об этой замечательной маминой кухне я написала песню, в которой есть такие строки:

Здесь все ясно, все знакомо,
просто надо позвонить.
Эту дверь родного дома
мама поспешит открыть.
Здесь все ясно, все знакомо,
здесь умеют нас любить,
здесь нас выслушать готовы
и, конечно, накормить!
Вот и кухня, лишь шесть метров,
что вселенную вместят,
галактические ветры
на просторах здесь парят.
Сколько б бед и огорчений
ты сюда ни приносил,
эта кухня нас поддержит
из своих последних сил.

Но мы вырастаем, создаем свои семьи, и приходится самим становиться волшебниками, самим готовить еду и вообще все делать самим. А как хочется вернуться на эту теплую кухню, где папа взбивает гоголь-моголь простым венчиком, а это довольно долго, и ты сидишь рядом, смотришь, как мама готовит ужин, пристаешь с разными вопросами и ощущаешь, как хороша жизнь...

Как ни грустно, но мамина кухня не всегда рядом с нами. Чаще рядом оказывается еда, приготовленная не мамиными руками.

Еда, которая нас окружает

Вокруг много продуктов, приготовленных не нами. Они соблазняют нас на каждом углу. И по молодости, да и не только, этому соблазну легко уступить. Вот они, эти веселые дети, беседующие и жующие на ходу хот-доги!

Вот он, этот хот-дог, приготовленный прямо на улице уставшей работницей общественного питания, которая неизвестно когда последний раз мыла руки. Но много и других возможностей. Можно выбрать что-то хорошо запакованное, например чипсы. И есть их, беря уже в свои собственные руки, чистота которых вне всяких сомнений! Можно зайти в кафе.

Везде будет еда, приготовленная не вами, и вы будете ее есть. Но что вы делаете в это время на самом деле?



Разве еда главное? Конечно, нет. Главное — это общение, главное — поговорить, обсудить, высказаться, посмеяться, повеселиться.

А еда идет фоном, на который иной раз вообще не обращают внимания. Внимания не обращают, но едят! Отсюда и неосознанность процесса. Иногда при этом происходит переедание, которого мы даже не замечаем.

Часто наши желания чем-то перекусить инспируются извне. Идет навстречу девушка с мороженым в руке. Нам сразу же хочется того же мороженого. Кто-то жует пирожок, и мы тоже тянемся к кошельку, чтобы купить такой же. Запах пиццы способен изменить наш маршрут, даже если мы не голодны.

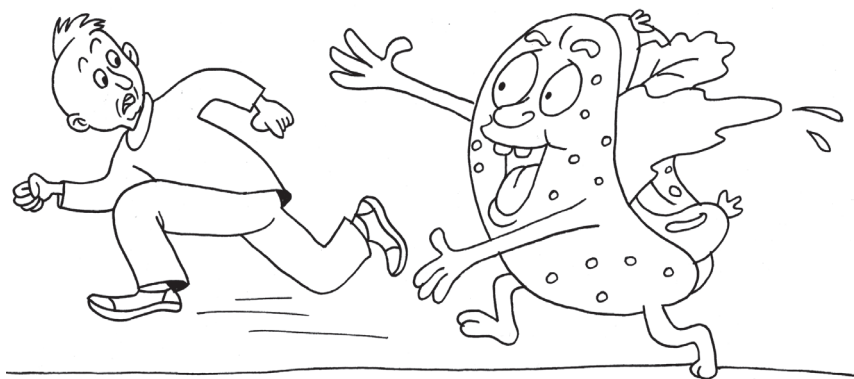
А еда перед телевизором? А реклама на его экране? Посмотрите, что там рекламируют из еды. Кто видел рекламу яблок, или груш, или капусты? А шоколадок, конфет и прочего — в избытке.



Словом, нас окружает еда, которая иногда довольно агрессивно нам себя навязывает. И мы уступаем, а что делать? Мы едим на ходу, плохо пережевывая сухую пищу, часто не того качества, которого хотелось бы, часто еще не проголодавшись, а просто поддаваясь агитации.

Вообще-то с биологической точки зрения — это невозможная ситуация. Ни одному животному среда не предлагает на каждом шагу разнообразную пищу, наоборот, за нее надо бороться, ее надо искать, добывать. Ни одно животное не ест, когда ему не хочется. А мы едим.

Есть прелестный анекдот на эту тему. Фуршет. Все активно едят, но один из присутствующих не ест. Активно жующий сосед спрашивает: «Почему это вы не едите?» Человек отвечает: «Не хочу. Я ем, только когда голоден». — «Ну, ты прямо как животное!» — возмущается спрашивающий.



Вот оно, еще одно отличие человека от животного — мы можем есть, когда не голодны, есть с пере-

полненным желудком, есть не для насыщения, а по другому, уже социальному поводу. Но это не соответствует нашей биологической природе, от которой никуда не денешься. Нельзя есть, если не голоден! Нарушение природных законов всегда чревато негативными последствиями.

Возможно, проблема заключается в том, что еда начинает выполнять в нашей жизни несвойственные ей ранее функции.

Еда таит в себе много тайн, она почти всемогуща. Одна из иллюзий заключается в том, что нам кажется, что еда поможет нам справиться с нашим плохим настроением и стрессами. Еда становится успокаивающим фактором. Мы начинаем есть не тогда, когда проголодались, а тогда, когда нам плохо.

Тоска-печаль заедается чем-то сладким. Перечень любимых продуктов становится похож на содержание рекламы: вот они, божественные наслаждения в виде шоколада, конфет, сладких батончиков. У нас быстро формируется пищевая зависимость.

Еда становится фактически обезболивающим средством. Можно поесть тихонечко самому, а можно пригласить в кафе или к себе на кухню лучшую подружку и поплакаться ей в жилетку под кофе с тортиком и конфетами.

Иногда, если человек нервничает, то он может есть, что попало, просто не замечая процесса еды. Это его немного успокаивает. Но ест он, безусловно, не из-за голода. Пища выполняет в этом случае несвойственную ей функцию.

Иногда после долгих трудов мы хотим сами себя побаловать за то, что нам удалось сделать, и снова обращаемся к пище. Теперь она выступает в другой роли — как награда.



Знаменитая актриса Джулия Лэмберт из романа «Театр» Сомерсета Моэма наградила себя ужином после блестящей премьеры. Вот эта замечательная сцена в самом конце романа.

«Метрдотель был удивлен тем, что Джулия ужинала одна, но единственное чувство, которое он считал уместным показывать клиентам, было удовольствие, которое он испытывал, видя их.

— Я очень устала, Анджело.

— Немного икры для начала, мадам, или устрицы?

— Устрицы, Анджело, только жирные.

— Я собственноручно их отберу, мисс Лэмберт, а потом?

Джулия глубоко вздохнула — наконец-то она могла с чистой совестью заказать то, о чем мечтала с самого конца второго акта. Она чувствовала, что заслужила хорошее угощение, чтобы отпраздновать свой триумф, собиралась в кои-то веки забыть о благоразумии.

— Бифштекс с луком, Анджело, жареный картофель и бутылку пива. Принесите его в серебряной кружке с крышкой.

Джулия не ела жареного картофеля, пожалуй, лет десять. Но этот день стоил того. Ей удалось утвердить свою власть над публикой, дав представление, которое она не могла назвать иначе как блестящим.

Принесли устрицы. Джулия лакомилась ими с наслаждением. Она съела два куса черного хлеба с маслом с восхитительным чувством, что губит свою бессмертную душу, и отпила большой глоток из высокой пивной кружки.

Подали бифштекс. Он был приготовлен точно по ее вкусу, с подрумяненным хрустящим луком. Джулия ела жареный картофель, деликатно держа его пальцами, смакуя каждый ломтик, с таким видом, словно хотела воскликнуть: «Остановись, мгновение, ты прекрасно!»

«Что такое любовь по сравнению с бифштексом?» — спросила себя Джулия.

К ней подошел метрдотель и спросил с учтивой улыбкой:

— Все в порядке, мисс Лэмберт?

— Все великолепно. Знаете, просто удивительно, какие разные у людей вкусы. Миссис Сиддонс обожала отбивные котлеты, я в этом на нее ни капельки не похожа, я обожаю бифштекс».



В каждом из нас живет Джулия Лэмберт. Мы тоже отмечаем свои праздники едой, может, не так изысканно, как она, но отмечаем. Я молодец, я заслужил!

Именно ту еду, которую люблю, которая нравится. Много. Столько, сколько захочу. В этом случае еда выступает в качестве награды и выполняет чисто психологическую функцию.

Но мы не сами придумали эту традицию. Как и многие другие традиции нашего питания, она появилась в детстве.

А что, разве не так было в детстве? Ты хороший, вот тебе конфетка, заслужил. Родители часто используют еду не по назначению, применяя ее как поощрение, нажимая на все тот же психологический рычаг.



Нет ничего удивительного в том, что среди людей, страдающих ожирением, довольно много перекормленных в детстве.

В детстве нас учат чему угодно, но только не правильному питанию. Да и чего ждать от взрослых, которые сами едят что попало и как попало. Так и передается благодаря социальному наследию плохой вкус,

неумение питаться, оплывшее тело, нежелание за ним следить.

Откуда возьмется склонность к простой пище, любовь к натуральным продуктам, умение думать перед едой, оценивать пищу, грамотно выбирать ее? К сожалению, по наследству такие умения не передаются. Их приобретение требует желаний, воли, больших умственных усилий. А плохой вкус формируется без особых усилий. Сама собой появляется любовь к сладкому, жирному, острому, соленому, изысканным блюдам.

Нет ничего более открытого, публичного, всеми совершаемого и в то же время более скрытого, таинственного и многими не понимаемого, чем процесс нашего питания. Несколько раз в день мы принимаем пищу, трапезничаем, вкушаем, перекусываем, замариваем червячка, подкрепляемся, словом, едим. Впопыхах или не спеша, в одиночку или группами, дома или в каких-либо общественных местах, проголодавшись основательно или просто так, не ощущая еще голода, уделяя время только еде, или же совмещая ее с приятной беседой и решением деловых вопросов.

Кто, читая эти строки, одновременно жует конфету или шоколадку? А может, у кого-то в руках сухарик, или бутерброд, или печенье? Ну, не скрывайте, точно известно, что вас много.

Что это за процесс — питание, что мы о нем знаем? Какую роль он играл и играет в нашей непростой жизни? Почему именно забота о хлебе насущном — одна из наших главных забот? Для чего мы едим и что, собственно говоря, с нами происходит во время того,

как мы едим, и после того, как мы уже поели? Какие невидимые процессы протекают в это время в нашем теле?

Затем начинаем обращать внимание на то, что мы едим разную пищу, потому что меняемся и растем. Одинаковы ли наши запросы в разные периоды такой длинной жизни? Как мы питались до рождения, только-только родившись или уже начиная ходить? Какая еда хороша для нас в детстве, отрочестве, зрелости, старости? Как меняются наши потребности в пище, если мы растем, или усиленно работаем, или ходим беременными (ну, это женщины, естественно), или боремся с болезнью?

Все эти вопросы требуют ответа.



Помните, как говорил за обедом профессор Филипп Филиппович Преображенский, герой повести Булгакова «Собачье Сердце»:

«Еда... штука хитрая. Есть нужно уметь, и, представьте, большинство людей вовсе есть не умеет. Нужно не только знать, что съесть, но и когда и как! И что при этом говорить?»

Омар Хайям в одном из своих заветов писал:

Чтоб мудро жизнь прожить,
знать надобно немало.

Два важных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало.



Не случайно же великий Хайям обратил внимание именно на эту сторону жизни, значит, еда многое определяет в нашей судьбе, и речь идет не просто о пище, а о чем-то более важном. Помните об этом, кормя своего ребенка, и он уже не будет таким неудобным для вас.

РЕБЕНОК И ДЕНЬГИ

Известный психолог Владимир Леви писал: «Портят детей не деньги, а глупость взрослых». Что, собственно, оказывает влияние на развитие экономических представлений ребенка? Опыт показывает, что это не возраст, интеллект или материальное положение семьи, а личный опыт обращения ребенка с деньгами.



Понимание сути денег приходит не сразу, и даже некоторые взрослые так и не доходят до нее.

Есть мудрая китайская пословица: «За деньги можно купить дом, но не уют; часы, но не время; кровать, но не сон; книгу, но не знания; должность, но не уважение; лекарства, но не здоровье; кровь, но не жизнь; секс, но не любовь». Иногда человек тратит всю свою жизнь на то, чтобы, наконец, осознать это.

Ребенок довольно быстро начинает понимать, что количество денег в разных семьях разное — у кого-то их больше, а у кого-то меньше. Как ни странно, но проблемы возникают у детей и в тех, и в других семьях. Одни родители тратят «свой миллион» на то, чтобы сделать ребенка несчастным, а другие достигают того же результата разговорами о бедности. И в том, и в другом случае у ребенка негативный опыт обращения с деньгами.

Как сделать этот опыт позитивным?

Ну, во-первых, у ребенка должно быть представление о том, что деньги — это мера труда. Это побочный результат некоторой деятельности.

Во-вторых, ему надо объяснить, что деньги являются символом стоимости других товаров, потому что деньги можно обменять на любой товар.

В-третьих, он должен осознавать, что его семья обладает определенным материальным положением и тратит на товары и услуги определенное количество денег, которые зарабатывают члены семьи.

Хорошо бы показать ребенку, что семья — это единое целое, в ней есть распределение обязанностей, ко-

торых много, и обязанность зарабатывать деньги — одна из них.

Некоторые психологи считают, что ребенку можно платить за выполнение домашних дел, хорошие оценки, преодоление своих слабостей и страхов. Но я думаю, что это пагубно сказывается на развитии ребенка. Он как бы отделяется от семьи, начинает считать, что надо выполнять свои обязанности только за деньги, цинично «продавать» свои услуги ближним.

Лучше поступить иначе. Объясните, ребенку, что поскольку он мал, то семья тратит на него семейные деньги — покупает еду, одежду, платит за квартиру и т. п. Но часть этих денег он может потратить на себя сам (а возможно, и не только на себя). Какая это будет сумма, определяется каждой семьей индивидуально.

В Германии, например, по закону определены такие суммы карманных денег:

- ребенку в возрасте до 6 лет полагается 50 центов в неделю,
- 7-летнему — 1,5–2 евро,
- 10-летнему — 10–12 евро,
- с 13 лет — 20 евро,
- с 15 лет — 25–30 евро в неделю.

Если родители не выдают ребенку этих денег, то он может написать на них жалобу, которая, в свою очередь, грозит родителям ощутимым штрафом.

Кроме карманных денег, у ребенка могут быть и другие источники, например денежные подарки или деньги, заработанные самостоятельно.

Денежные подарки — явление редкое и нерегулярное. Зарабатывать самостоятельно в достаточном количестве ребенок сможет только в старшем возрасте. Поэтому основным доходом детей младшего возраста все-таки являются карманные деньги.

Словом, у ребенка могут быть деньги, происхождение которых ему должно быть понятным — он их не заработал. Ему их дали. Для чего? Для приобретения опыта обращения с деньгами.



Вообще-то интересно, как начнет тратить деньги ваш ребенок. Накупит мороженого, конфет, наклеек, жвачки? Или отложит в копилку, приберегая для более

дорогого, но пока недоступного предмета? Будут ли его покупки осмысленными и рациональными с точки зрения взрослых? Или он проявит чрезвычайную непрактичность, «бросая деньги на ветер»? А вдруг он пойдет играть в игровые автоматы, попавшись в эту древнюю, как мир, ловушку?

Пока не дадите денег, не узнаете! Но если вы дадите ребенку деньги, то кое о чем следует обязательно предупредить. Прежде всего, о том, что вокруг много людей, желающих заполучить эти деньги просто так, задаром, ничего полезного тебе не давая и не делая, а иногда принося вред. Игровые автоматы из этой серии. Не забывайте, что существуют психические отклонения, возникающие на почве денег, например расточительность, страсть к азартным играм, kleптомания, навязчивое желание делать покупки. Деньги — вещь обоюдоострая!

С одной стороны, хочется мягко посоветовать ребенку, что покупать, а что нет. С другой — у него обязательно должен быть опыт негативных покупок, негативных трат. Например, копил, копил на заветную игрушку, а она поломалась в тот же день! Это надо пережить, чтобы научиться выбирать качественные товары. «Выстраданная» покупка, которой предшествовал период накопления денег на нее, приобретает в глазах ребенка гораздо большую ценность, нежели мгновенная покупка, сделанная родителями.

С одной стороны, карманные деньги дают ребенку возможность самостоятельно принимать решение о необходимости той или иной покупки, он может сам

выбрать предмет, время и место покупки. С другой — ограниченность суммы вынуждает его определять приоритеты и анализировать возможные варианты расходования средств. Это и есть начало построения отношений с деньгами.

Наверняка возникнут проблемы. Например, если ребенку младшего возраста выдавать карманные деньги сразу на весь месяц, то он, скорее всего, потратит всю сумму в первые несколько дней. У него пока нет чувства времени по отношению к тратам денег. Но тем не менее, лучше выдавать карманные деньги именно раз в месяц (например, в день вашей зарплаты). Ребенок вольно или невольно, но начнет составлять свой «бюджет». Это тоже важная экономическая практика.

Лучше, если карманные деньги ребенок может использовать по своему усмотрению, не отчитываясь перед родителями, так как строгий контроль над расходами лишает обладание карманными деньгами всякого смысла. Обучение в такой ситуации практически невозможно.

По-настоящему понять цену денег ребенок сможет только тогда, когда станет их зарабатывать собственным трудом. Мне нравится чудная притча, которая говорит именно об этом.



«В одной семье рос сын. Мать его баловала, и он практически не помогал родителям по дому. Но когда пришло время, отец сказал: «Ты теперь взрослый, иди-ка в город на заработки».

Заботливая мать собрала своему сыну узелок с едой и украдкой положила в него немного денег. Сын ушел, но не в город, работать, а к реке, где провалялся целый день на теплом песке. Вернувшись, он отдал отцу мамины деньги. Тот повертел их в руках и бросил в огонь. Сын спокойно смотрел на горящие деньги.

История повторилась и на следующий день. Только мать посоветовала сыну: «Сынок, ты завтра вернись от реки бегом. Придешь потный, отец поверит, что ты работал». Деньги снова горели в огне, а сын безучастно молчал.

Наконец, пришлось парню по-настоящему поработать. Целый день он рубил дрова, носил тяжести, пришел домой усталый, протянул отцу деньги, они снова полетели в огонь. И тут сын закричал: «Куда, куда ты их бросил! Я ведь их целый день зарабатывал!» — и кинулся вытаскивать деньги из огня голыми руками».



Да, деньги деньгам рознь!



- Когда моя дочь училась на первом курсе университета, то студенческая стипендия была равна восьми гривнам. Ей пришлось подрабатывать. Получив первую зарплату, дочь плакала: «Я так много работала, а так мало получила! Неужели мой труд столько стоит?» Как ни странно, но он стоил именно столько, потому что был неквалифицированным трудом.

На вопрос психологов о том, почему одни люди получают за свою работу больше денег, чем другие, четырех-пятилетние дети ответили: потому что они больше (тяжелее и длительнее) работают или потому, что потребности их семей выше, чем других. Дети семи-восьми лет считают, что размер зарплаты зависит от качества работы (ее важности, полезности для общества и т. д.). Старшая группа (10–12 лет) полагает, что платят больше за ту работу, которая требует большей сноровки, профессионализма или образования.

Еще чуть-чуть — и формируется понимание различий в оценке неквалифицированной и квалифицированной работы! Одновременно появляется желание учиться, чтобы иметь высокую квалификацию и соответственную зарплату.

Никто так, как родители, не может влиять на отношение ребенка к деньгам.

Есть родители, которые скрывают от детей семейные денежные проблемы, берут на себя все трудности, связанные с малой обеспеченностью семьи, отказывают себе, но стараются, чтобы у ребенка было все

необходимое и даже сверх того. Конечно, неплохо, что ребенок не чувствует себя ущемленным материально, особенно по сравнению со сверстниками. Но не растим ли мы в этом случае эгоиста, не учитывающего потребности других членов семьи, считающего, что в первую очередь должны удовлетворяться именно его желания?

Другой вариант связан с тем, что родители, наоборот, открыто показывают ребенку экономические проблемы семьи, приобщают к их решению, отказывают ребенку в самом необходимом: «Это нам не по карману», «На это нет денег», «Деньги есть только на еду».

Но дети, особенно маленькие, могут слишком буквально воспринимать материальные проблемы: «Мои родители, не испытывая материальной нужды, говорили, что я должен помнить, что «в одно прекрасное утро» мы можем проснуться нищими. И вот я иногда лежал ночью в постели, боясь закрыть глаза, чтобы не проснуться наутро в нищете, голоде и холоде». Хорошо бы знать меру своим взрослым откровениям.

Не надо паники. Относитесь спокойно к трудностям, объясняйте ребенку, в чем заключаются финансовые проблемы и как семья собирается с этим справиться. Не забывайте, что дети не чувствуют себя более или менее счастливыми в зависимости от дохода своих родителей. На счастье не влияют ни размер карманных денег, ни родительская зарплата. Ребенку просто нужна семья, в которой его любят и принимают любим.

Акцент на товарно-денежных отношениях в семье до добра не доводит. Детям нужны не деньги, а то, что может быть выражено в том числе и с их

помощью,— внимание, забота, реальный интерес к ним, их мыслям, желаниям, мечтам.

У родителей, которые во всем потакают своему ребенку, всё покупают по первой же просьбе, вырастает ребенок настырный, требовательный и хронически неудовлетворенный. Казалось бы, почему? Ведь он должен быть счастлив от того, что ему всё покупают?



Но ребенок нуждается не в вещах, а в общении, эту потребность в общении не снять купленными вещами.

Сам ребенок этого не понимает и неосознанно пытается «стать счастливым» с помощью денег, активно требуя от родителей все больше и больше, но, что ни купи, все быстро приедается, и он требует новых покупок. Ребенок интуитивно ощущает, что родители ему чего-то не добавляют, но не может сформулировать, чего именно!

В этой ситуации ребенок может либо стать такой «материальной прорвой», которой все мало, либо закрыться, стать апатичным, перестать проявлять интерес к родительским подаркам, ведь ему нужны не они, а внимание, сопереживание его жизни, родительская любовь.

И в том, и в другом случае мы имеем весьма неудобного ребенка, причем очень постарались для того, чтобы он таким стал.

Есть еще одна опасность сделать своего ребенка неудобным.



Деньги — мощное манипуляционное средство. Некоторые родители используют деньги для воздействия на ребенка: «Не сделаешь, как я сказал, не дам денег!», «Хочешь сделать по-своему — делай, но финансово я тебя не поддержу!»

Что ощущает в этот момент ребенок? Во-первых, он понимает, что им явно командуют, во-вторых, ощущает агрессию со стороны родителя, в-третьих, ему хотелось бы поговорить о том, что дело не в деньгах, а в возможностях, которые эти деньги дают, но разговора, как правило, не получается. Манипуляции с помощью денег сводят на нет все нормальные межчеловеческие отношения внутри семьи. Потом их очень трудно восстанавливать.

Бывает и так, что родители, вкладывая в свое чадо деньги, ждут «отдачи» в виде послушания, успехов в школе и тому подобного. Они предъявляют к ребенку заведомо завышенные требования, не учитывают его реальных возможностей, способностей и желаний.

А почему, собственно, дети должны тратить свою жизнь на реализацию родительских представлений и фантазий?

Как же научить ребенка обращаться с деньгами? Давайте послушаем советы самих родителей.

- «Подарите ребенку кошелек. Это может быть новый, купленный специально для ребенка, детский кошелечек или ваш старый кошелек. Расскажите ребенку небольшую сказку: «Деньги любят жить

в своем домике. Этот домик называется кошелек. Деньги не любят жить без домика и убегают от тех, кто их разбрасывает. Ты уже большой, и сможешь распоряжаться деньгами так, чтобы им было хорошо и удобно».

- «Подарите ребенку копилку, пусть он понимает, что лучше купить одну стоящую вещь, чем растратить по частям на ежедневные покупки конфет и мороженого».



- «Мой сын в течение длительного времени не мог пройти мимо лотка с машинками, пока не добивался как минимум одной. Помог такой прием. Дома, перед прогулкой, мы с ним договаривались. Брали кошелек, и я рассказывал, что можно купить на денюжки, которые есть. Если же дома не удалось уделить время для договора, а лоток с игрушками все же попадался на глаза, то мы останавливались, и я говорил, как взрослому человеку: «Сегодня мы не будем ничего покупать. Сегодня мы только

посмотрим (или покупаем только это и это). Договорились?» Как ни странно, такой прием срабатывал даже в больших магазинах, где и взрослым людям трудно удержаться от покупки».

- «Мы начали давать небольшие суммы нашей дочке с пяти лет. На мой взгляд, начинать нужно было тогда, когда ребенок начал проявлять интерес к деньгам как средству товарообмена. На требование «Купите мне эту куклу» вы отвечаете: «Нет. Она стоит слишком дорого для сиюминутной покупки, но ты можешь получить ее в подарок на ближайший праздник». В ответ можно услышать: «А сколько это — недорого?» или «Почему вещи стоят по-разному?» или «А если я захочу ее иметь раньше, что мне нужно сделать?» Главное не упустить момент начала разговора о том, что такое деньги, зачем они нужны и как их зарабатывают».
- «Когда ребенок начинает канючить «Ма-а-ам, купи мне вон ту чудесную штучку!», я очень спокойно, ПОВЕСТВОВАТЕЛЬНО, говорю: «Да, она действительно классная. Мне тоже нравится. А что в ней тебе нравится больше всего? А какие еще штучки ты любишь?» Таким образом мы удовлетворяем потребность ребенка в общении и переводим проблему покупки в режим обсуждения. Если вместо обсуждения начать спорить и доказывать, что эта штука ему совершенно не нужна, или что она плохая, или дорогая, или покупка не входит в ваши планы — вы гарантированно оказываетесь

втянутыми в конфликт. Потому что раз вы сопротивляетесь, ребенок приложит в десять раз больше усилий, чтобы доказать вам: без этой куколки, машинки, конфетки жизнь его не имеет больше смысла и покончить с ней — дело нескольких секунд».



- «Ни в коем случае не допускать выражений типа «Что за ерунду ты купил? Только деньги потратил». Необходимо помнить, что как только вы отдали ему деньги, это его деньги, не мамины, не папины, ни кого другого, и только он решает, на что их потратить. И пускай он поначалу будет тратить бездумно, покупать много ненужных на ваш взгляд мелочей, а потом просить еще денег, потому что у него они закончились. Важно объяснить, что такое экономия, рассказать о своем опыте оценки вещей, что такое накопительство. Пускай он совершает ошибки, на них он учится».

- А это советы не совсем обычного родителя, потому что он — Рокфеллер: «Сумму на карманные расходы надо тратить по таким правилам. В первую очередь, заплати себе — самому важному человеку в своей жизни. Необходимо откладывать часть денег на свое будущее. Это может быть детский банковский депозит или другая программа. Во вторую очередь — поделись своими деньгами с другими, которые не могут обеспечить себя деньгами. Одна из задач денег — делать добро. Отдавая деньги на благотворительность, ты увеличиваешь количество добра в Мире. Что посеешь, то пожнешь. Чтобы приумножить деньги, необходимо делиться. Если правильно делиться, твое богатство растет. Остальные деньги можешь тратить, как тебе ЗАБЛАГОрассудится. Это твои деньги, и я не собираюсь говорить тебе, чтобы ты не покупал чипсы и спрайт. Если спросишь меня, я расскажу тебе, как, по моему мнению, лучше потратить оставшуюся сумму. Но это будут рекомендации с моей стороны, а не указания».

Рокфеллер также требовал от детей, чтобы они вели финансовый учет, записывая, куда, когда и сколько денег потратили. Такие записи являются объектом финансового анализа. Важно научить ребенка ставить перед собой цели и достигать их, уметь договариваться с разными людьми, правильно распоряжаться своими ресурсами, в том числе и финансовыми. Опыт и знания в отношении денег еще никому не повредили.

Детям разного возраста нужно по-разному формулировать финансовую информацию. Например, если ребенку всего два года, ему достаточно знать, что папа ходит на работу, где ему платят деньги, за которые потом можно купить много вкусного и интересного. Когда ребенок немного подрастет и ему исполнится пять или шесть лет, он уже умеет немного считать и может самостоятельно делать небольшие покупки, конечно, не без присмотра папы или мамы. Он знает, что каждая купюра или монета имеет свою определенную ценность, а также имеет представление о том, что можно купить за определенную сумму. Объясните ребенку, сколько стоит в магазине литр молока или килограмм картошки, составьте вместе с ним перечень нужных продуктов и вещей, посчитайте, сколько это стоит.

Когда вы дали ребенку первые в его жизни карманные деньги, обсудите с ним сроки, на которые он их получил, а также перечень вещей, которые он сможет купить. И не забудьте сразу огласить ему список вещей, которые он не должен покупать. Но не перегибайте палку, например, не говорите: «Мне хотелось бы, чтобы ты по своей воле потратил деньги так, как я скажу».

Чтобы дети умели обращаться с деньгами, им необходимо научиться мыслить и действовать в экономических категориях. Деньги воспитывают. Пренебрежительное отношение взрослых к деньгам, стремление огородить детей от материальных проблем может воспитать у детей иждивенчество и нежелание знать о возможных экономических трудностях семьи. И другая крайность — постоянные разговоры о деньгах, преувеличение

их значимости могут воспитать алчность и зависть. Трудная задача — найти золотую середину. Где ее искать?



Давайте снова обратимся к книге Памелы Трэверс о Мэри Поппинс.

«Мэри Поппинс взглянула налево, направо, словно решала, куда пойти. «В рыбную лавку!» — наконец сообразила она и покатила коляску в соседнюю лавку.

— Одну мелкую камбалу, полтора фунта крупной, полфунта креветок и одного омара, — выпалила она на одном дыхании — понять ее мог разве только тот, кто каждый день слышит подобное.

Продавец рыбы, в отличие от мясника, был длинный и тощий: анфаса, казалось, у него совсем нет, только фланги. Вид у него был такой унылый, как будто он вот-вот заплачет.

Джейн думала, что его, наверное, с детства гложет какое-то горе, а Майкл был уверен, что мама в младенчестве кормила его одним хлебом с водой и он никак не может это забыть.

— Что-нибудь еще? — таким безнадежным голосом спросил он, как будто не сомневался в ответе.

— Не сегодня, — ответила Мэри Поппинс.

Обратите внимание, какой отличный ответ: «Не сегодня», «Спасибо, я подумаю и, возможно, куплю завтра», «Не сейчас».



« — Мэри Поппинс, мне послышалось, вы сказали, что мы идем покупать пряники. Но ведь наша кондитерская совсем в другой стороне... — осмелилась заговорить Джейн, но осеклась, увидев лицо Мэри Поппинс.

— Кто делает покупки — ты или я? — спросила Мэри Поппинс.

— Вы,— прошептала Джейн.

— Да? А я думала, что ты,— Мэри Поппинс усмехнулась».

Так, аккуратно поставили ребенка на место. И учеба продолжается.

« — Пряники приготовлены сегодня по особому рецепту — я получила его от Альфреда Великого. Он очень хорошо стряпал, хотя, помню, печенье у него один раз подгорело. Сколько вам дать?

Джейн с Майклом посмотрели на Мэри Поппинс.

— Каждому по четыре,— сказала она.— Всего двенадцать. Значит, дюжину.

— Прибавлю еще один и будет чертова дюжина.— Миссис Корри озорно глянула на детей.— Ну, берите же!

И Джейн с Майклом взяли тринадцать душистых коричневых пряников, у каждого наверху светилась звездочка из золотой бумаги. Майкл не удержался и откусил от одного кусочек.

— Вкусно? — прокудахтала миссис Корри. Майкл кивнул. Миссис Корри на радостях подхватила руками юбки и пустилась в пляс.

— Ура! Ура! Восторг! Ура! — выкрикивала она тонким голосом. Наконец остановилась, и лицо ее посерьезнело.

— Но вы должны знать, я даю пряники за плату. Труд должен вознаграждаться. С каждого из вас по три пенса.

Мэри Поппинс открыла кошелек и вынула три трехпенсовых монетки. И дала по одной Джейн и Майклу.

— А теперь, — скомандовала миссис Корри, — приклейте монетки к моему платью. Так поступают мои покупатели.

Дети взглянули на ее длинное черное платье. И действительно, все оно было усеяно трехпенсовиками, как платье принцессы бриллиантами.

— Скорее же! Подите сюда и прилепайте, — повторила миссис Корри, потирая руки в предвкушении удовольствия. — Не бойтесь, они не попадают на пол.

Мэри Поппинс подошла первая и прижала свой трехпенсовик к воротничку.

И что вы думаете? Он приклеился!

Тогда и они прилепили свои монетки — Джейн на правое плечо, а Майкл на левый рукав.

— Поразительно! — развела руками Джейн.





— Ничего поразительного,— хихикнула миссис Корри.— Или, вернее, не более поразительно, чем все другое, о чем я могла бы рассказать».

И на контрасте с этим ярким и счастливым миром — правда жизни от Валентина Распутина в его знаменитом произведении «Уроки французского». Иные отношения ребенка с деньгами.

« — Ну вот,— сказала Лидия Михайловна, открывая журнал.— Сегодня среди нас есть раненые. И что случилось?»

— Упал,— брякнул я, почему-то не догадавшись заранее придумать хоть мало-мальски приличное объяснение.

— Хи, упал! — выкрикнул Тишкин, захлебываясь от радости.— Это ему Вадик из седьмого класса поднес. Они на деньги играли, а он стал спорить и заработал. Я же видел. А говорит, упал.

Я остолбенел от такого предательства. Он что — совсем ничего не понимает или это он нарочно? За игру на деньги нас в два счета могли выгнать из школы. Доигрался. В голове у меня от страха все всполошилось и загудело: пропал, теперь пропал. Ну, Тишкин. Вот Тишкин так Тишкин. Обрадовал. Внес ясность — нечего сказать.

— Тебя, Тишкин, я хотела спросить совсем другое,— не удивляясь и не меняя спокойного, чуть безразличного тона, остановила его Лидия Михайловна.— Иди к доске, раз уж ты разговорился, и приготовься отвечать.

Она подождала, пока растерявшийся, ставший сразу несчастным Тишкин выйдет к доске, и коротко сказала мне:

— После уроков останешься.

После уроков, замирая от страха, я ждал Лидию Михайловну в коридоре. Она вышла из учительской и, кивнув, завела меня в класс. Как всегда, она села за стол, я хотел устроиться за третьей партой, подальше от нее, но Лидия Михайловна показала мне на первую, прямо перед собой.

— Это правда, что ты играешь на деньги? — сразу начала она. Она спросила слишком громко, мне казалось, что в школе об этом нужно говорить только шепотом, и я испугался еще больше. Но запираться никакого смысла не было, Тишкин успел продать меня с потрохами. Я промямлил:

— Правда.

— Ну и как — выигрываешь или проигрываешь?

Я замялся, не зная, что лучше.

— Давай рассказывай, как есть. Проигрываешь, наверное?





— Вы... выигрываю.

— Хорошо, хоть так. Выигрываешь, значит.

И что ты делаешь с деньгами?

Лидия Михайловна спрашивала так, будто была в это время занята чем-то другим, более важным, но от вопросов ее все равно было не уйти.

— Ну, так что ты делаешь с деньгами, которые выигрываешь? Покупаешь конфеты? Или книги? Или копишь на что-нибудь? Ведь у тебя их, наверное, теперь много?

— Нет, не много. Я только рубль выигрываю.

— И больше не играешь?

— Нет.

— А рубль? Почему рубль? Что ты с ним делаешь?

— Покупаю молоко.

— Молоко?

Она помолчала, рассматривая меня, и я кожей почувствовал, как при взгляде ее косящих внимательных глаз все мои беды и несуразности прямо-таки взбухают и наливаются своей дурной силой.

Посмотреть, конечно, было на что: перед ней крочился на парте тощий диковатый мальчишка с разбитым лицом, неопрятный; без матери и одинокий, в старом, застиранном пиджачишке на обвислых плечах, который в пору был на груди, но из которого далеко вылезали



руки; в перешитых из отцовских галифе и заправленных в чирки марких светло-зеленых штанах со следами вчерашней драки.

— И все-таки на деньги играть не надо, — задумчиво сказала Лидия Михайловна. — Обошелся бы ты как-нибудь без этого. Можно обойтись?

Не смея поверить в свое спасение, я легко пообещал:

— Можно».

После этого рассказа Валентина Распутина как-то сразу все выглядит иначе. По-иному думается. По-иному оценивается проблема «дети и деньги».

РЕБЕНОК РЕВНУЕТ

Дети могут соперничать друг с другом за внимание и любовь родителей и ревновать. Иногда соперничество может принимать жестокие формы: дети ябедничают, ссорятся, дерутся, обзывают и дразнят друг друга. Это, конечно, очень неудобно!

Если вы ждете второго ребенка, то подготовьте первого к рождению брата или сестры. Сообщите ему о будущем рождении, пусть он поможет вам обставить детскую комнату, выбрать детские принадлежности, обсудите возможное имя брата или сестры. После рождения привлекайте ребенка к уходу за младенцем, ходите вместе на прогулки, разрешайте повозить коляску,

говорите об ответственности по отношению к брату или сестре.

Никогда не сравнивайте ваших детей и не ставьте одного в пример другому. По мере взросления детей вы должны научить их, насколько это возможно, самим разрешать свои конфликты, работать вместе, помогать друг другу.



Если между детьми небольшая разница в возрасте, то новорожденный может сначала восприниматься старшим ребенком как новая игрушка, а потом как конкурент за внимание родителей. Иногда старшенький начинает копировать поведение новорожденного, всячески привлекать к себе внимание родителей. Он боится, что его разлюбят или забудут. Становится весьма неудобным, капризным, ревнивым.

Надо уделять как можно больше внимания старшему, потому что детскую ревность легче предупредить, чем с ней бороться.

Ревность — древнее чувство, которое является эмоциональным стрессом, формирующим чувство незащищенности и потери уже найденного счастья. Ревность негативно влияет на психическое и физическое развитие ребенка. Не справившись с этим чувством в раннем возрасте, дети рискуют пронести его через всю свою жизнь.

Родители по-разному реагируют, столкнувшись с детской ревностью.

- «С появлением брата старший сын стал капризным, перестал слушаться — может даже ущипнуть или толкнуть братика, забирает у него игрушки. Хотя я много ему уделяю внимания, когда приходит из садика, всегда вместе играем или он мне помогает ужин готовить...»
- «С рождением сына дочь словно подменили — она плачет по всякому ерундовому поводу. «Не хочу кашу! Не хочу гулять! Хочу пряник немедленно! Поставь мультик немедленно!» У меня по сравнению с ней детство было просто нищим, а отношение родителей — наплевательским, а все равно росла довольным и веселым ребенком. А эта живет как принцесса, но вечно недовольна».
- «У нас разница между детьми 11 лет, и старший очень любит малыша. Но при нас стесняется нянчиться и сюсюкаться с ним (типа у взрослых

серьезных пацанов свои проблемы). Однако самое интересное, что когда он остается с малышом наедине, уверенный в том, что его никто не видит, то начинает так смешно с ним сюсюкать, называть ласковыми словечками, целовать ручки и ножки (это я пару раз подсмотрела)».

- «Была свидетелем печальной и ужасной, на мой взгляд, картины. Мама и бабушка просто-напросто гоняли и унижали старшего ребенка лет шести, чтобы он нянчил и прислуживал им и младшему ребенку. Это было ужасно. Они его просто постоянно тюкали и унижали. Вот в этой ситуации, возможно, ненависть и проснется!»
- «У нас старший сын даже ползунки сестры сам стирал, никто его не заставлял, ему это нравилось. Сейчас ей попу вытирает, когда она на горшок сходит. Даже пытается ей прически делать. Как только старшего начинаем за что-то ругать, младшая кричит: «Тихо!» В магазине, если с нами кто-то один из детей, то он что себе возьмет, то и другому тоже не забудет».
- «У своих детей я ревности не вижу, играют вместе, только дерутся часто, но ведь все дети такие. Если я Настю наказываю, то подходит и меня бьет, а если Никиту, то Настя его обнимает и жалеет, а мне говорит, чтоб не трогала его. Настя Никиту и оденет сама, и покормит, и заботится о нем, а когда мы приходим в садик за Настей, то она

берет братика за руку и хвастается: «Это мой братик», — и обнимает его.

Многие родители понимают, что нельзя ругать, наказывать, стыдить детей за чувство ревности. Они говорят ребенку, что понимают его чувства, но не разрешают выразить их в подобных ситуациях.

Но бывает и так, что родители сами провоцируют детскую ревность, делая своего ребенка неудобным.

Например, родители говорят: «Ты просил сестричку, и мы с папой для тебя ее родим». Ребенок слышит, что сестра — для него. А потом вся жизнь семьи строится с соблюдением интересов и потребностей новорожденного: дома нельзя бегать, кричать, играть в веселые шумные игры. Ребенка обманули! Обманывают и в том случае, когда говорят: «Родится братишка, тебе будет с кем играть!», поскольку с грудным ребенком не поиграешь! Потом появляется новый статус — старший брат или старшая сестра. Но у ребенка не спросили, хочет ли он этого.

Надо хорошо подумать, не провоцирует ли ревность ребенка ваше поведение и ваши слова.

Если родители строго-настрого запретили ребенку выражать свою ревность, то она может принять скрытые формы, что намного хуже. Например, старший ребенок исподтишка, когда этого никто не видит, под прикрытием нежностей старается причинить младшему боль: укусить под видом поцелуя или придушить в объятиях. Наказать ли виновного, или уделить ему больше внимания, распознав в таком поведении все тот же вопрос: «Вы любите меня?» То есть снимать ревность или провоцировать ее дальше?

Надо помочь старшему ребенку найти свое место в изменяющейся структуре семьи. Пусть первенец пробует себя в роли покровителя и учителя для младшего, это существенно приближает взрослость.

У меня с моей сестрой разница в семь лет. Между нами никогда не было конкуренции, потому что я сразу восприняла ее как младшую, нуждающуюся в моей защите и моем покровительстве. Мое отношение к сестре было скорее материнским. Родители ждали мальчика, и даже имя ему придумали — Сережа. Я, в отличие от родителей, ждала девочку. А имя для нее выбрала из популярной тогда и часто звучавшей по радио песни В. Соловьева-Седого на слова Б. Брянского:

Пора идти домой давным-давно,
Но светится в ночи одно окно.
Ее, мою желанную,
Не зря зовут Светланюю!
Смеется звонко так она одна.
В больших ее глазах весь год весна.
Ее, мою желанную,
Не зря зовут Светланюю!
Когда мне нелегко, всегда со мной
Улыбка этих глаз, их свет родной.
Ее, мою желанную,
Не зря зовут Светланюю!
Пришла моя любовь, любовь пришла.
И жизнь передо мной светла-светла!
Тебя, мою желанную,
Не зря зовут Светланюю!

Родилась девочка. Как я и хотела, ее назвали Светланой, и это была МОЯ девочка, МОЯ сестра! В нашем семейном альбоме нет ни одной моей фотографии после семи лет, на которой я была бы без сестры. Вот она, всегда рядом: то лежит в ванночке, вцепившись одной рукой в ее край, а другой — в мой палец, то стоит рядом, держась за мою руку или за край моей юбки, то сидит на качели, которую я раскачиваю, то едет с горки, а я страхую, чтобы она не боялась, то выглядывает из-за моего плеча... Видно, как она подрастает, меняется. А вот снова мы вместе — Света идет в первый класс. Меня держит за руку чудо в бантах и белом фартушке!



Теперь я понимаю, что моя сестра была важным фактором моего взросления, потому что взрослость начинается с чувства ответственности, а я всегда была ответственна за свою сестру. И снова моя ответственность

перекликалась с популярной песней Вадима Мулермана:

Подрастают наши младшие сестренки,
Незнакомые ребята ходят с ними,
И стоим мы, незаметные, в сторонке,
Чуть ревниво за сестренками следим.
Мы катали их на саночках когда-то,
Защищали от мальчишек во дворе,
Покупали им на первую зарплату
Апельсины в золотистой коже.
Вот сбегают вниз по лестничным пролетам.
Только слышен каблучков веселый стук,
Неужели стал для них дороже кто-то,
Неужели изменилось что-то вдруг?
На притихшем в этот поздний час бульваре,
В тусклом свете дальних звезд и фонарей,
Ты запомни, что сидишь сегодня, парень,
Рядом с младшею сестренкою моей.

Это не песня — это сама жизнь. Я действительно купила с первой стипендии сестре костюмчик и была очень счастлива от того, что могу это сделать!

Так что ревность к сестре мне испытать не довелось. Но ревнуют не только к брату или сестре.

- «Мой сын папу с работы встречал, сидя у меня на руках, и вместо приветствия заявлял: «Это моя мама, я тебе ее не отдам».
- «Нашей дочке полтора года. С недавнего времени она начала меня к мужу ревновать: не дает нам обниматься и целоваться, сразу в истерику

впадает — кричит, отталкивает меня. Но отдельно с папой играет замечательно. Не знаем, что делать!»

- «У моей дочки ревность стала проявляться года в два. Дочь не позволяла мне брать на руки других детей, обнимать их или просто с ними разговаривать. Тут же подходила, молча отпихивала «соперника» и влезала на колени».
- «Моя дочь ревнует, когда я с бабушкой разговариваю. Поэтому разговариваю вместе с ней. То есть она рядом, я разговариваю, периодически реагирую на дочь. Это нормально. По-моему, не стоит заострять на этом внимания».
- «Наш сын ревнует меня и мужа к котенку. Он даже начинает вести себя, как котенок, бегает на четвереньках, мяукает, притворяется котенком. А настоящего котенка с моих рук прогоняет!»
- «Во время командировки мужа сын спал со мной, а утром спросил: “Правда, со мной лучше спать, чем с папой? Давай всегда вместе спать, а папе отдадим мою кроватку”».

Такие «вторжения» детей в супружескую жизнь родителей можно легко пережить, одновременно помогая ребенку разобраться в ситуации. Надо мягко, но решительно пресекать любые попытки ребенка вмешаться в супружеские отношения. Дети умеют ссорить родителей и делают это очень успешно, особенно когда им дают понять, что сами родители не против этой ссоры.

РЕБЕНОК ВЫРАЖАЕТСЯ «ПЛОХИМИ» СЛОВАМИ

Однажды ваш ребенок вдруг произносит слово, которое обычно культурные люди не употребляют, и краска заливает ваше лицо. Как неудобно!

Первая мысль: «Откуда это у него?»

Ответ на вопрос находится очень быстро. Источников «плохих» слов вокруг нас больше, чем хотелось бы. Это может быть телевизионная программа или фильм, детский сад или улица, знакомые взрослые и даже сами же родители, которые в порыве раздражения или гнева произносят вслух эти самые «плохие» слова, забывая о том, что ребенок, как губка, впитывает всё, что он видит и слышит.

Родители замечают, что употребление детьми «плохих» слов происходит всё чаще и чаще. Почему?



Начнем с того, что совсем маленькие дети могут употреблять бранные слова неосознанно. Ребенок просто не знает, что этого делать нельзя.

Ему надо об этом спокойно сообщить: «Так культурные люди не говорят», «Это неправильно». Психологи говорят о том, что дети с пяти лет, нарушая правила, начинают испытывать чувство вины, у них начинают формироваться нравственно-этические стороны личности. Одновременно появляется страх быть не тем, о ком хорошо говорят, кого любят. Такой страх психологи называют страхом социального несоответствия.

Но если ребенок, зная о том, что это плохо, все-таки произносит ругательства, надо останавливать его: «Не говори так, ведь ты знаешь, что это плохо. Я не хочу этого слышать от тебя никогда».

Если же ребенок все равно ругается, то надо разобраться в том, почему же это происходит.

Возможно, это способ привлечения внимания. Обойденный вниманием ребенок использует любые способы привлечения внимания, и ругательство вполне подходит для этой цели. А возможно, ребенок кому-то подражает, хочет быть на него похожим. Грубый герой фильма или реальный человек, если он ругается, но успешен, может показаться ребенку привлекательным объектом для подражания. Ругательства он приравнивает к понятию силы, успеха, уверенности в себе. Желание показаться взрослее или самостоятельнее тоже может послужить поводом для употребления бранных слов. А телевидение показывает, что ругательства — это обычное дело.



Многие родители ограничивают время, которое ребенок проводит возле телевизора, и контролируют фильмы и передачи, которые он смотрит. Я считаю, что это правильно. Телевизор превратился в четырехугольную канализационную трубу, из которой кроме информации и нормальных передач могут литься настоящие канализационные стоки, в том числе и сцены насилия, агрессии с участием активно ругающихся отрицательных персонажей.

Бывает так, что ребенку часто указывают на его недостатки, говорят, что он не такой, каким бы его хотели видеть родители. Ребенок начинает действовать в режиме «Я плохой? Хорошо, буду плохим!». Ругательства становятся как бы подтверждением того, что он плохой, как вы и хотели!

Иногда ругательства используются в борьбе за самоутверждение при чрезмерной родительской опеке. «Мне почти все нельзя, я во всем должен слушаться родителей. Хорошо, но хотя бы выругаться я могу? Хотя в этом-то я свободен?»



В ругательства может вылиться обида, раздражение, отчаяние ребенка. И не надо делать вид, что ничего не слышите — молчание будет расценено как разрешение на ругательства.

Есть и другие причины, по которым ребенок может сквернословить. Например, он попал в коллектив детей, где ругательства используются как слова-паразиты. Они несут вспомогательную функцию, вставляются между слов в обычных фразах, идут фоном в речи детей.

«Новенький» слепо копирует поведение и манеру общения в коллективе, чтобы оказаться «своим». Любой, кто говорит иначе, не вписывается в «команду». В этом случае надо подумать, стоит ли оставлять ребенка в таком коллективе, ведь в его представлении понятия о хорошем и плохом будут смещаться. А у ребенка должен быть жизненный опыт, который покажет ему, что сквернословить плохо.

Можно объединиться с родителями других детей. Психологи предлагают следующий метод: собрав вместе этих детей, расспросить их, какие оскорбительные выражения они могут вспомнить, и написать все это на бумаге. Потом символически эти слова уничтожить (можно закопать, сжечь, порвать). Таким образом дать понять детям, что все перечисленные бранные слова им никогда больше не следует употреблять. Можно также составить «Договор о взаимоуважении», где будет записано, что членам детского коллектива не разрешается употреблять оскорбительные выражения. После того как все дети торжественно подпишут договор, прикрепите его на видном месте как напоминание о принятом решении.

Часто дети прибегают к вызывающему поведению только потому, что они не знают иных способов выражения своих эмоций.

Учтите, что ненормативную лексику большинство людей используют в ситуациях, когда эмоции бьют через край, именно поэтому такие слова притягательны для ребенка. Ему кажется, что это лучший способ выразить свои чувства: обиду, гнев, раздражение.

Словарный запас ребенка очень мал. Поэтому, запрещая ему ругаться, придумайте вместе с ним замену бранным словам, найдите синонимы. Научите называть свои чувства. Покажите, что можно сказать то же самое, не менее эмоционально, но без мата. Надо научить ребенка этому, пусть освоит фразы: «Я злюсь», «Я сержусь», «Я в гневе». Объясните ребенку, что люди, общающиеся с помощью неприличных слов, плохо воспитаны.

Психологи утверждают, что семьи, в которых родители уделяют много времени общению с детьми и где установились доверительные отношения, редко возникает проблема с ругательствами. Авторитетом и примером для ребенка становятся родители, которые не употребляют ненормативную лексику. Так что использование ребенком ругательств — это еще одна ситуация, в которой неудобность ребенка в большей степени зависит от самих родителей.

РЕБЕНОК В ДОРОГЕ

Возможно, максимально неудобным ребенок становится именно в дороге. Поезд, автобус, самолет, пароход — все эти транспортные средства рассчитаны на взрослых людей. Но с детьми все-таки приходится путешествовать, иногда вынужденно, иногда потому, что родители желают этого.

Путешествие с ребенком наверняка выявит множество его неудобных сторон.

Во-первых, никогда не берите в дорогу больного ребенка! Это очень опасно! Если со здоровьем ребенка не все в порядке, отложите путешествие.

Во-вторых, если ребенок еще грудной, то отправляться с ним в дорогу можно только в случае самой крайней необходимости. Я вообще считаю, что ребенка до пяти лет не стоит возить никуда, кроме отдыха, и то желательно недалеко.

В-третьих, если уж путешествие с ребенком неизбежно и необходимо, то подготовьтесь к нему основательно, будьте готовы к тому, что ребенка будет укачивать в машине, его может тошнить, он будет чаще, чем обычно, проситься в туалет, просить пить, капризничать. Словом, знайте заранее: ребенок в дороге не может быть удобным!

О чем надо подумать, чтобы ребенок не был для вас максимально неудобным?

Как одеть ребенка и что взять для него из вещей. Вокзал и аэропорт, улицы городов, побережье, горы — все требует соответствующей одежды, удобной и подобранной по погоде. Может быть жарко, может быть холодно, может быть, придется переместиться из теплых условий в холодные и наоборот.



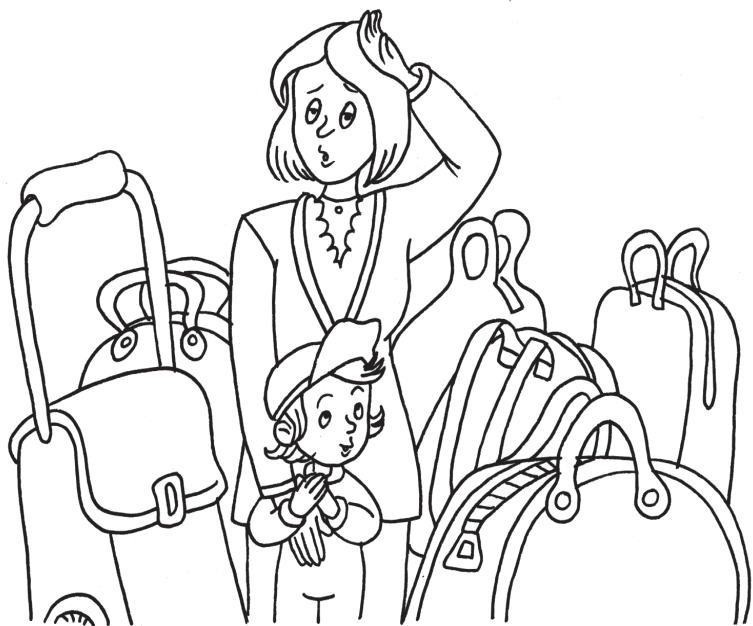
Многие вещи, которые лежат на полках магазина рядом с вашим домом (например, памперсы, лекарства и т. п.) в дороге становятся недоступными или безумно дорогими.

Ребенка в дороге надо чем-то кормить, а еда, которую предлагают в поездах, на вокзалах, в аэропортах и тому подобных местах, для него не годится. К тому же и холодильника, наверняка, не будет.

Ребенка надо поить, а в дороге существует вполне реальный шанс напоить ребенка полусырой или некачественной водой. Надо помнить, что некоторые дети плохо переносят смену воды.

В дороге вряд ли везде будут соблюдаться санитарные нормы. Так что обязательны влажные салфетки для рук, питьевая вода, запас еды и фруктов; для маленького ребенка, возможно, горшок.

Ребенка в поездке надо будет чем-то занять, поэтому подберите что-то из игрушек, книжек и тому подобное.



Во многих случаях для поездки с детьми необходимы специальные документы, для каждой конкретной ситуации они могут быть разными. Документы должны быть грамотно составлены и нотариально заверены, для того чтобы вы не сомневались и были спокойными — вашего ребенка не снимут с поезда из-за несоответствия проездных документов.

Не забывайте, что свой мобильный телефон надо заряжать, а счет на нем пополнять. В дороге это делать непросто.

Очень четко объясните ребенку, что он должен делать, если потерялся, потому что во время поездки бывает всякое.

Если вы все организуете правильно, возможно, и ребенок, и вы вместе с ним легко перенесете дорогу.

Но может быть по-разному. Послушаем советы опытных путешественников.

- «Если вы путешествуете с ребенком до трех лет, откажитесь от поездок в автобусах. Это самый неудобный вид транспорта для путешествий с маленьким ребенком. В первую очередь из-за тесноты и отсутствия возможности сводить ребенка при необходимости в туалет. А необходимость эта практически постоянная. Автобус часто бывает заполнен, поэтому вам придется всю поездку держать ребенка на руках. Лучше немного дольше, но ехать на поезде. Вы сможете отпустить ребенка побегать либо сможете положить его на полку поспать».

- «Если вы едете поездом, то самая важная вещь — это ГОРШОК С КРЫШКОЙ. По ходу следования поезда есть санитарные зоны, когда туалеты закрывают, бывает, на несколько часов, и проводник не пустит вас туда, т. к. это запрещено и их могут оштрафовать. Терпеть ребенок не может. Мы выходили в тамбур, ребенок справлял нужду. Я закрывала крышкой горшок и ставила в уголок в тамбуре. Он никому не мешает, запаха нет, т. к. горшок закрыт. Как только туалет открывался, я освобождала и мыла горшок».
- «Одноразовые стаканы очень легкие и ребенок рискует облиться. Мы берем с собой маленькие баночки с завинчивающейся крышкой, с широким горлом, из толстого стекла. Из них удобно и пить, и есть ложкой. Запарили еду, закрыли крышкой. Даже если упадет, не разобьется и не прольется».
- «Моя пятимесячная дочь перенесла пять перелетов, и у меня не было проблем, т. к. я кормила ее грудью. Дочь хотела есть — пожалуйста, грудь с мамой. Хотела пить — вот грудь. Устала — снова грудь. Грудное вскармливание — это спасение для мамы в дороге. Я садилась в сторонке, отворачивалась и кормила ее в аэропорту и в самолете».
- «Во время остановок на больших станциях к поездам подходят торговцы едой. Не покупайте вареную еду с рук!!!»

- «Мы путешествуем летом, в это время обычно много детей, они любят объединяться и играть вместе. Нужно, чтобы у вашего ребенка было что-то интересное, чем он мог бы похвалиться, для ребенка это важно. Например, вполне могут подойти радиоуправляемые модели игрушек».

Предлагаю несколько игр, в которые можно играть в дороге.

Отгадай-ка

Ведущий загадывает слово (что-то из того, что можно увидеть за окном). Надо отгадать это слово, задавая как можно меньше наводящих вопросов: «Это живое?», «Это красное?» и т. п.

Пароход

Надо погрузить пароход чем-то, название чего начинается на одну и ту же букву. Например, лесом, льдом, людьми, льном, летчиками и т. д.

Словесная цепочка

Нужно составить самое длинное предложение, по очереди добавляя в него по смыслу слова. Победителем является тот, кто добавил последнее.

Кто первый

Если вы едете на наземном транспорте или поезде, то придумайте какой-нибудь предмет или существо,

которое можно увидеть за окном: красную машину, корову, курицу и т. п. Выигрывает тот, кто увидит это первым.

И еще несколько советов.

- «В дорогу берите побольше влажных салфеток — у меня пачка в 20 штук ушла на первое протирание купейных полок, стола, окон, стенок и т. п.»
- «В поезде вызывает подозрения полная антисанитария, постоянный грохот, незнакомые люди, постоянное держание ребенка на руках, непонятки с укладыванием спать и с самим сном (на этой узенькой кровати вдвоем?) и т. п. Машину можно остановить почти в любой нужный момент, дите в автокресле может и сидеть, и даже спать, проблемы я (пока?) вижу в мытье попы и подогреве еды, а также в курящем за рулем (чтобы не заснуть) папе...»
- «Лучше ехать в поезде. Капризные дети в нем легко укачиваются. Теплая вода есть, и спать ребенок будет лежа. Бойтесь антисанитарии — проблема решается очень просто. Во-первых, вам нужно взять билет в СВ, а во-вторых, взять с собой стакан хлорки (АСЕ), свое постельное белье. Хлоркой обработаете все сомнительные места, и все будет хорошо».
- «Мы с малышом объездили пол-Европы. Мытье попы можно заменить вытиранием влажными салфетками. А для подогрева воды продаются специальные

приборы для подключения в машине. Только остановки делали часто. И еще мы не курим. Я за машину!»

- «Наш ребенок в машине устает, долго не сидит. Пришлось основную часть пути ехать ночью. Но у нас громадная машина с кондиционером и папа не курит, поэтому проблем не было».
- «Мы ездили и на машине, и на поезде на большие расстояния. После сравнения выбрала поезд. У нас малыш в машине измучился, когда мы делали остановки и выходили, он не хотел потом в машину возвращаться. Все-таки это достаточно ограниченное пространство. Тем более наш малыш очень подвижный, долго на одном месте сидеть не может, постоянно в движении. А в поезде мы побегали, попрыгали, спали хорошо».
- «Я ехала с десятимесячным ребенком в поезде. Это кошмар — сидеть не хочет, ползать негде, за ручку тоже особо не побегаешь. Сутки прожила, как в аду».

Как я понимаю всех этих родителей и их детей!

Мое понимание основывается на громадном жизненном опыте. Мой папа — военный, поэтому мы часто ездили по стране. Достаточно сказать, что каждый год, начиная с трех лет, я совершала вместе с родителями перелет Благовещенск-Красноярск-Москва, потом поездку поездом в Киев, Лубны, Крым, Харьков, а потом

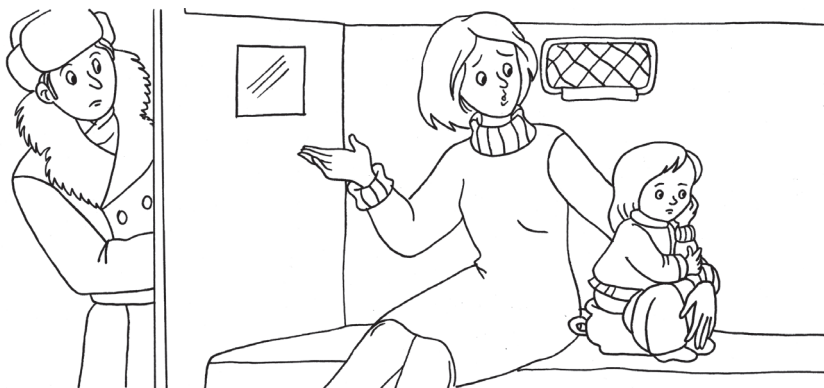
возвращалась обратно поездом Харьков-Благовещенск, который шел почти неделю.

Я выходила из самолета в аэропорту Красноярска, где в течение часа шла заправка, и говорила родителям, что больше никогда никуда не полечу — я не переносила самолет!!! Целый час мама тратила на то, чтобы изменить мое состояние. Мне покупали книги в магазине аэропорта, я ходила кругами по залу ожидания, немного успокаивалась — и летела. И так каждый год!

Так что о самолетах и поездах я с детства знаю не понаслышке. Поэтому, когда у меня самой появился ребенок, я никуда с ним ехать не собиралась. Но пришлось, потому что мужа призвали в армию, служить, как тогда говорили, офицером-двухгодичником.

Муж уехал осенью, а я с ребенком ехала к нему позже, уже зимой, в студеном январе. Теперь представьте себе картину. Утро, за окном вьюга, ничего не видно, поезд уже приехал на конечную станцию, наши соседи покинули купе, а я все никак не соберу ребенка, которому всего год. Дочь задумчиво сидит на горшке и не собирается вставать! В этот момент дверь купе открывается, наш папа, в шинели, весь перехваченный ремнями и занесенный снегом, вид у него весьма суровый и военный. Он окинул взглядом наше купе, в котором полутемно, тихо, ничего не собрано, все разбросано по-домашнему, ребенок на горшке — и остолбенел. Когда к нему вернулся дар речи, он обмяк и тихо сказал: «Поезд сейчас отправят на запасные пути...»

Так что никто не застрахован от поездок с ребенком и от их неудобств, даже те, кто ездить не собираются!



РЕБЕНОК ПРОВИНИЛСЯ

НеУдобного ребенка иногда очень хочется наказать. Рано или поздно, но это желание возникает у каждого родителя. Надо ли наказывать ребенка и как это делать? Какие методы лучше действуют?

Что думают по поводу наказаний сами родители?

- «Я считаю, что наказание, раз уж необходимость в нем возникла, должно быть коротким, адекватным возрасту и внятнм. Долгим оно быть не должно, потому что ребенок успевает забыть, за что его наказали. Шлепать — ну, не знаю, у меня рука-молот, я боялась и боюсь убить одним махом.

Поэтому я коротко пресекаю неправильное действие суровым «опасно» или «больно».

- «Я иногда «наказываю» малыша углом. В угол он берет любимую игрушку и садится на маленький детский стульчик. Две-три минуты. За это время я убираю наделанные безобразия, а ребенок немного остывает».
- «Сын со злостью бросал игрушки на пол, если что-нибудь не получалось. Я произнес краткую речь о том, что к игрушкам надо относиться бережно. Никакой реакции. Когда еще раз бросил — я сказал, что если это повторится, я заберу эти игрушки. На третий раз я убрал эти игрушки на шкаф, сказал: «Раз ты бросаешь игрушки, значит, они тебе не нужны». И убрал их. Сын походил, похныкал. Больше не бросает. Главное — выдержка и спокойствие».
- «Наказание — последнее дело, на мой взгляд».
- «Мы практически никак не наказываем, потому что — как ни странно — не за что».
- «Физическое наказание — это недостойный способ объяснить ребенку, что он делает не так».
- «Перед тем как наказывать ребенка, спросите себя: “Почему я хочу это сделать?”»
- «Наказание не должно отучать ребенка самому контролировать свое поведение».

- «Наказание имеет побочные эффекты: занижение чувства собственного достоинства, появление чувства страха, обиды».
- «Если моя дочь делала что-то неопасное, но неприятное, я просто говорила: «Я не хочу это видеть и слышать», — и выходила из комнаты. Демонстративные истерики сразу заканчивались».
- «Если дети дерутся, то я говорю: «Вы можете продолжать драться, но делайте это молча. Ровно три минуты из комнаты не должно доноситься и звука». Обычно через три минуты крики не возобновляются, так как эмоции уже поостыли».



Наказания могут быть весьма разнообразными. Я, например, хорошо помню, как пришла позвать на прогулку свою подругу-второклассницу, а она сказала,

что ее наказали — она должна прочитать десять страниц книги сказок. Я, безумно любящая читать, была поражена этим способом наказания и мечтала о том, чтобы меня мои родители наказывали таким чудесным способом.

Как еще родители наказывают своих детей? Психологи выделяют разные варианты: лишение внимания, игнорирование, предупреждение, содержащее угрозу («Если ты через пять минут не уберешь в комнате, то мы отложим поход в кино»).

Иногда наказание совершается самым естественным способом, само собой: отказался надеть варежки — у тебя замерзли руки, баловался во время обеда — остался голодным, не положил игрушку на место — не можешь ее найти, когда захотелось ею поиграть. Постепенно ребенок учится устанавливать причинно-следственные связи между своими поступками и их последствиями.

Например, ребенок баловался за столом и вылил на себя компот, а мама, вместо того чтобы его поругать и переодеть, просто заставила его вытереть лужу и оставила в мокрой одежде: «Прости, но мне некогда тебя переодевать!» Бесценный опыт хождения в мокрой и липкой одежде обязательно повлияет на дальнейшее поведение ребенка за столом.



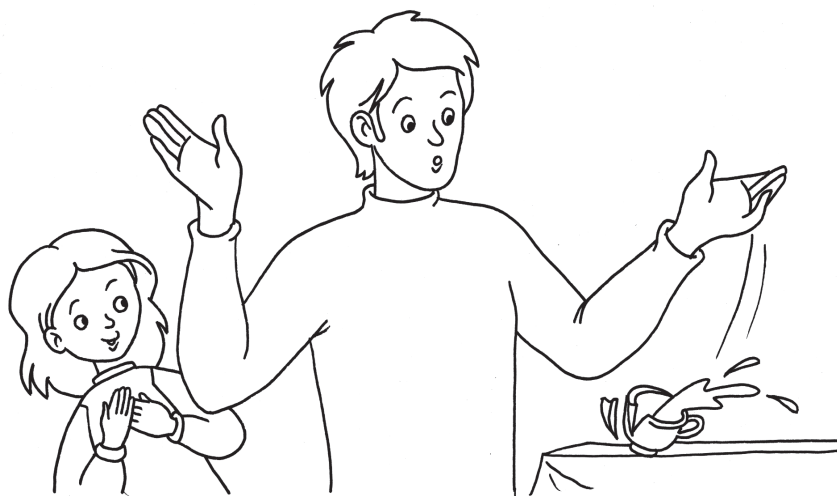
Следует учитывать, что маленький ребенок должен увидеть результаты своего проступка сразу же, иначе никаких полезных выводов он не сделает.

По мере взросления ребенка временной интервал между «преступлением» и «наказанием» может увеличиваться.

Наказание должно вытекать из природы вещей, а не быть вашей личной инициативой.

Наказание должно быть справедливым, ведь бывает так, что ребенок не виноват в случившемся, например, уронил что-то, потому что это было для него просто тяжело, или сделал что-то по незнанию.

Наказание не должно висеть над головой ребенка как дамоклов меч. Мне, например, когда я была маленькой, строго-настрого запретили трогать папину любимую чашку, потому что я могла ее разбить. Я просто боялась этой чашки, я ее ненавидела, никогда не брала в руки, а когда смотрела на нее, у меня бегали неприятные мурашки по коже. Вы не представляете, как я была счастлива, когда папа САМ случайно разбил ее!!! Это был один из лучших дней моей детской жизни!



Страх наказания ни к чему хорошему не приведет. Если ребенок учится только под страхом родительского гнева, это чревато отвращением к учебе.

Психологи установили, что у двоечников, как правило, очень агрессивные родители. Когда их вызывают в школу, чтобы обсудить успеваемость детей, они громко возмущаются и обещают «Всыпать всем по первое число!». Но несмотря на наказания, двоечники не перестают быть двоечниками!

Во многих случаях наказание вообще можно не использовать, а предложить ребенку: «Давай подумаем, как это исправить?»

Когда НЕЛЬЗЯ наказывать?

Ребенка ни в коем случае нельзя наказывать, если он болен, перед сном и сразу после сна, во время еды, непосредственно после душевной или физической травмы, в случае, когда ребенок искренне старается что-то сделать, но у него не получается.

И самое главное — не наказывайте ребенка, находясь сами в плохом настроении, не «срывайтесь на ребенка».

Нельзя наказывать ребенка за проступок, о котором он сам вам сообщил. Если он понял, что сделал что-то плохое, и поделился этим с вами, то очевидно, он сам глубоко переживает свою вину. Поговорите о том, как можно исправить ситуацию.

Как НЕЛЬЗЯ наказывать?

Наказание не должно быть унижительным, нельзя наказывать тем, чего ребенок боится (например, «Ляжешь спать без света!»), нельзя наказывать за незнание, нельзя, чтобы один родитель наказывал, а другой тут же жалел ребенка, нельзя наказывать лишением пищи, наказывать дважды за один и тот же проступок.

Нельзя, наказывая, делать ребенку больно. В момент такого наказания ребенок готов пообещать все что угодно, для того чтобы устранить источник боли. Физические наказания оскорбляют, озлобляют, запугивают и унижают ребенка. Они не могут разрешить конфликт, напротив, заводят в тупик.

Многие «нельзя» нарушаются. Потом, когда человек уже вырос, он вспоминает, как его наказывали, и это могут быть очень разные воспоминания.

- «Ору на ребенка и думаю: «Так ведь это из меня мой папаша орет». Интонации те же. И установка на битье у меня была подсознательная».
- «Меня мама читать отучила. Я в седьмом классе много читала, а она меня пилила все время, что я ничего не делаю, только с книжкой валяюсь. Вот и все, я до сих пор не могу читать, и с мамой у меня никогда большого взаимопонимания не было».
- «Меня, когда я был мальчишкой, наказывали так: ставили стул посередине комнаты, усаживали меня

на этот стул, и с него нельзя было слезать. Я в углу чувствовал себя комфортнее, там хоть можно было обои оковырять и ногой стенку пинать».

- «Моя мама могла шлепнуть меня по губам больно, отлупить ремнем или мокрым полотенцем, вообще тем, что под руку попадет. Могла накричать. Все это — неприятные воспоминания детства. Я ее боялась, поэтому врала ей часто по мелочам, за что и получала. Такой замкнутый круг. Сейчас между нами нет никаких доверительных отношений».
- «Никогда не поступлю со своей дочерью так, как моя мама поступала со мной! Я ненавижу любые проявления насилия, сама ни разу не ударила никого, и никогда не повышаю голос. Если мне хочется наорать на человека, я вообще перестаю с ним общаться. Словами или молчанием можно доказать ВСЁ, а к насилию прибегают только слабые люди».

А ведь всех этих взрослых наказывали в детстве, потому что они были неудобными для родителей! Подумайте, не сделаете ли вы своего ребенка еще более неудобным, наказывая его!

РЕБЕНОК БОЛТЛИВ ИЛИ МОЛЧАЛИВ

Представьте себе ребенка, который все время что-то говорит, надоедает этим с утра до вечера! Если он молчит минуту — это отдых для родителей, маленькая

передышка перед следующим потоком слов. Болтливые дети иногда довольно сумбурно излагают свои мысли, «проглатывают» слова, трещат, как сороки. Очередной неудобный ребенок, хотя словоохотливость ребенка, как правило, служит доказательством живости его ума.



Принимайте болтливого ребенка таким, какой он есть, не надо просить его помолчать, он просто не может этого сделать. Слушайте его внимательно, постепенно приучайте слушать других. Болтливый ребенок должен понять, что слушать — это тоже интересно. Но для начала вы сами должны это понимать! Вообще-то, взрослые говорят значительно больше и пространнее, чем дети. Взрослым тоже надо учиться слушать и слышать, а самим говорить кратко и лаконично.

Но если ребенок молчит, это тоже вызывает тревогу у родителей.

- «Мой сын в три года почти не говорит. Так, «дай», «на», «мама», «папа», ну слов десять наберется. Развивается ребенок нормально — вроде бы все

понимает, но вместо слов — жесты. Что делать? Я вся извелась».

- «Считается, что в возрасте полутора лет малыш уже должен знать до десяти слов, а в два года малыш может изъясняться отдельными парами слов. А вот мы не хотим говорить никак!»
- «Дочке год и семь месяцев. Все понимает, выполняет разные просьбы, пытается говорить. Но арсенал слов крохотный — мама, папа, киса, баба, дядя, тетя. Все остальное — это звукоподражание (ав-ав, му, бух, звук машины и т. д.) или словечки на свой лад (типа «капапа», «дямама», «нямама», «ган-ган» и т. д.) За последние два-три месяца прогресса никакого. Вроде бы все понимает, но отказывается нормально произносить!»

Дети часто говорят на «своем языке», поскольку ребенок очень хочет общаться, но запас слов у него ограничен. В таком случае нет причин для беспокойства. Пусть ребенок на «своем языке» либо жестами показывает, чего он хочет — пить, кушать, играть, гулять. Главное, что он понимает ситуацию и знает, чего хочет.

Дети, как правило, быстро осваивают речь, но развитие любого ребенка очень индивидуально, поэтому одни дети начинают говорить раньше, чем другие.

Приблизительно к шести месяцам ребенок уже может четко произносить звуки и слоги, к году — отдельные слова, понимать, что от него хотят, прислушиваться к различным звукам. К полутора годам ребенок может

иметь в лексиконе около двадцати слов, а по достижении двух лет — построить простую фразу. Статистика свидетельствует, что современные дети начинают говорить значительно позже своих сверстников 10–20-летней давности. Срок речевого старта сдвинулся от полутора лет к двум с половиной, а у мальчиков даже к трем.

Но если к двум-трем годам ребенок подозрительно молчалив, все еще не выговаривает слова, не реагирует на обращения к нему, не интересуется посторонними звуками, родителям необходимо обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Первое, на что стоит обратить внимание, если речевой «прорыв» запаздывает, — в порядке ли у малыша слух.

Как ни странно, но на уровень разговорчивости малыша влияет телевизор. Ученые установили, что телевизор может вести к торможению развития речи у детей. В ходе эксперимента велось детальное наблюдение за 329 детьми, на теле которых был закреплен специальный цифровой регистратор. Данный прибор фиксировал все, что слышит ребенок на протяжении 16 часов в сутки. Основываясь на результатах наблюдений, ученые определили, что один час просмотра телевизора снижал «разговорчивость» детей приблизительно на 770 слов. Выводы делайте сами.

Нередко бывает, что ребенок, заговорив, обнаруживает те или иные нарушения речи, которые сильно беспокоят родителей, например заикание.

Дело в том, что в период освоения речи нервная система малыша испытывает огромные нагрузки, и если возникает дополнительный стресс — может происходить

речевой срыв. В момент запинки ребенок краснеет, потеет, появляется страх речи, его движения становятся скованными. Лечение заикания нужно начинать как можно раньше. В этот период надо создать ребенку спокойную обстановку, не включать телевизор, говорить очень спокойным голосом и, конечно, ни в коем случае не ругать его за заикание и не акцентировать на этом излишнее внимание.

РЕБЕНОК МАЛОПОДВИЖЕН ИЛИ ГИПЕРАКТИВЕН

Современный ребенок мало двигается. Но это во многих случаях УДОБНО для родителей. Сидит тихо, никуда не лезет, не бежит, не мешает — мечта, а не ребенок! Но что за этим стоит?

Ученые установили, что среднестатистический трехлетний ребенок физически активен только двадцать минут в день. Представьте себе эти двадцать минут: немного беготни и подвижных игр, пешая прогулка в спокойном темпе — и все! Основное время отбирает телевизор и видео. Даже на улице дети менее активны, чем могли бы быть, потому что их все чаще возят на автомобилях и носят на руках даже в тех случаях, когда они могли бы пройти пешком. Чуть-чуть простудился ребенок, и ему уже дают освобождение от физкультуры на две недели.

Малоподвижность в детстве приводит к ожирению и другим негативным последствиям. А что делать?



Делайте с ребенком по утрам зарядку. Играйте с ним в подвижные игры. Берите ребенка с собой за город, в турпоходы. Поведите его на занятия танцами, в бассейн, соорудите домашний спорткомплекс.

Не покупайте на удобство малоподвижного ребенка!

А вот и антипод малоподвижного ребенка — маленький метеор, носящийся по квартире, словно в него вечный двигатель встроен. Да, неудобный ребенок, гиперактивный ребенок.

В чем проявляется гиперактивное поведение?

Во-первых, ребенок суетлив, очень много двигается, ему сложно усидеть на месте. Малыш постоянно вертится, может быть излишне говорливым, раздражать окружающих манерой своего поведения.

Во-вторых, гиперактивность выражается в том, что ребенок плохо контролирует свои эмоции и очень импульсивен.

Бывает, что гиперактивный ребенок имеет плохую координацию движений или недостаточный мышечный контроль, поэтому постоянно роняет или ломает вещи, выглядит неуклюжим. Он задает множество вопросов и редко дожидается на них ответа. Если же вы зададите ему вопрос, то он отвечает сразу же, не дожидаясь окончания вопроса. Гиперактивный ребенок не может спокойно ждать своей очереди, сходу вмешивается в чужие разговоры, игры.

Психологи выделяют также другие признаки гиперактивности: сидя на стуле, ребенок крутится, вертится; ребенок встает со своего места в тех случаях, когда этого делать нельзя; ребенок проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо; ребенок не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.

Некоторые психологи предполагают, что гиперактивность имеет генетическую основу, так как зачастую такие дети рождаются в семьях, в которых этот диагноз ставили маме или папе, или другому близкому родственнику. Существуют и другие мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, и другое.

С гиперактивностью связан так называемый синдром дефицита внимания. Синдром дефицита внимания — это распространенное психоневрологическое расстройство, которое является причиной нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте. Синдром был впервые описан в 1902 году.



К нарушениям внимания психологи относят неособранность, снижение избирательности внимания, неусидчивость, частые переключения с одного занятия на другое, забывчивость.

Невнимательный ребенок неспособен удерживать внимание на деталях; допускает ошибки в выполняемой работе и других видах деятельности; не слушает обращенную к нему речь; часто теряет вещи (например, игрушки, карандаши, книги, рабочие инструменты), легко отвлекается на посторонние стимулы.

Что важно знать при воспитании гиперактивного ребенка?

Для гиперактивных детей важно полноценное сбалансированное питание. В их рацион обязательно должны входить витаминсодержащие продукты. Учитывайте, что многие гиперактивные дети имеют предрасположенность к аллергии. Желательно избегать таких продуктов питания, как шоколад, конфеты, лимонады, изделия из муки высшего сорта, пирожные, торты, консервы, сухие колбасы. Очень осторожно надо вводить в пищу

продукты, содержащие аллергены: яйца, жирные молочные изделия, продукты, в которых есть консерванты, красные и желтые фрукты и овощи.

Для гиперактивного ребенка важен режим дня, соблюдение которого позволит ребенку не переутомляться, вовремя есть и вовремя отдыхать. Даже в младшем школьном возрасте гиперактивным детям обязательно нужен дневной сон. Обязательны ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе. Пусть ребенок ведет себя на прогулке так, как хочет: бегает и прыгает, пачкается, ходит по лужам, стучит палкой по асфальту. Дети часто сами находят способы снятия своего напряжения.

Для гиперактивного ребенка также очень важна нормальная обстановка в семье, отсутствие конфликтных ситуаций. Родители должны подчеркивать его успехи и поощрять его усилия, особенно во всех видах деятельности, требующих концентрации внимания, даже если результаты далеки от совершенства. Это укрепляет уверенность ребенка в собственных силах и повышает его самооценку.

Лучше избегать скопления людей, потому что пребывание в оживленных местах оказывает на гиперактивного ребенка чрезмерное возбуждающее воздействие. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Нельзя подавлять повышенную двигательную активность у ребенка, надо направлять ее в нужное русло — прогулки, бег, спортивные занятия, игры, особенно такие, которые одновременно развивают внимание

(например, физические упражнения, когда вы показываете одно, а говорите другое, и ребенок должен следовать только указаниям).



Помните, что гиперактивный ребенок не способен сам остановиться, если устал, его необходимо держать в руках в прямом смысле слова.

Ребенок сам не знает, чем хочет заняться и кто бы его остановил. Его можно сравнить с водителем машины со сломанными тормозами.

Гиперактивность — это не болезнь, это небольшое отклонение от нормы, но если его не исправить, то, став подростком, ребенок столкнется с массой трудностей, ему будет сложно адаптироваться в жизни.

РЕБЕНОК ОШИБАЕТСЯ

Все дети, как, впрочем, и все взрослые, совершают ошибки. Это нормально, естественно и необходимо. **Ошибки — основа обучения.** Если ребенок часто ошибается, то он становится весьма неудобным для родителей, но это не повод формировать у него чувство неуверенности в себе. Надо понимать, что любое наказание или недовольство в ответ на ошибки ребенка в итоге вызывает в нем чувство вины. До девятилетнего возраста ребенок не видит разницы между «я сделал что-то плохое» и «я плохой». Взрослые должны прийти ему на помощь, объясняя, что это не так. Вместо того чтобы обращать слишком много внимания на саму ошибку,

объясните ребенку, как поступить правильно, как исправить эту ошибку.

Например, если ребенок уронил чашку и она разбилась, то скажите что-то вроде: «Ах, разбилась наша чашка. С чашками, вазами нужно вести себя очень осторожно. Они такие хрупкие и так легко бьются. Давай-ка аккуратно, чтобы не порезаться, уберем осколки».



Некоторые дети склонны отрицать свою причастность к проступку, поскольку боятся наказания или неодобрения. Они часто не понимают, почему то, что произошло, так волнует родителей.

Например, им неизвестно, что вещь, которую они случайно сломали, очень дорогая. Ребенок вообще еще не понимает, что такое «дорого» по отношению к вещам. Даже если это ему объяснить, то велика вероятность того, что он это быстро забудет.

Ребенок должен иметь возможность совершать промахи, понимая, что его за это не будут наказывать. Невозможно жить «без права на ошибку»!

Если ребенок имеет возможность совершать промахи, не боясь быть наказанным или утратить любовь, то в нем формируется чувство ответственности. Если совершать ошибки — это нормально, то ребенок может без всяких опасений признавать их и извлекать из них уроки. Чем сильнее ребенок боится совершать ошибки, тем меньше шансов скорректировать свое поведение, извлекать из ошибок уроки.



Как ни странно, но боязнь совершить ошибку увеличивает вероятность того, что она все-таки будет совершена. Наказывая или стыдя ребенка за ошибки, вы усиливаете в нем боязнь и вызываете совершение новых ошибок.

Если ребенок часто ошибается, ему требуется много времени, чтобы научиться чему-то, в этом не виноват ни он, ни его родители. Просто именно ему требуется на это именно столько времени.

Если ребенок постоянно доставляет вам беспокойство своими ошибками, то задумайтесь, что вы сами делаете неправильно, в чем в данном случае ошибаетесь вы. Покажите на собственном примере, как нужно вести себя после совершения ошибки, чтобы как-то исправить положение. Если родители признают собственные ошибки, то и ребенок готов признавать свои. Но большинство родителей стараются скрывать свои ошибки от детей и редко просят прощения. Они полагают, будто

утратят свою власть над ребенком, если признаются, что не всегда правы. На самом деле признание своих ошибок взрослыми — это важный фактор формирования у ребенка нормального отношения к ошибкам, которое позволяет извлекать из них уроки, учиться на них.

Если детям внушают, что ошибки — это не нормально, то они начинают скрывать свои ошибки, не говорят правду, не хотят рисковать, оправдывают свои ошибки, перекладывают вину на других, демонстрируют заниженную самооценку. Словом, становятся еще более неудобными.

Так что ошибайтесь сами, признавайте свои ошибки, разрешайте ошибаться ребенку. Учитесь вместе на своих ошибках!

РЕБЕНОК НЕРЯХА

Вы с огорчением обнаруживаете, что ваш ребенок выглядит неаккуратным и неряшливым — волосы растрепаны, рубашка торчит, пуговицы расстегнуты, на одежде грязные пятна, появившиеся неизвестно от чего. НеУдобно перед окружающими! И главное, утром вы его одели, как положено, и он выглядел весьма прилично! А почему? Может, в соответствии со стихом Лии Мишкиной «Неряха»?

Если сухо — я в саду
Лужу грязную найду,
Промочу скорей чулочки,
Оборву на ветках почки!
Не учу урок на завтра

И скормлю собакам завтрак!
То чернила разолью,
То посуду разобью!
Надоело быть неряхой,
Наказанья ждать со страхом,
Вечно двойки получать,
Да в углу всегда стоять!
Так и было, как решила:
Всю посуду перемыла,
Не чертила стенку ручкой,
Погулять успела с Жучкой!
Приготовила уроки.
Не устраивала склоки.
Две пятёрки получила!
Зуб у доктора лечила!
Испугалась тут родня:
— Не откладывая дня,
Может, вызовем врача?
Все решали сгоряча.
Я скорей во двор пошла,
Лужу грязную нашла,
Быстро платье намочила,
Пролила на пол чернила!
Все вздохнули с облегченьем,
Накормили всласть вареньем,
Не корили, не ругали,
По работам побежали!
— Честно вам теперь скажу:
Так неряхой и хожу!
Чтобы взрослых не пугать,
Мне пришлось ведь прежней стать!

А теперь дадим слово родителям.

- «Сын — неряха с большой буквы. Только надел новую вещь — или пятно, или дыра. С улицы приходит, как с помойки, прямо у порога можно все снимать и выкидывать. Вернулась из магазина — у сына на новой майке три здоровых дыры! Уходила час назад, майка была целая. Сидел дома! Ответ один: «Я не знаю, откуда дырка, я ничего не делал». Ужас!»
- «Мой ребенок не умеет следить за собой, но я действую так: «Вот тебе футболка на три дня, испачкаешь, порвешь — в такой и будешь ходить», «Эти кроссовки я тебе покупаю на сезон — это значит, что следующие будем покупать в августе», «Я стираю только те носки, которые вижу в корзине с грязным бельем, — если там нет твоих носков, я считаю, что у тебя все чистые, и мне все равно, в каких углах они валяются». Действует!»
- «Когда иду с работы и вижу сына с друзьями на улице, то мне хочется перейти на другую сторону и пробираться домой окольными путями. Не скажу, что друзья у сына идеальные чистюли, но он на их фоне просто свинюшка! Такое впечатление, что он не ногами ходит, а по-пластунски передвигается. На улице стыдно в глаза знакомым смотреть, когда подбегает ко мне сын, грязный по уши».
- «У меня единственная дочь, но такое ощущение, что она — шестой ребенок в семье, который за

всеми все донашивает. И это — через пять минут после того, как она надела совершенно новую вещь! Стираю ее одежду каждый день, и все равно вид у дочери неряшливый. Почему — не знаю!»

- «Сын упорно не желал чистить зубы. Думала я, думала, как с этим бороться... Придумала! Поговорила с родственниками, объяснила проблему. И на день рождения сын получил от пяти родственников в подарок пять зубных щеток со словами: «Что-то зубки у тебя какие-то желтые стали». Помогло!»



- «Каждое утро я пытаюсь причесать длинные густые волосы моей трехлетней дочери, и каждое утро она с криком и плачем выбегает из комнаты, заведя в моих руках расческу. Как мне заставить ее

сидеть спокойно, для того чтобы она не выглядела, как персонаж из «Невесты Франкенштейна?»»

- «Заставить сына убирать свою одежду, складывать в ящик игрушки или вымыть лицо как следует просто невозможно. Ему приходится напоминать по три-четыре раза, чтобы он просто вымыл руки перед едой. Слова «чистота» и «порядок» для него не имеют смысла!»

Но остановим этот поток жалоб и прислушаемся к советам.

Как научить ребенка аккуратности?

Подбирайте ребенку одежду по росту вашего ребенка, такую, чтоб она не стесняла его движений, дыхания, кровообращения и чтобы содержала минимум завязок, застежек, легко одевалась и снималась. Желательно, чтобы одежда по своему покрою была свободной, не стесняла движений и не препятствовала активности ребенка. Зимняя верхняя одежда должна быть теплой, но при этом не слишком длинной и тяжелой. Объясните ребенку, что красоту и нарядность одежде придает чистота. Но не стоит забывать и о таких вещах, как приятная цветовая гамма, дополнительные элементы, к примеру кармашек, в котором должен быть обязательно носовой платок или нарядная заколка.

Невозможно приучить к порядку ребенка до полутора лет. Он еще слишком мал и не понимает разницы

между порядком и беспорядком. Кроме того, у него не сформировалась необходимая координация движений для аккуратных действий. Когда маленький ребенок пытается поесть сам, то вы после этого убираете не только со стола и с пола, но меняете ребенку одежду, умываете его и даже иной раз вычесываете из волос остатки каши.

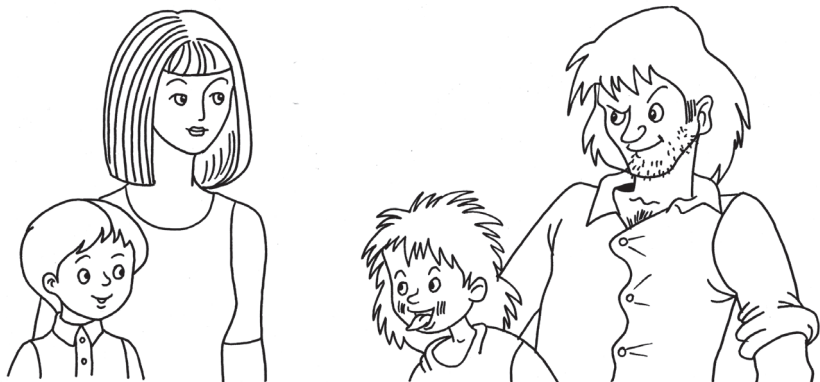
От полутора до трех лет уже можно приучать малыша к аккуратности, от трех до шести ребенок может вести себя творчески, но при условии формирования умения устранять возникший в результате творческий беспорядок. Это обязательно, потому что в ежедневной жизни ребенка его творческое начало обязательно связано с беспорядком. Если ребенок поглощен своим занятием, то не стоит тут же напоминать ему о необходимости убирать за собой — это мешает ему получать удовольствие от самого процесса игры и творчества. Но можно поставить ребенку заранее определенные условия, оговорить некоторые общие правила, которые он уже в состоянии соблюдать. Ребенок должен осознать, что уборка — это необходимый завершающий этап любой интересной игры, интересного занятия.



К шести годам дети начинают понимать разницу между поведением у себя дома и в гостях или на улице.

Дом воспринимается ими как место, где можно расслабиться, отдохнуть, где не обязательно быть аккуратным.

Надо признать, что аккуратность воспитывается стилем жизни семьи. Если взрослые аккуратны, то велика вероятность, что и дети будут такими же.



РЕБЕНОК БОИТСЯ ВРАЧА

Заболевший ребенок неУдобен по определению, но он становится вдвое неУдобнее, когда боится врача, не хочет пить лекарства, а при виде шприца устраивает истерику. Вот как это бывает.

- «Я не могу заставить его проглотить лекарство. Он плюется, кричит, убегает! Ужас!»
- «Примерно с года наша дочка стала бояться врачей. С этого возраста в больницу мы ходили редко, и она, видимо, еще больше отвыкла. Теперь, когда начались всевозможные плановые осмотры специалистов, любой врач внушает ей ужас. Как только заходим в кабинет, дочь прячется за меня, не хочет подходить к врачу близко. При любом

осмотре кричит, плачет, вырывается, в глазах искренний ужас. Недавно ходили к фтизиатру показывать «манту». Дочь даже линейки испугалась».

- «Перед приходом врача мой ребенок прячется под кровать, и вытащить его оттуда весьма сложно».
- «Сын начинает плакать уже при виде здания поликлиники. Плачет и в кабинете, но успокаивается после осмотра и говорит: “До свидания”.
- «Первое полное предложение, которое произнесла моя дочь, было: «Не хочу доктора!» При появлении врача она громко закричала: “Уходи, дядя, уходи!”
- «Я хочу промыть дочке перекисью ранку, а она меня и близко к себе не подпускает».
- «Чтобы я ни делала, мне не удастся заставить сына выпить лекарство. В своих предписаниях врачи всегда указывают: «Этот сироп принимать каждые четыре часа, а эти капли закапывать в глаза два раза в день», но никогда не говорят, как вы должны это сделать. При первой же попытке лекарство оказывается на полу... или еще хуже — на новых брюках за двести долларов».
- «Иногда, увидев, что мы открываем бутылочку с лекарством, дочка удирала и пряталась. А бывало и так: делает вид, что сдается и проглатывает лекарство... а потом выплевывает его на пол».

Как уговорить малыша принять лекарство?

Во-первых, надо знать, что частично проблема заключается в том, что маленькие дети не понимают смысла приема лекарства. Кроме того, у них развит сильный рвотный рефлекс. Может быть, ребенку не нравится то, что лекарство очень концентрированное и принимать его надо ложками. Надо подобрать форму лекарства, которую ваш ребенок примет. Надо настойчиво объяснять, что лекарства защищают от болезни, а дети, которые не принимают лекарств, могут очень-очень сильно заболеть. Расскажите ребенку, что когда вы были в том же возрасте, что и он, тоже не любили лекарств, но пришлось их пить.

Как подготовить ребенка к встрече с врачом?

Отправляясь на прием к врачу, возьмите с собой любимые, приятные для ребенка вещи (одеяльце, мягкую игрушку и т. п.) и разрешите ребенку держать их в течение всего осмотра. Возьмите несколько игрушек и книжек, чтобы развлечь ребенка во время ожидания в поликлинике. Расскажите малышу, что врач — это добрый и хороший человек, который ему поможет.



Поиграйте дома «в больницу», «прием у врача», забинтуйте кукол, помажьте их колени зеленкой, заклейте пластырем. Объясните, почему так делают, для чего это нужно.

Не обманывайте ребенка, говоря, что укол — это не больно. Не говорите ребенку, что посещение

врача — это наказание за плохое поведение. Например, если ваш малыш выбежал поиграть в снежки без шапки и перчаток, не кричите: «Вот заболеешь, пойдём к врачу!»

Подробно объясните ребёнку, что именно его ожидает в кабинете врача. Чаще всего для него страшна не реальная боль, а неизвестность. Расскажите, зачем нужна та или иная процедура. Например: прививку нужно сделать, чтобы ты потом не заболел, анализ крови необходим, чтобы понять, чем ты болен и как эту болезнь лечить.

Подбадривайте ребёнка и не нервничайте при нём, будьте спокойны.

Если вам предстоит посетить какого-нибудь врача несколько раз, хорошо бы заранее познакомить с ним ребёнка. Иногда дети капризничают только потому, что имеют дело с незнакомым человеком и не знают, чего от него ожидать.

Если ребёнка кладут в больницу, это серьёзное испытание для него.

Дети, особенно маленькие, пугаются незнакомой обстановки, у них могут возникнуть проблемы как с другими пациентами, так и с медперсоналом. Перед тем как малыша положат в больницу, обязательно объясните ему, почему требуется какое-то время пожить не дома.

Моя дочь, отлежавшая в больнице сама, потому что меня вместе с ней не положили, очень тяжело пережила этот период. Забирая её домой, я всячески её успокаивала и убеждала, что больница — это даже

хорошо, такая «школа жизни». На что мой ребенок грустно ответил: «Тебя бы в эту школу жизни!»

Мне нечего было ей возразить!

РЕБЕНОК ПУГЛИВ И ПЛАКСИВ

Нет ничего более удручающего, чем ноющий ребенок. Что бы ни происходило вокруг, ребенок тоскливо ноет, ему все не так. НеУдобно, особенно на людях. У родителей просто не выдерживают нервы.

- «Наша дочь постоянно ноет. Это хуже, чем ножом по стеклу — этот невыносимый звук ее нытья. Хочет ли она гулять, или есть, или пить, или наоборот, не хочет гулять, или есть, или спать — она дает знать об этом всегда в одном тоне, который сводит меня с ума. И я должна это слушать целыми днями, поскольку сию дома».
- «Чуть что — ребенок ноет и требует неизвестно что противным голосом».

Психологи считают, что нытье — это приобретенный тип поведения, который взрослые могут невольно закреплять и даже моделировать своим примером. Нытье — это способ выражения недовольства. Маленький ребенок, которому пока не хватает слов, чтобы выразить свои чувства, может выражать их голосом, интонацией. Для некоторых детей это просто этап, по завершении которого нытье прекращается само собой. Но есть дети с врожденной предрасположенностью к нытью.

Если взрослые своим отношением закрепляют такой тип поведения, то нытье переходит в привычку, с которой трудно бороться.

Чтобы бороться с нытьем, необходимо понять, в чем суть проблемы. Необходимо показать разницу между нытьем и нормальной речью, чтобы ребенок понял, чего от него ждут. Не задавайте ноющему ребенку вопросов вроде: «В чем дело?», «Что тебе на этот раз надо?». Спросите конкретно: «Ты хочешь есть?», «Ты устал?», «Ты сердисься, что мы не пошли в гости?»

Иногда ребенок не ноет, он просто пуглив.

- «Мой сын очень пуглив, всего боится, услышит какой-то незнакомый шум на улице — глазенки по пять копеек и смотрит на меня, ждет, что я скажу. Убегает от шума пылесоса, боится стричься, у стоматолога рот не откроет, боится мух, на море были — к воде не подходит, в бассейн — ни ногой, холодно, говорит, и воды много. Всего не перечислишь. Очень осторожный».
- «Пред прогулкой дочь требует, чтобы посмотрели, есть ли на улице дети, и если есть, говорит, что не пойдет на улицу, потому что «они будут отбирать игрушки и унесут их домой». Мы все равно выходим на улицу, и она начинает играть с детьми, но каждый раз перед прогулкой история повторяется».
- «Гуляем на набережной — звуков боится, взрослых, наших близких друзей. Если кто-то с ним заговорит — в крик! Неудобно перед людьми!»

Для ребенка нормально бояться того, чего он еще не понимает. К детским страхам надо относиться терпеливо, не стыдить ребенка. Если ребенок не отходит от вас ни на шаг, цепляется за вас, это может быть показателем нервного напряжения, которое он испытывает. Причины такого поведения могут быть разными: например, ребенок только пошел в детский сад или болел, в доме появился еще один малыш, не удовлетворены какие-либо насущные потребности в общении, игре, движении, сне. Уделите ребенку внимание, разберитесь, что именно с ним происходит.

Страхи возникают потому, что у ребенка развито воображение, и потому, что как раз в этом возрасте в их сознании начинают возникать причинно-следственные связи, например: «Если темно — не видно опасности, а если ее не видно — я не смогу защитить себя». В голове ребенка возникают самые невероятные взаимосвязи, в то же время правильно относиться к ним он пока не умеет. У детей раннего возраста страхи могут развиваться вследствие того, что мир для них все еще остается далеко не во всем понятным.

Переживать страхи — это нормально, если только они не мешают ребенку играть, общаться с друзьями, быть активным и самостоятельным.

РЕБЕНОК ВРЕТ

Каждый родитель верит, что его ребенок всегда говорит ему правду. Но вот однажды, обнаружив на полу

в кухне обертки от конфет, которые ребенок явно взял без спроса, вы спрашиваете строго: «Кто съел эти конфеты?» — и слышите в ответ: «Это не я!» Словом, как в стихотворении Бориса Заходера «Никто».

Завёлся озорник у нас.
Горюет вся семья.
В квартире от его проказ
Буквально нет житья!
Никто с ним, правда, не знаком,
Но знают все зато,
Что виноват всегда во всём
Лишь он один — НИКТО!
Кто, например, залез в буфет,
Конфеты там нашёл
И все бумажки от конфет
Кто побросал под стол?
Кто на обоях рисовал?
Кто разорвал пальто?
Кто в папин стол свой нос совал?
НИКТО, НИКТО, НИКТО!
— НИКТО — ужасный сорванец! —
Сказала строго мать.—
Его должны мы наконец
Примерно наказать!
НИКТО сегодня не пойдет
Ни в гости, ни в кино!
Смеётесь вы?
А нам с сестрой
Ни капли не смешно!

Почему дети начинают врать?

В фильме BBC «Тело человека» в сюжете о детском возрасте есть эпизод, в котором малышам предлагалось посидеть, не оборачиваясь, в то время как за их спиной находилось нечто интересное (это была игрушечная железная дорога). Экспериментатор говорил: «Я сейчас выйду на минуту, а затем покажу тебе, что же там такое, если ты не обернешься». Ребенок обещал не оборачиваться. Взрослый выходил, а психологи имели возможность наблюдать за ребенком через специальное стекло. Ребенок был уверен, что он в комнате один. Все дети оборачивались, а потом обманывали, говоря, что сидели смирно, как и обещали.

Психологи считают, что это нормальное поведение, необходимое для развития ребенка. Ребенок начинает понимать, что другие люди видят мир иначе, чем видит этот мир он. Ложь в данном случае становится адаптивным ответом, в котором ребенок учитывает свой интерес.

Но бывает и иначе.

Вот наблюдение одной внимательной мамы: «Я спросила у дочери: «Дочка, воспитательница сказала, что ты разговаривала на занятии. Это правда?» Она отвечает, запинаясь: «Нет... Я не знаю... Не помню». Я знаю, почему она «не помнит» — потому что боится неприятной беседы и моих нотаций... Они уже готовы сорваться с языка, но я смотрю на дочку — по сути маленькую девочку, понимаю, что на занятии ей

могло стать просто скучно и... молчу. Реакция дочери оказалась неожиданной: «Мамочка, да, я не слушала на занятии. Постараюсь больше так не делать!»

Конечно, регулярная ложь — повод для волнения и выяснения причин этого. Необходимо определить, почему, с какой целью ребенок лжет. Если он пытается приукрасить свой рассказ — это одно, а если он кого-то при этом оболгал — другое. Есть и профессиональные лгунишки, которые лгут ради самого процесса. Для них ложь — творческий процесс. От этого надо последовательно отучать. Действуйте осмотрительно и аккуратно.

Прислушайтесь, о чем говорит ваш ребенок, как он это говорит, с какой целью. Необходимо понять возможную причину лжи, проанализировать ее, выяснить, ребенок солгал просто так или преднамеренно, не спровоцировали ли вы сами обман какими-то соблазнами, кто пострадал от этой лжи (вы сами, ребенок или посторонний человек), чем может отозваться ложь в дальнейшем. Определите, чем в данном случае является ложь — ложью-нападением, ложью-защитой, ложью-фантазией, ложью во спасение.



Помните, что попытки справиться с детской ложью с помощью запретов, наказаний и угроз практически никогда не дают результатов. А главное, будьте честны сами, всегда держите свое слово. И обязательно прочитайте с ребенком рассказ Виктора Драгунского «Тайное всегда становится явным...».



«А я остался с кашей наедине. Я пошлепал ее ложкой. Потом посолил. Попробовал — ну, невозможно есть! Тогда я подумал, что, может быть, сахара не хватает? Посыпал песку, попробовал... Еще хуже стало. Я не люблю кашу, я же говорю.

А она к тому же была очень густая. Если бы она была жидкая, тогда другое дело, я бы зажмурился и выпил ее. Тут я взял и долил в кашу кипятку. Все равно было скользко, липко и противно. Главное, когда я глотаю, у меня горло само сжимается и выталкивает эту кашу обратно. Ужасно обидно! Ведь в Кремль-то хочется! И тут я вспомнил, что у нас есть хрен. С хреном, кажется, почти все можно съесть! Я взял и вылил в кашу всю баночку, а когда немножко попробовал, у меня сразу глаза на лоб полезли и остановилось дыхание, и я, наверно, потерял сознание, потому что взял тарелку, быстро подбежал к окну и выплеснул кашу на улицу. Потом сразу вернулся и сел за стол.

В это время вошла мама. Она посмотрела на тарелку и обрадовалась:

— Ну что за Дениска, что за парень-молодец! Съел всю кашу до дна! Ну, вставай, одевайся, рабочий народ, идем на прогулку в Кремль! — и она меня поцеловала.

В эту же минуту дверь открылась, и в комнату вошел милиционер. Он сказал:

— Здравствуйте! — и подошел к окну, и поглядел вниз. — А еще интеллигентный человек.

— Что вам нужно? — строго спросила мама.

— Как не стыдно! — милиционер даже стал по стойке «смирно». — Государство предоставляет вам новое жилье, со всеми удобствами, и между прочим, с мусоропроводом, а вы выливаете разную гадость за окно!

— Не клеветайте. Ничего я не выливаю!

— Ах не выливаете?! — язвительно рассмеялся милиционер. И открыв дверь в коридор, крикнул:

— Пострадавший!

И к нам вошел какой-то дяденька.

Я как на него взглянул, так сразу понял, что в Кремль я не пойду.

На голове у этого дяденьки была шляпа. А на шляпе наша каша. Она лежала почти в середине шляпы, в ямочке, и немножко по краям, где лента, и немножко за воротником, и на плечах, и на левой брючине. Он как вошел, сразу стал заикаться:

— Главное, я иду фотографироваться... И вдруг такая история... Каша... мм... манная... Горячая, между прочим, сквозь шляпу и то... жжет... Как же я пошлю свое... фф... фото, когда я весь в каше?!



Тут мама посмотрела на меня, и глаза у нее стали зеленые, как крыжовник, а уж это верная примета, что мама ужасно рассердилась.

— Извините, пожалуйста,— сказала она тихо,— разрешите, я вас почищу, пройдите сюда!

И они все трое вышли в коридор.

А когда мама вернулась, мне даже страшно было на нее взглянуть. Но я себя пересилил, подошел к ней и сказал:

— Да, мама, ты вчера сказала правильно. Тайное всегда становится явным!

Мама посмотрела мне в глаза. Она смотрела долго-долго и потом спросила:

— Ты это запомнил на всю жизнь?

И я ответил:

— Да».



А вот совет от Льва Николаевича Толстого.

«Купила мать слив и хотела их дать детям после обеда. Они лежали на тарелке. Ваня никогда не ел слив и всё нюхал их. И очень они ему нравились. Очень хотелось съесть. Он всё ходил мимо слив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел.

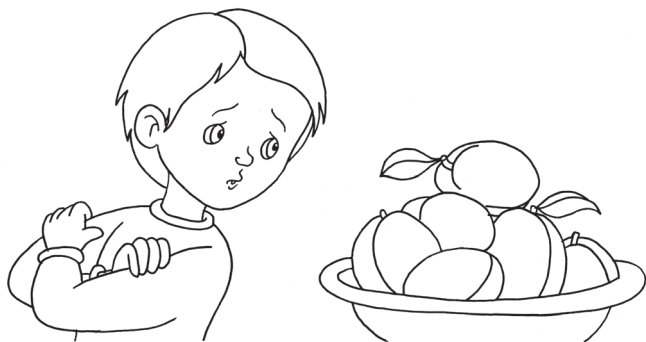
Перед обедом мать сочла сливы и видит, что одной нет. Она сказала отцу.

За обедом отец и говорит:

— А что, дети, не съел ли кто-нибудь одну сливу?

Все сказали:

— Нет.



Ваня покраснел, как рак, и сказал тоже:

— Нет, я не ел.

Тогда отец сказал:

— Что съел кто-нибудь из вас, это нехорошо; но не в том беда. Беда в том, что в сливах есть косточки, и если кто не умеет их есть



и проглотит косточку, то через день умрёт.
Я этого боюсь.

Ваня побледнел и сказал:

— Нет, я косточку бросил за окошко.

И все засмеялись, а Ваня заплакал».

Но ребенок не будет ребенком, если хоть когда-то, да не соврет. И я хорошо помню, как любила стихотворение Сергея Михалкова «Тридцать шесть и пять».



У меня опять
Тридцать шесть и пять!
Озабоченно и хмуро
Я на градусник смотрю:
Где моя температура?
Почему я не горю?
Почему я не больной?
Я здоровый! Что со мной?
У меня опять
Тридцать шесть и пять!
Живот потрогал — не болит!
Чихаю — не чихается!
И кашля нет! И общий вид
Такой, как полагается!
И завтра ровно к девяти
Придется в школу мне идти
И до обеда там сидеть —
Читать, писать и даже петь!

И у доски стоять, молчать,
Не зная, что мне отвечать...
У меня опять
Тридцать шесть и пять!
Я быстро градусник беру
И меж ладоней долго тру,
Я на него дышу, дышу
И про себя прошу, прошу:
— Родная, миленькая ртуть!
Ну поднимись еще чуть-чуть!
Ну поднимись хоть не совсем —
Остановись на «тридцать семь»!
Прекрасно! Тридцать семь и два!
Уже кружится голова!
Пылают щеки (от стыда!)...
— Ты нездоров, мой мальчик?
— Да!..
Я опять лежу в постели —
Не велели мне вставать.
А у меня на самом деле —
Тридцать шесть и пять!



Несмотря на свой возраст, я по-прежнему с удовольствием читаю эти строки.



НЕУДОБНЫЕ ВОПРОСЫ

.....

В разговор взрослых неожиданно врывается ребенок, подбежавший из своего мира с очередным вопросом: «А можно нитку в одно ухо всунуть, а из другого высунуть?», «А если жука перенести с дерева на скамейку, он найдет свой дом?», «А почему эта тетя курит возле коляски, ей кто разрешил?»

.....

Сразу вспоминается Корней Иванович Чуковский со своими классическими примерами «почемучек».



«Вот стенографическая запись вопросов, заданных с пулеметной скоростью одним четырехлетним мальчуганом отцу в течение двух с половиной минут.

- А куда летит дым?
- А медведи носят брошки?
- А кто качает деревья?
- А можно достать такую большую газету, чтобы завернуть живого верблюда?
- А осьминог из икры вылупляется или он молокососный?
- А куры ходят без калош?
- Как солнце получилось?
- Отчего луна такая ламповая?
- Кто делает клопов?
- Кто сделал дырки в носу?»

«Мама, а почему слон больше верблюда?», «Почему одуванчик желтый?», «Почему у зайца длинные уши, а хвост короткий?», «Мама, а почему чеснок пахнет колбасой?», «Почему наступает ночь, если выключишь свет?», «Почему свинку не стирают в машине?»

Благодаря Корнею Ивановичу я поняла, что к трем годам ребенок проникается твердой уверенностью, что все окружающее существует не «просто так», а для какой-нибудь точно обозначенной цели,— главным образом для удовлетворения его собственных нужд

и потребностей. Корова — чтобы давать ему молоко, яблоня — чтобы снабжать его яблоками, бабушка — чтобы по праздникам угощать его тортом. Если же целесообразность окружающих ребенка людей и предметов остается непонятной ему, он видит здесь нарушение строго установленных законов природы и заявляет протест:

— Мама, зачем это в каждую черешню кладут косточку? Ведь косточки все равно надо выбрасывать?

— Зачем снег на крыше? Ведь по крыше не катаются ни на лыжах, ни в санках!

— Ну хорошо: в зоопарке звери нужны. А зачем в лесу звери?

Нельзя отмахиваться от докучливых вопросов — такое поведение взрослого задерживает умственный рост ребенка, тормозит его духовное развитие. А как отвечать, ведь порой для этого просто не хватает знаний, полученных родителями в школе! «Толково ответить на вопрос ребенка,— писал Горький,— большое искусство, оно требует осторожности».

Но все-таки это чудный возраст, когда ребенок становится Почемучкой, а взрослый вынужден стать Потомучкой! Но Потомучками могут стать далеко не все родители и взрослые.



Помните сказку Редьярда Киплинга о слоненке, который был страшно любопытен, и кого, бывало, ни увидит, ко всем пристает с расспросами?



«Он приставал к Страусихе, своей долговязой тётке, и спрашивал её, отчего у неё на хвосте перья растут так, а не иначе, и долговязая тётка Страусиха давала ему за это тумака своей твёрдой-претвёрдой ногой. Он приставал к своему длинноногому дядьке Жирафу и спрашивал его, почему у него на шкуре пятна, и длинноногий дядюшка Жираф давал ему за это тумака своим твёрдым-претвёрдым копытом.

Но и это не отбивало у него любопытства.

И он спрашивал свою толстую тётку Бегемотиху, отчего у неё такие красные глаза, и толстая тётка Бегемотиха давала ему за это тумака своим толстым-претолстым копытом.

Но и это не отбивало у него любопытства.

Он спрашивал своего волосатого дядьку Павиана, почему все дыни такие сладкие, и волосатый дядька Павиан давал ему за это тумака своей мохнатой, волосатой лапой.

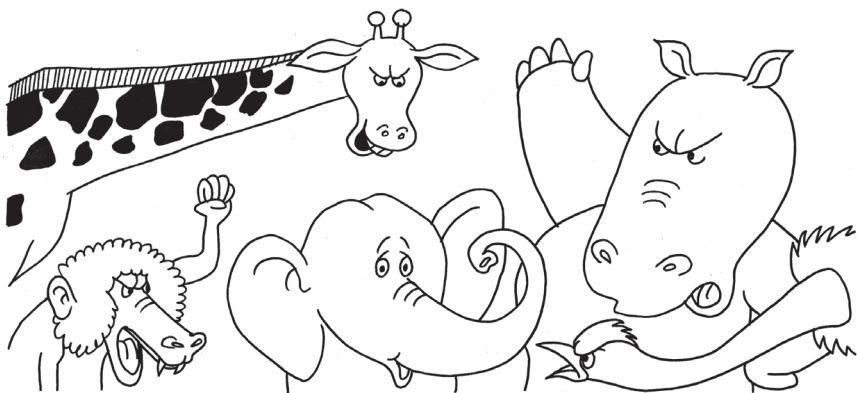
Но и это не отбивало у него любопытства.

Что бы он ни увидел, что бы ни услышал, что бы ни понюхал, до чего бы ни дотронулся — он тотчас же спрашивал обо всём и тотчас же получал за это тумака от всех своих дядей и тёток.



Но и это не отбивало у него любопытства».

Словом, как бы ни старались взрослые, любопытство ребенка всегда оказывается сильнее их усилий!



Психологи утверждают, что есть дети, которые задают по несколько сотен вопросов в день. Неудивительно, что в этом бурном потоке попадают и «неудобные вопросы». Дети искренне хотят разобраться в том, как устроен мир вокруг. Задавая вопросы, ребенок создает собственную картину мира, в которой нет важного и второстепенного — важно все. Поэтому никогда не ругайте своего маленького почемучку, даже если его тяга к познаниям кажется вам чрезмерной, а вопросы порой неприличными. Не отвечайте в стиле: «Как тебе не стыдно об этом спрашивать!», «Подрастешь — узнаешь!», «Что за глупые вопросы?», «И зачем тебе это надо?»

Не надо усложнять ситуацию. Ребенок просто спросил, ему это интересно, и только. Ребенку нужна информация, и он будет прилагать максимум усилий, чтобы получить ее. Не ответите вы, он спросит у кого-нибудь другого. И неизвестно еще, какой ответ он получит!

Обсудите вопрос вместе с ребенком. Просто поговорите об этом, спросите у ребенка, что он сам думает по этому поводу — у него наверняка есть своя версия. Сделайте ребенка своим собеседником, станьте для него внимательным и понимающим слушателем.

Есть один классический «неудобный» вопрос о том, откуда берутся дети. Самым замечательным образом его сформулировала одна девочка из семьи филологов: «Мама, а как издают детей?»

Взрослые обычно отвечают, что дети появляются из маминого живота, но современный ребенок хочет знать подробности, понимать суть дела. Важно ответить на этот вопрос так, чтобы полученные сведения не напугали ребенка излишней натуралистичностью, но были весьма близки к истине. Давая ответы на неудобные вопросы, необходимо учитывать уровень развития ребенка. Не стоит рассказывать ему то, чего он понять пока не в силах. Кроме того, помните: любая информация, в том числе и та, которую ребенок получает от вас, состоит не только из фактов, но и из их оценки. И в данном случае важна как раз ваша оценка, именно она сформирует отношение самого ребенка к «неудобным» предметам обсуждения. Обсудить с ребенком основные вопросы пола не сложно, если подготовиться заранее. Ответы родителей должны быть искренними и звучать уверенно. Хорошо, если ребенок задает деликатные вопросы именно вам — пока он поступает так, можно быть уверенным — он вам доверяет! Утраченное доверие очень тяжело восстановить.

Один из самых сложных вопросов, отвечая на который нужно соблюдать осторожность, это вопрос о смерти. В этом случае, если вы не уверены в своих знаниях, лучше признайтесь ребенку, что вы сами до конца не знаете ответа на его вопрос. Можно сказать, что когда люди умирают, то их душа попадает на небеса, где ей хорошо, где ее любят. Конечно, ребенок может сильно расстроиться, плакать, но ему придется смириться с тем, что все в мире смертно. Задача взрослого — объяснить ребенку, что у него впереди длинная-предлинная жизнь.

Очень сложно бывает детям, когда они впервые сталкиваются с человеческой жестокостью. В этом случае вопросы, которые они задают, важны для их безопасности. Об этом обязательно нужно поговорить, рассказать, что на свете есть плохие люди, что люди становятся плохими от дурного воспитания, оттого, что они необразованны, или жадны, или больны. Важно предупредить, что от таких людей нужно держаться как можно дальше. Но обязательно объясните ребенку и то, что хороших людей на свете больше. Ребенок должен быть не только осмотрительным, но и объективным. Не надо его чрезмерно запугивать, он может стать замкнутым, настороженным и неконтактным.

Отвечая на вопрос ребенка, всегда уточняйте, о чем именно он спрашивает. А то могут случаться и такие ситуации.

- «Дочь спрашивает: «Мама, а что такое косяк?» Я удивленно вскинула брови. Во дает! Маленькая

такая — а уже о наркотиках спрашивает. И долго путаясь во фразах и выражениях, правильно подбирая слова про сигареты и табак, я что-то попыталась объяснить, рассказывала про наркоманов, галлюциногенные свойства у определенного вида трав и про необходимость беречь здоровье. «Мама,— спросил меня ребенок, перебивая,— а почему тогда говорят «косяк двери?» Это ж надо было мне так ошибиться с ответом!»

Так что не ошибайтесь с ответами, а отвечайте на поставленный ребенком вопрос! Только разберитесь сначала, какой он!



Помните «Маленького принца» Антуана де Сент-Экзюпери? Вот он, невероятный почему-то!

«— Что это за штука?

— Это не штука. Это самолет. Мой самолет. Он летает.

И я с гордостью объяснил ему, что умею летать. Тогда малыш воскликнул:

— Как! Ты упал с неба?

— Да,— скромно ответил я.

— Вот забавно!..

На пятый день, опять-таки благодаря барашку, я узнал секрет маленького принца. Он спросил неожиданно, без предисловий, точно пришел к этому выводу после долгих молчаливых раздумий:

- Если барашек ест кусты, он и цветы ест?
- Он ест все, что попадетсЯ.
- Даже такие цветы, у которых шипы?
- Да, и те, у которых шипы.
- Тогда зачем шипы?

Этого я не знал. Я был очень занят: в моторе заело одну гайку, и я старался ее отвернуть. Мне было не по себе, положение становилось серьезным, воды почти не осталось, и я начал бояться, что моя вынужденная посадка плохо кончится.

- Зачем нужны шипы?

Задав какой-нибудь вопрос, маленький принц уже не отступался, пока не получал ответа. Неподатливая гайка выводила меня из терпенья, и я ответил наобум:

— Шипы ни зачем не нужны, цветы выпускают их просто от злости.

- Вот как!

Наступило молчание. Потом он сказал почти сердито:

— Не верю я тебе! Цветы слабые. И простодушные. И они стараются придать себе храбрости. Они думают, если у них шипы, их все боятся...

Я не ответил. В ту минуту я говорил себе: если эта гайка и сейчас не поддастся, я так стукну по ней молотком, что она разлетится вдребезги.





Маленький принц снова перебил мои мысли:

— А ты думаешь, что цветы...

— Да нет же! Ничего я не думаю! Я ответил тебе первое, что пришло в голову. Ты видишь, я занят серьезным делом.

Он посмотрел на меня в изумлении:

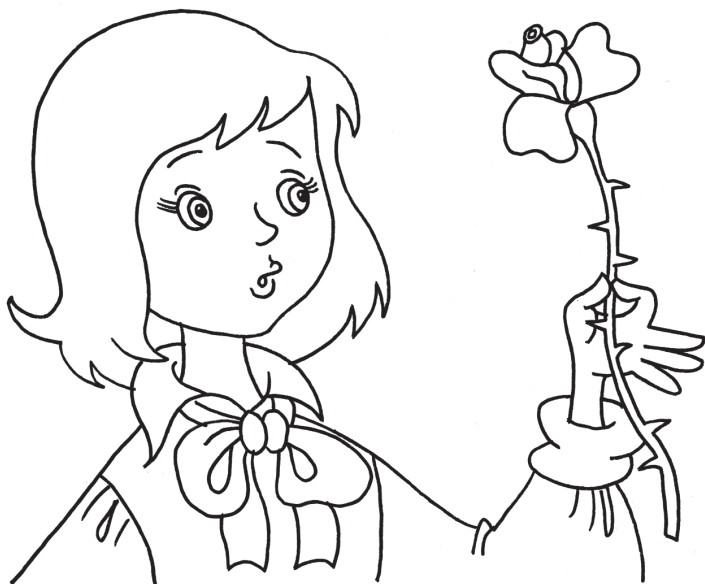
— Серьезным делом?!

Он все смотрел на меня: перепачканный смазочным маслом, с молотком в руках, я наклонился над непонятным предметом, который казался ему таким уродливым.

— Ты говоришь, как взрослые! — сказал он.

Мне стало совестно. А он беспощадно прибавил:

— Все ты путаешь... Ничего не понимаешь!»



Да, мы, взрослые, действительно часто ничего не понимаем, отвечаем первое, что пришло в голову, и как правило, заняты серьезным делом.

А иногда мы похожи на жителя шестой планеты из все того же «Маленького принца».

«— Что это за огромная книга? — спросил маленький принц.— Что вы здесь делаете?

— Я географ,— ответил старик.

— А что такое географ?

Это ученый, который знает, где находятся моря, реки, города, горы и пустыни.

— Как интересно! — сказал маленький принц.— Вот это настоящее дело!

И он окинул взглядом планету географа. Никогда еще он не видал такой величественной планеты!

— Ваша планета очень красивая,— сказал он.— А океаны у вас есть?

— Этого я не знаю,— сказал географ.

— О-о-о...— разочарованно протянул маленький принц.— А горы есть?

— Не знаю,— сказал географ.

— А города, реки, пустыни?

— И этого я тоже не знаю.

— Но ведь вы географ!



— Вот именно,— сказал старик.— Я географ, а не путешественник. Мне ужасно не хватает путешественников. Ведь не географы ведут счет городам, рекам, горам, морям, океанам и пустыням. Географ — слишком важное лицо, ему некогда разгуливать. Он не выходит из своего кабинета. Но он принимает у себя путешественников и записывает их рассказы. И если кто-нибудь из них расскажет что-нибудь интересное, географ наводит справки и проверяет, порядочный ли человек этот путешественник».



«Почемучки» всегда требовательны и упрямы, они хотят все знать, здесь и сейчас, очень обижаются, если вы молчите, и сердятся, если вы врете. К тому же, они отвлекают вас от взрослых дел. Но его дело действительно важнее вашего — он занят исследованием окружающего мира, пытается проникнуть в его тайны. Выигрывает тот взрослый, который может присоединиться к этому миру детства, где мысль свободна и неординарна, где множество миров возникают и исчезают, переплетаясь друг с другом в невероятной мозаике.

Не помогая ребенку в его «почемучном» возрасте, мы можем стать виновниками множества упущенных им возможностей. Не поддержанный вовремя интерес угаснет, «почемучка» исчезнет, любознательность ребенка сведется к нулю.

Замечательные слова о любознательности написал С. Л. Соловейчик в книге «Педагогика для всех»: «Любознательность — крючья, выставляемые в мир. Чем больше крючьев, тем больше и улов, тем богаче человек. С любознательным ребенком интереснее, его все любят. Поэтому, пересиливая себя, будем хвалить ребенка за всякий интерес, за всякий вопрос, за всякую попытку исследовать мир, даже если это исследование дорого нам обходится».



НЕУДОБНЫЕ РОДИТЕЛИ

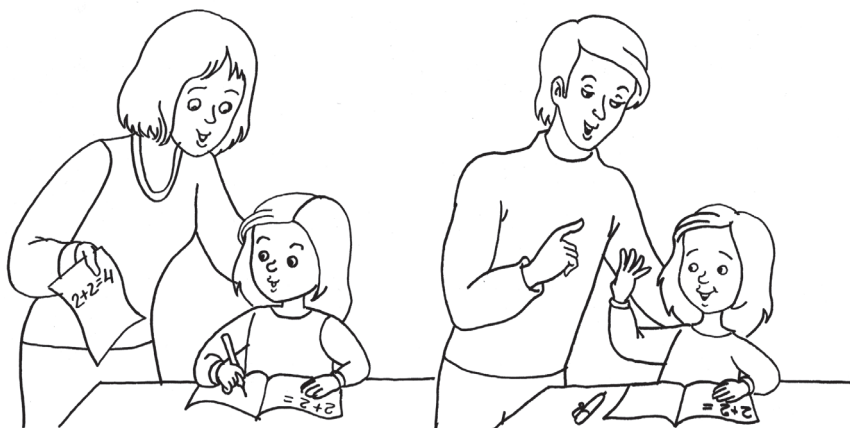
.....

Мы хорошо прочувствовали, что такое неудобный ребенок. А вот наши дети хорошо чувствуют, кто такие неудобные родители!

.....

Действительно, а какие мы родители с точки зрения наших детей?

Я, например, хорошо помню, как по-разному, но одинаково неудобно для меня вели себя мои родители, когда я пошла в школу. Если я подходила к маме с непонятной для меня задачей, то мама быстренько ее решала на листочке, отдавала мне и на мои заявления, что мне ничего не понятно, она возмущенно говорила: «И это моя дочь! Такая глупая! Иди и разбирайся сама!» Если я подходила к папе, то он поступал иначе: сначала долго разбирался в задаче сам, потом рассказывал мне очень подробно, как она решается, я говорила, что поняла, но он мне не верил и рассказывал все еще раз, потом еще раз, потом еще. Я очень быстро разобралась в ситуации и никогда не привлекала родителей к решению моих школьных проблем. В общем, была весьма самостоятельной девочкой благодаря неудобным родителям.



Теперь я знаю, что психологи выделяют разные стили воспитания детей, которые определяются масштабами заботы о ребенке и особенностями контроля его

поведения. Есть, например, демократичный, авторитарный, альтруистичный и конформистский стиль поведения родителей.

Каждому из этих стилей свойственны различные ценности и методы: авторитетные родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относятся к их запросам, однако при этом не поддаются детским капризам; авторитарные очень требовательны и настойчивы, ждут от детей полного повиновения, родители альтруисты жертвуют всем ради своего ребенка; родители конформисты больше озабочены своими собственными проблемами, они часто склонны пренебрегать интересами детей.

АВТОРИТАРНЫЕ РОДИТЕЛИ

Самый распространенный тип неудобных родителей — это авторитарные родители. Мама-командир. Папа-командир. Удобно ли это ребенку?



Авторитарные родители ожидают, что их дети будут принимать их суждения, ценности и цели без лишних вопросов, они считают, что ребенку не следует предоставлять слишком много свободы и прав, что он должен беспрекословно подчиняться их авторитету.

Они стремятся выработать у ребенка дисциплинированность, не оставляя ему возможности для выбора вариантов поведения, ограничивают его самостоятельность, лишают права возражать, даже если ребенок

прав. Взрослый всегда прав! Жесткий контроль за поведением — основа их воспитания, которое включает в себя запреты, выговоры, а иногда и физические наказания. У авторитарных родителей могут вырасти раздражительные, несамостоятельные, конфликтные дети со слабым самоконтролем.



Авторитарно с детьми могут вести себя не только родители. Помните, как общалась с Малышом знаменитая домохозяйка Фрекен Бок?

«Малыш надеялся, что домработница будет молодая, красивая и милая девушка, вроде учительницы в школе. Но все вышло наоборот. Фрекен Бок оказалась суровой пожилой дамой высокого роста, грузной, да к тому же весьма решительной и в мнениях, и в действиях. У нее было несколько подбородков и такие злющие глаза, что Малыш поначалу даже испугался. Он сразу ясно понял, что никогда не полюбит Фрекен Бок. Бимбо это тоже понял и все лаял и лаял, пока не охрип.

— Ах, вот как! У вас, значит, собачка? — сказала Фрекен Бок.

Мама заметно встревожилась.

— Вы не любите собак, Фрекен Бок? — спросила она.

— Нет, отчего же, я их люблю, если они хорошо воспитаны.

— Я не уверена, что Бимбо хорошо воспитан,— смущенно призналась мама.

Фрекен Бок энергично кивнула.

— Он будет хорошо воспитан, если я поступлю к вам. У меня собаки быстро становятся шелковыми.

Малыш молился про себя, чтобы она к ним никогда не поступила. К тому же снова больно кольнуло в ухе, и он тихонько захныкал.

— Что-что, а вышколить собаку, которая лает, и мальчика, который ноет, я сумею,— заявила фрекен Бок и усмехнулась.

Видно, этим она хотела пристыдить его, но он считал, что стыдиться ему нечего, и поэтому сказал тихо, как бы про себя:

— А у меня скрипучие ботинки.

Мама услышала это и густо покраснела.

— Надеюсь, вы любите детей, фрекен Бок, да?

— О да, конечно, если они хорошо воспитаны,— ответила фрекен Бок и уставилась на Малыша.

И снова мама смутилась.

— Я не уверена, что Малыш хорошо воспитан,— пробормотала она.

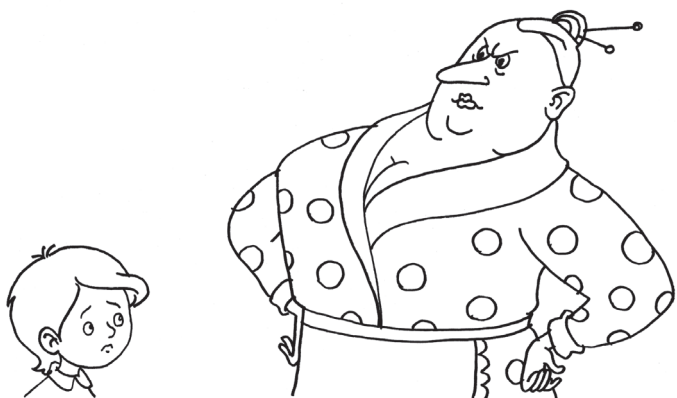
— Он будет хорошо воспитан,— успокоила маму фрекен Бок.— Не беспокойтесь, у меня и дети быстро становятся шелковыми.





— Что касается мальчика, то с ним легче всего справиться лаской.

— Опыт подсказывает мне, что ласка не всегда помогает,— решительно возразила фрекен Бок.— Дети должны чувствовать твердую руку».



Твердая рука и авторитарный голос уверенно командуют ребенком.

«— Никаких плюшек ты не получишь.

— Но...— начал было Малыш.

— Никаких «но»,— перебила его фрекен Бок.— Прежде всего, на кухне мальчику делать нечего. Отправляйся-ка в свою комнату и учи уроки. Повесь куртку и помой руки! Ну, поживей!»

А вы как общаетесь со своим ребенком? Хотите перечень некоторых признаков авторитарного родителя?

Во-первых, он воспринимает ребенка как равного себе в восприятии мира. То, что для ребенка может

быть жизненной катастрофой, например лопнувший шарик, для такого родителя — сушая ерунда: «Подумаешь, шарик!»

Во-вторых, он постоянно контролирует действия ребенка, следит за его поведением, причем всегда им недоволен и любит читать нотации: «Ты ведешь себя безобразно!», «Ты все сделал не так, как надо!»

В-третьих, он рассматривает ребенка как свою собственность, объект, который он воспитывает, предъявляет ребенку свои требования на основе того, что он родитель, и потому вправе требовать: «Ты мне должна, потому что я мать», «Ты мне должен, потому что я отец!»

Ну, и наконец, авторитарный родитель не меняется в течение жизни, он хочет вечно командовать своим ребенком, даже если этому «ребенку» уже исполнилось тридцать лет, и он сам имеет детей!

Посмотрите на себя внимательно, если вы такой родитель, то поработайте над своим портретом в сторону его улучшения. Учтите, что ребенок не может нормально развиваться в условиях тотального контроля взрослых, он будет рваться из авторитарных стен родного дома, где, вроде бы, для него созданы все условия.

Авторитарный родитель избегает душевной близости со своими детьми, он, как правило, скуп на похвалы, немногословен. Авторитарный родитель может иногда, уже в достаточно взрослом возрасте своего ребенка, видеть его в абсолютно негативных тонах.

То есть ребенок может казаться ему плохим, безо всяких оговорок... Безапелляционность суждений, прохлада в отношениях с сыном или дочерью, непозволительность сомнений и система приказов и контроля — это та атмосфера, в которой вырастают безвольные и тяжелые в общении люди.

Психотерапевты отмечают, что немалая часть их клиентов — это дети авторитарных родителей.

У авторитарных родителей может вырасти такой же авторитарный ребенок, который будет так же растить своих детей, а может, и нет.

АВТОРИТЕТНЫЕ РОДИТЕЛИ

Если родители авторитетны, то их отношения с детьми строятся по принципу мама-подруга, папа-друг. В этом случае родители заботливы, внимательны, у них очень близкие и доверительные отношения с детьми. Больше всего они беспокоятся о том, чтобы дать детям возможность выразить себя, раскрыть творческие стороны своей личности и индивидуальности, увидеть их счастливыми.

Для авторитетного стиля воспитания характерны умеренные дисциплинарные требования и надежды на будущее детей, а также частое общение.

Авторитетные родители создают в доме атмосферу любви и обеспечивают эмоциональную поддержку своим детям.

Они тверды, последовательны в своих требованиях и справедливы.

Авторитетные родители создают дисциплину, для того чтобы обеспечить независимость детей при необходимости подчиняться правилам определенной группы. Они требуют от детей подчинения некоторым установленным стандартам в поведении и контролируют их выполнение. Но их семейные правила скорее демократические, чем диктаторские.

Для достижения взаимопонимания с детьми такие родители используют разумные доводы, обсуждение и убеждение, они внимательно выслушивают своих детей. У детей есть альтернатива, их поощряют предлагать свои решения и принимать на себя ответственность за свои поступки. В результате такие дети верят в себя и в возможность выполнения взятых ими обязательств.

Авторитетные родители устанавливают приемлемые границы и стандарты поведения для своих детей. Они дают им понять, что всегда помогут, когда это будет необходимо.



В целом, для этого стиля воспитания характерно взаимопонимание между родителями и детьми и их взаимное сотрудничество.

Дети авторитетных родителей менее подвержены негативному влиянию со стороны сверстников и более успешно строят свои взаимоотношения с ними. У таких детей высокая самооценка, и обычно они добиваются успеха в жизни.

Если вы осознаете свою роль в становлении личности ребенка, признаете за ребенком право на саморазвитие, понимаете, какие требования необходимо

диктовать, какие обсуждать, готовы пересмотреть свою позицию, то вы и есть авторитетный родитель.



Именно такая мама была у замечательного натуралиста Джеральда Даррела. Вот как он писал о ней в своей книге «Моя семья и другие звери».

«О мамином возрасте никто из нас никогда не имел точного представления по той простой причине, что она никогда не вспоминала о днях своего рождения. Могу только сказать, что мама была достаточно взрослой, чтобы иметь четырех детей. По ее настоянию я обещаю также, что она была вдовой, а то ведь, как пронцательно заметила мама, люди всякое могут подумать. Как вдохновенный, нежный и чуткий Ной, она искусно вела свой корабль с несуразным потомством по бурному житейскому морю, всегда готовая к бунту, всегда в окружении опасных финансовых мелей, всегда без уверенности, что команда одобрит ее управление, но в постоянном осознании своей полной ответственности на всякую неисправность на корабле. Просто непостижимо, как она выносила это плавание, но она его выносила и даже не очень теряла при этом рассудок. По верному замечанию моего брата Ларри, можно гордиться тем методом, каким мы ее воспитали; всем нам она делает честь.

Думаю, мама сумела достичь той счастливой нирваны, где уже ничто не потрясает и не удивляет, и в доказательство приведу хотя бы такой факт: недавно, в какую-то из суббот, когда мама оставалась одна в доме, ей вдруг принесли несколько клеток. В них было два пеликана, алый ибис, гриф и восемь обезьянок. Менее стойкий человек мог бы растеряться от такой неожиданности, но мама не растерялась. В понедельник утром я застал ее в гараже, где за нею гонялся рассерженный пеликан, которого она пыталась кормить сардинами из консервной банки.



— Хорошо, что ты пришел, милый,— сказала она, еле переводя дух.— С этим пеликаном трудновато было справиться.

Я спросил, откуда она знает, что это мои животные.

— Ну, конечно, твои, милый. Кто же еще мог бы мне их прислать?

Как видите, мама очень хорошо понимает, по крайней мере, одного из своих детей».



А мне очень нравится описание поездки всей большой семьи Даррелов, включая и разнообразных животных. В этом описании снова чудный портрет мамы, которая понимает своих детей!

«Гора нашего имущества висится на таможне, а рядом стоит мама и гремит большой связкой ключей. Появился таможенник и слегка ахнул, увидев пирамиду багажа, увенчанную клеткой, откуда на него со злорадством глядели сороки. Мама нервно улыбалась и вертела в руках ключи. Вид у нее был как у контрабандиста, пытающегося провезти алмазы. Таможенник посмотрел на маму, потом на багаж, затянул потуже пояс и нахмурился.

— Это все ваше? — спросил он для полной уверенности.

— Да, да, все мое,— прощепетала мама, взмахнув ключами.— Надо что-нибудь открыть?

Таможенник о чем-то сосредоточенно думал.

— У вас есть новы одеста? — спросил он.

— Не понимаю,— сказала мама.

— У вас есть новы одеста!?

Мама в отчаянии поискала глазами Спиро.

— Извините. Я не совсем уловила...

— У вас есть новы одеста... новы одеста?

— Извините, никак не могу...

Таможенник остановил на ней сердитый взгляд.

— Мадам,— сказал он грозно и подался вперед,— вы говорите английски?

— Да, да! — воскликнула мама в восторге, что поняла его.— Да, немножко.

От гнева таможенника ее спас своевременный приезд Спиро. Обливаясь потом, он ввалился в таможню, утешил маму, успокоил таможенника, объяснив ему, что у нас много лет не было никакой новой одежды, и не успел никто глазом моргнуть, как багаж оказался на пристани.

Когда пароход вышел в открытое море и остров Корфу растворился в мерцающем жемчужном мареве, на нас навалилась черная тоска и не отпускала до самой Англии. Закопченный поезд мчался в Швейцарию. Мы все сидели в безмолвии, говорить никому не хотелось.

Вверху, на сетке для багажа, заливались в клетках зяблики, стрекотали и стучали клювом сороки, временами Алеко издавал свой печальный крик. Внизу, у наших ног, храпели собаки. На швейцарской границе в вагон вошел ужасающе вышколенный чиновник и проверил наши паспорта. Он возвратил их маме вместе с небольшим листком бумаги, без улыбки поклонился и оставил нас с нашей тоской.





Чуть позднее мама взглянула на заполненный чиновником бланк и застыла на месте.

— Вы только посмотрите, что он тут написал,— сказала она с возмущением.— Какой наглец! Ларри взглянул на анкету и фыркнул.

— Это тебе в наказание за то, что ты уехала с Корфу,— сказал он.

На маленькой карточке, в графе «Описание пассажиров», аккуратным крупным почерком было выведено: «Передвижной цирк и штат служащих».

— Надо же такое написать! — все еще кипятилась мама.— Каких только чудачков нет на свете.

Поезд уносил нас к Англии».



Именно у таких неудобных для окружающих людей родителей всегда вырастают талантливые и творческие дети!

РОДИТЕЛИ-МАНИПУЛЯТОРЫ

Родители-манипуляторы управляют своими детьми с помощью разных манипуляций. Например, они могут продемонстрировать обиду, чтобы с ее помощью вызвать у ребенка чувство вины: «Иди и радуйся, и не думай о том, что у меня болит голова», «Не беспокойся обо мне. Зачем тебе думать о таких пустяках», «Я рада, что голова болит у меня, а не у тебя». А можно «порговаться» с ребенком: «Если уберешь свою комнату, то пойдешь гулять», «Будешь слушаться — куплю конфеты».

Обеспеченные родители могут манипулировать ребенком, задаривая его дорогими игрушками, модной одеждой, деньгами на карманные расходы.



Манипуляторский характер этих действий находит отражение в том, что родители только создают видимость любви.

Ребенок же лишен самого главного — внимания родителей, их любви и реальной заботы.

Родитель-манипулятор — не всегда тонкий психолог, он часто действует по наитию. Стремление манипулировать чаще всего диктуется чувством неуверенности или тревоги, родительские манипуляции могут возникать от избыточной ответственности. Психологи утверждают, что к манипуляции намного чаще прибегают женщины.

Если вы говорите ребенку: «Не подумай, что я тебя контролирую», «У меня от тебя болит голова», «Уйди,

а то у меня давление поднимается»,— вы занимаетесь типичной манипуляцией!

Многие дети, повзрослев и осознав, что они являются жертвами родительских манипуляций, начинают активно сопротивляться этому.

РОДИТЕЛИ АЛЬТРУИСТЫ

Поведение родителей, совершенно бескорыстно и безропотно отдающих все собственным детям, обычно вызывает целую гамму эмоций: от восхищения до легкого осуждения.



Не удержусь и процитирую текст из книги Медведевой И. Я. и Шишовой Т. Л. «Книга для трудных родителей».

«Мишу К. мы не забудем никогда. Этого мальчика, будто наследного принца, окружала толпа придворных: бабушка, дедушка и двоюродная бабушка (сестра дедушки). Они предупреждали каждое его движение, каждый шаг, каждый помысел. Как и положено верным царедворцам, они его обожали. Могли без умолку, перебивая друг друга, говорить о Мишиной уникальности, цитировать его высказывания, вспоминать самые незначительные эпизоды, которые в их устах приобретали звучание былинных подвигов. В общем, они наслаждались этим ребенком, вдыхали его, как аромат розы.»

Далее читатель почти механически дорисовывает банальную картину. Все понятно, обычная история, избаловали мальчишку, и теперь маленький тиран ими помыкает.

Но в том-то и дело, что Миша не был тираном! Ни тираном, ни рабом, потому что у раба есть стремление к свободе. Он вообще никем не был.

«...Миша был идеально послушен. Скажешь «иди» — идет. Скажешь «садись» — садится. А не скажешь — так и будет стоять столбом.

Самое ужасное, что бабушек и дедушек его механическое послушание несколько не настораживало. Наоборот, именно от этого они и были в полном восторге.

— Хорошо бы дать Мише побольше самостоятельности, — сказали мы, — например, он уже может гулять один во дворе. Под окном, конечно.

— Что вы! — ужаснулись родственники. — Мы его НИКОГДА НИКУДА не отпустим одного.

— Но ему скоро в школу.

— Ну и что? Слава Богу, его маму мы и в школу, и в институт водили за руку.

— До каких пор? — поинтересовались мы.

— До самого ЗАГСа! — последовал гордый ответ. — И ничего, человеком выросла. Без всяких глупостей!»



Альтруизм, бьющий через край — мы все сделаем для ребенка! Все, даже его собственную жизнь сделаем, причем такой, как нам хочется!

Но так не хочется оказаться в положении такого ребенка!

Однажды психологи провели такой эксперимент: открыли кафе с оригинальным интерьером. Оригинальность заключалась в том, что взрослые, попадая в это кафе, оказывались в положении детей. Габариты мебели соотносились с величиной взрослого человека так же, как габариты обычной мебели — с величиной пятилетнего ребенка. Посетители кафе утопали в гигантских креслах, не доставали ногами до пола, а руками до еды на столе. Выяснилось, что это весьма неприятное чувство, и кафе вскоре опустело.

Мамам и папам дали понять, каково ребенку в мире взрослых. И им очень не понравилось...

Гиперопека отнимает много времени и сил, но оно того стоит — родители выглядят героями в глазах окружающих.

С каким уважением обычно говорят о матери или отце, который живет только ради ребенка!

«Он без меня ни шагу! — хвастается мать своим подругам.— Куда я — туда и он. Вот даже в уборную зайду, а он уже: «Мама! Где ты?» А я... я вообще без него не живу. Отвезу к бабушке, а сама на стенку лезу. Вся жизнь в нем...» А почему, собственно? В чем ребенок провинился, что на нем «повисла любящая мама»?

Вот еще одна ситуация, описанная психологами.

- «Мальчик Андрюша напоминал восточного падишаха, а его мама — гаремную рабыню. Разве что в ладоши он не хлопал, чтобы ее вызвать. Впрочем, это и не требовалось: она и так всегда была рядом. И хоть он еле доставал ей до плеча, было полное впечатление, что она заглядывает ему в глаза снизу. И чем наглее, чем грубее Андрюша с ней разговаривал, тем ярче сверкали эти воздетые к нему глаза. На Андрюшину маму было даже как-то неловко смотреть, потому что на ее лице порой мелькал неуместный восторг. На вопрос о том, почему у них такие отношения, мама ответила: «Да, Андрюша повелевает мною, как взрослый мужчина. Это вы точно подметили! Вот именно, как взрослый мужчина! Не то что муж! Муж у меня тряпка, слюняй... вообще не мужик!»

Ларчик-то просто открывается!



Ребенок — зеркало семьи. В нем отражается все: проблемы родителей, взаимоотношения в семье, отношение к ребенку.

РАЗНЫЕ РОДИТЕЛИ

Есть разные неудобные родители. У одних любая мысль о ребенке пронизана тревогой, «как бы он не заболел», «как бы не попал в беду». Если ребенок в течение минуты не берет мобилку, то они думают, что он уже умер! У других ребенок вызывает раздражение,

в их лексиконе фразы «не бегай!», «не лезь!», «не делай то!», «не делай это!», «как ты мне надоел!», «я тебя сейчас накажу!», «я от тебя устал(а)!». Третьи считают, что их ребенок обязан быть лучше всех! Просто ОБЯЗАН! Его отдают в элитную школу, покупают словари и энциклопедии, водят на тренировки, нанимают репетиторов, требуют успехов во всем. Профессиональный спорт, большая сцена, подиум, персональные выставки художественных работ — все это мечты амбициозных родителей. А дети вынуждены работать по десять часов в сутки, не имея возможности общаться со сверстниками. Всё ради родительской мечты.



Любые родители совершают ошибки в воспитании детей — вольно или невольно. Иногда эти ошибки незначительны, иногда серьезные. Главное — понимать, что ошибки обязательно будут, и не считать себя идеальными и непогрешимыми.

Меняйтесь сами, растите вместе с ребенком, учитесь, расширяйте свой кругозор и опыт. Получайте удовольствие от воспитания ребенка!

Пользуйтесь простой формулой родительского семейного воспитания: «Хочу, чтобы мой ребенок был счастлив, и буду помогать ему в этом». Прислушайтесь к советам других родителей.

- «Еще будучи студенткой педагогического университета я активно изучала труды на тему воспитания детей, формирования характера, отношений между

родителями и детьми. Имея сейчас двоих деток, понимаю, что не всё так просто, что теория — одно, а практика — совсем другое дело. Родители не знают, не умеют или не хотят взять на себя всю полноту ответственности за воспитание детей. Или впадают в другую крайность, неверно трактуя понятие «ответственность», и делают абсолютно всё за ребенка, не давая ему учиться быть самостоятельным, становиться организованным и полезным членом общества».

- «Как часто нам самим хочется, чтобы нас выслушали и поняли, приняли такими, какие мы есть, услышать похвалу в наш адрес, сочувствие или просто доброе слово! Дети хотят того же! Они хотят не критики, а понимания — словом, взглядом и прикосновением».
- «Наша жизнь — это пример для детей, самый сильный способ повлиять на них».
- «Современным родителям нужно измениться. Стоит разобраться с календарем и ежедневником, пересмотреть свои приоритеты и разгрузить свою жизнь в пользу общения с детьми, уделяя им так необходимое внимание».
- «Быть хорошим родителем не значит быть во всем совершенным. Хороший родитель — это добросовестный человек, который прикладывает огромные усилия для воспитания и развития ребенка; который

осваивает родительские навыки, чтобы сделать семью крепкой и счастливой».

- «Для маленького ребенка родители должны быть наставниками, а когда он вырастет — стать ему другом».
- «Только воспитывая третьего ребенка я поняла, что дети умнее нас. Они многое понимают лучше. К ним нужно прислушиваться. Они ведь очень мудрые приходят в этот мир. И наша задача — учиться у них и стараться быть им друзьями. А вообще, это очень сложно — быть хорошими родителями».
- «Существуют ли идеальные родители? Вероятно, да, поскольку на свете существуют счастливые дети. Идеальные родители мало кому, кроме собственных детей, известны, потому что счастливый человек не кричит о своем счастье. Кричит только несчастье».

В воспитании детей нет рецептов, которые гарантировали бы успех во всех случаях. Главное, что родители должны дать ребенку, — это любовь и приятие его таким, какой он есть, независимо от его успешности. Главное требование к родителям — способность понимать своих детей, способность чувствовать, что чувствует ребенок.

Если вы родители —
Ласкатели, хвалители.
Если вы родители —
Прощатели, любители.

Если разрешатели,
Купители, дарители,
Тогда вы не родители,
А просто воспитители!
А если вы родители —
Ворчателы, сердители.
А если вы родители —
Ругатели, стыдителы.
Гулять не отпускатели,
Собакозапретители...
То знаете, родители,
Вы просто крокодители!

М. Шварц

Надо признать, что идеальные родители встречаются только в одном месте — в специальной литературе по воспитанию детей. А в реальной жизни все не идеально, в том числе и родители. Остается только успокаивать себя тем, что совершенный родитель ребенку совершенно не нужен.

Я думаю, что надо осторожнее относиться к мнениям экспертов и всяческим полезным советам, даже если они хороши, это может вам не подойти. Вы можете быть только собой и действовать в своем стиле. Именно вы сами и есть главный эксперт по вопросам воспитания своего ребенка. Важнее всего не то, чего вы не умеете делать с ребенком, а то, что вы можете делать и что у вас хорошо получается. Если вы любите и уважаете своего ребенка, он благополучно вырастет, как выросли мы сами, несмотря на все недостатки ваших родителей.

Без чего не обойтись хорошему родителю?

Первое — это любовь и принятие ребенка таким, какой он есть.

Второе — это помощь в понимании мира, обозначении границ приемлемого и недопустимого поведения. Именно родители показывают ребенку нормы и границы дозволенного и запретного, приемлемого и недопустимого. Обозначение границ помогает ребенку структурировать картину мира, ориентироваться в нем. Ребенок, которому неизвестны правила и нормы, теряется от неопределенности, чувствует себя брошенным, не ощущает комфорта и безопасности.

Третье — это последовательность и согласованность в действиях, запретах и разрешениях. Разногласия взрослых по поводу воспитания ребенка — явление распространенное, но стоит помнить, что ребенок не должен знать об этих разногласиях.

Четвертое — умение слышать и понимать ребенка.

И в заключение хотелось бы, чтобы вы знали, какими видят нас наши дети.

- «Мои родители добрые, отзывчивые, ласковые, заботливые и любящие. Они часто гуляют со мной по выходным и помогают во всем. Папа любит смешить меня, а мама — мне помогать».

- «Мои родители веселые. Папа часто играет со мной в футбол».
- «Мои родители никогда не ссорятся, они занимаются со мной математикой и водят меня в цирк и театр, в кино и парк».
- «Мои родители могут помочь мне, когда у меня не очень хороший день».
- «Моя мама мне лучшая подруга, она понимает меня в трудную минуту».
- «Это самые замечательные люди и лучшие друзья».
- «Они занятые, строгие, но справедливые».
- «Мои родители знают обо мне все».
- «Мои родители — идеальные!»

А что, может, действительно устами ребенка ляжет истина и все не так уж и плохо? И мы не такие уж неудобные родители для своих детей?





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Завершая разговор о неудобных детях и неудобных родителях, хотелось бы обратить внимание на то, что мир детей и мир взрослых — это разные миры, хотя они, конечно, соприкасаются и переплетаются друг с другом.

Ребенок является в определенном смысле «пришельцем», который пока не знает, в какой мир он попал, но он готов приспособливаться к любому миру, каким бы тот ни был. Как ребенок это делает — вообще-то загадка! Какие способности помогают ребенку вырасти в любой социальной среде, в городе, в непроходимых джунглях, на маленьких островках океана, в любой семье, любой стране, заговорить на любых языках, освоить самые замысловатые правила, понять невероятное разнообразие человеческих взаимоотношений, вписаться в них и выжить? Каким образом младенец усваивает традиции, запреты, ценности взрослых и становится носителем определенной культуры?

С одной стороны, у него есть для этого способности, унаследованные генетически. Но для того чтобы эти способности могли реализоваться,

необходимо воспитание, система педагогических приемов, которые помогают ребенку приспособиваться к непонятному для него миру взрослых.

Другими словами, для того чтобы ребенок «вписался» в социум, ему нужны взрослые люди — «проводники», которые поведут его по сложной дороге к тем социальным мирам, в которых ребенку надо жить дальше.

Но и сами дети, и их проводники, и миры взрослых — они РАЗНЫЕ! Каждый ребенок индивидуален, родители весьма существенно отличаются друг от друга, а разнообразие миров, в которых живут взрослые, практически бесконечно.

Неудобные родители — это неудобные «проводники» в культурную среду. Почему они такие? Иногда родители просто не задумываются об этой своей роли. Они считают, что важно одеть, обусть, накормить, а все остальное ребенок может сделать сам. Они уверены, что дети могут все понять, осознать, освоить без особых усилий со стороны взрослого.

Одни родители перекалывают роль «проводника» на других людей — няню, воспитателей детского сада, учителей школ, считая, что можно просто заплатить и не заниматься таким непростым делом самому.

Другие превратно понимают роль «проводника». Например, строят ее на авторитарной основе — «делай, как я сказал», «не обсуждай моих приказов», «я знаю лучше» — или наоборот, потакают ребенку во всем — «вырастет, потом поймет», «кто же, кроме меня, побалует моего ребенка».

Бывает и так, что самим родителям, несмотря на то, что они взрослые, по-прежнему нужен такой «проводник». Эти родители сами не приспособлены к взрослой среде, не умеют конструктивно общаться, являются конфликтными, не принимающими и не понимающими разнообразия мира. Где уж тут думать о помощи ребенку — самому бы не пропасть!

Некоторым родителям кажется, что если они сами были детьми, то, конечно же, всё знают о детстве и могут опираться только на эти знания. Так возникает «проводник по образцу», то есть следующее поколение, не задумываясь, воспитывает своих детей так, как воспитывали их самих: «Мы же выросли, и, вроде, неплохими людьми! Значит, система работает!»

Есть вариант «от противного». Одна моя знакомая как-то сказала, что главный вывод ее детства был следующим: «Я не знаю, как надо воспитывать детей, но я точно знаю, как НЕ НАДО этого делать — так, как это делали со мной!»

Разнообразие неудобных родителей, которые не умеют быть хорошими «проводниками», весьма велико. А вот Удобные родители, как правило, очень похожи друг на друга. Эта похожесть проявляется в понимании своей роли «проводника» и ответственном к ней отношении, в желании больше знать о периоде детства и осознании того, что мир стремительно меняется, умения применять свои знания на практике и учиться на своих ошибках.

Но самое главное, что **Удобный родитель — это «проводник», который просто живет рядом с ребенком,**

незаметно ведя его к пониманию мира; это учитель, который учит НЕЗАМЕТНО.



Об этом хорошо написал Герман Гессе в своем романе «Игра в бисер». Вот она, прекрасная сцена общения ребенка и взрослого — настоящего Учителя и «проводника».

— Ты Иозеф Кнехт? Давай-ка немного помузицируем вместе. ... я хочу, чтобы ты сыграл наизусть, и не упражнение, а что-нибудь простое, что ты знаешь наизусть, какую-нибудь песню, которая тебе нравится.

Кнехт был смущен, его очаровали это лицо и эти глаза, он онемел, он очень стыдился своего смущения, но сказать ничего не мог. Мастер не стал его торопить. Он взял одним пальцем несколько первых нот какой-то мелодии, вопросительно взглянул на мальчика, тот кивнул и тотчас же с радостью подхватил мелодию, это была одна из старинных песен, которые часто пелись в школе.

— Еще раз! — сказал мастер.

Кнехт повторил мелодию, и старик вел теперь второй голос. На два голоса прозвучала теперь в маленькой классной комнате старинная песня.

— Еще раз!

Кнехт стал играть, и мастер повел второй и третий голоса. На три голоса звучала в классе прекрасная старинная песня.

— Еще раз!

И мастер повел три голоса.

— Прекрасная песня! — тихо сказал мастер.— А теперь сыграй ее в диапазоне альты!

Кнехт повиновался, он стал играть, мастер задал ему первую ноту и повел три других голоса. И снова, и снова старик говорил: «Еще раз!», и звучало это все веселее. Затем Кнехт играл мелодию в диапазоне тенора, каждый раз под аккомпанемент двух-трех голосов. Много раз играли они эту песню, сговариваться уже не нужно было, и с каждым повторением песня как бы сама собой обогащалась украшениями и оттенками. Голая комната, залитая радостным утренним светом, празднично оглашалась музыкой.

Через некоторое время старик остановился.

— Хватит? — спросил он.

Кнехт покачал головой и начал снова, мастер весело вступил своими тремя голосами, и четыре голоса потянулись тонкими, четкими линиями, говоря друг с другом, опираясь один на другой, взаимно пересекаясь, обводя друг друга веселыми изгибами и фигурами, и мальчик со стариком уже ни о чем больше не думали, отдаваясь прекрасным дружным линиям и образуемым ими при встречах фигурам, они музицировали, захваченные их сетью, и тихо покачивались в лад с ними, повинувшись невидимому дирижеру.





Наконец, когда мелодия снова кончилась, мастер повернул голову назад и спросил:

— Тебе понравилось, Иозеф?

Кнехт ответил ему благодарным и светящимся взглядом. Он сиял, но не смог вымолвить ни слова.

— Знаешь ли ты уже,— спросил теперь мастер,— что такое фуга?

Лицо Кнехта выразило сомнение. Он уже слышал фуги, но на уроках это еще не проходили.

— Хорошо,— сказал мастер,— тогда я тебе покажу. Лучше всего ты поймешь, если мы сами сочиним фугу. Итак, для фуги прежде всего нужна тема, и тему мы не станем долго искать, мы возьмем ее из нашей песни.

...Сердце мальчика кипело почтением, любовью к мастеру, а уши его внимали фуге, ему казалось, что он впервые слушает музыку, за возникавшим перед ним произведением он чувствовал дух, отрадную гармонию закона и свободы, служения и владычества, покорялся и клялся посвятить себя этому духу и этому мастеру, он видел в эти минуты себя и свою жизнь и весь мир ведомыми, выстроенными и объясненными духом музыки, и когда игра кончилась, он смотрел, как тот, кого он чтит, волшебник и царь, все еще сидит, слегка склонившись над клавишами, с полуопущенными веками и тихо



светящимся изнутри лицом, и не знал, ликовать ли ему от блаженства этих мгновений или плакать, оттого что они прошли. Тут старик медленно встал с табурета, пронизательно и в то же время непередаваемо приветливо взглянул на него ясными голубыми глазами и сказал:

— Ничто не может так сблизить двух людей, как музицирование. Это прекрасное дело. Надеюсь, мы останемся друзьями, ты и я. Может быть, и ты научишься сочинять фуги, Иозеф.

С этими словами он подал ему руку и удалился, а в дверях еще раз повернулся и попрощался взглядом и вежливым легким поклоном.

Я бы включала этот текст во все учебники педагогики!

Посмотрите, как ненавязчиво и незаметно начинается общение с ребенком: «...давай-ка немного помузицируем вместе», «...я хочу, чтобы ты сыграл наизусть какую-нибудь песню, которая тебе нравится». Как подспудно появляется многоголосие мира, которое учитель раскрывает своему ученику! Как незаметно ученик сам приобщается к этому многоголосию! Как возникает этот неповторимый дуэт взрослого и ребенка, когда «сговариваться уже не нужно», когда их голоса, «опираясь один на другой, взаимно пересекаясь, обводя друг друга веселыми изгибами и фигурами», превращают голую комнату в солнечный и праздничный мир.

В этом глубинная суть нашего общения с ребенком — мы вместе, мы все делаем **ВМЕСТЕ**, мы одно

целое! «...я тебе покажу. Лучше всего ты поймешь, если МЫ САМИ сочиним...» Ничто не может так сблизить двух людей, как совместное дело...

Для хорошего родителя нет неудобных детей. Он знает, как ребенку бывает порой трудно, он знает, как помочь ему справиться с этими трудностями, он терпелив, он внимателен, он последователен. Наконец, он мудр, то есть понимает, как устроен этот мир взрослых, и может формировать это понимание у ребенка.

Конечно, мы, родители, не идеальны. Но нам и не надо быть идеальными, нам достаточно быть хорошими «проводниками» для своих детей. И если молодая мама, читающая эти строки, увидит внуков, а тем более правнуков, то значит, она прекрасно справилась со своей задачей! А я уверена, что это так и будет!