

Спасибо, что скачали книгу на autodidactus.ru

Приятного чтения!



Как справиться
с ребенком
без подкупа,
слез и угроз

ПЕРЕХИТРИМ МАЛЫША



Множество практических
и разумных советов

Билл АДЛЕР

ПЕРЕХИТРИМ МАЛЫША

Настоящее издание представляет собой авторизованный перевод оригинального английского издания «Outwitting toddlers»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение: Для чего нужно перехитрить малыша?

Проблемы детей в возрасте от одного года до четырех лет

Различие подходов к семейному воспитанию

Советы, наставления, рекомендации

Глава 1. «Войны» из-за одежды и внешнего вида

На улице ниже нуля, а он не хочет надевать куртку

Она не желает мыться в ванне

Как только я беру в руки флакон с шампунем, мой сын выскакивает из ванны

Причесывание дочери похоже на пытку

Помогите! У моего ребенка вши!

Каждый раз его нужно волоком тащить к парикмахеру

Если позволить детям выбирать одежду, они будут выглядеть, как клоуны

Глава 2. Боязнь перемен

Каждое утро она хватает меня за ногу и кричит: «Не уходи!»

Когда я привожу его в детский сад, он плачет больше часа

Он не желает оставаться с новой няней

Скоро у меня будет второй ребенок, но дочь не очень рада этому

Едва завидев приближающихся бабушку и дедушку, он убегает и прячется

Глава 3. Переходим к питанию полноценной пищей

Как убедить ребенка, что овощи — не отрава?

Мой ребенок ест одно и то же

Малыш ест, не переставая

Она уже выросла из детского стульчика, но еще слишком мала для обычного стула

Его любимая еда: сладости, чипсы и газировка

Глава 4. Расстаемся с вещами и привычками

Ей уже четыре года, но она по-прежнему просит «сосочку»

Он никуда не ходит без своего Кенги, но в детском саду, велят оставлять все игрушки дома

Она не желает расставаться с бутылочкой

Нам удалось перейти от бутылочки к чашке с крышкой и носиком, но как уговорить его пить из чашки без крышки!

Она так любит свое старое поношенное платье, что не желает надевать ничего другого

Она часами просиживает перед телевизором

Глава 5. Почему ты не умеешь вести себя хорошо?

Мои сыновья постоянно дерутся

Один из них ведет себя хорошо, а другой — плохо

Моя дочь — доносчица

Она кусается

Она капризничает (особенно в общественных местах)

Соседские дети не хотят играть в песочнице с моим сыном

На детской площадке она всегда становится жертвой задир

Мой сын развлекается, дергая кошку за хвост

Она разговаривает ноющим тоном

Она может сказать все, что у нее на уме, включая: «Какая ты некрасивая!»

Он научился неприличным словам
Я наказываю дочь, а она смеется надо мной

Глава 6. Выходим из дома в магазин, на прогулку

В ресторане мой сын ведет себя ужасно

Поход за покупками длится вдвое дольше и обходится мне намного дороже

Я не могу ничего купить себе, когда рядом дочь

Моя дочь уже выросла из коляски, но не хочет ходить пешком

В доме моих бездетных друзей много антикварных вещей. Можем ли мы с маленьким сыном ходить к ним в гости?

Почему она не может понять смысла слова «спешить»?

Глава 7. Трудности в путешествии

Отпуск проходит скучно, мы вынуждены сидеть дома

Она не хочет сидеть на детском автомобильном сиденье

Мы планируем поездку через всю страну с двумя малышами. Это не безумная идея?

Полет длится девять часов — как его перенести?

Лететь на самолете с детьми — ужасно, ехать на машине — еще хуже. Есть ли еще другие варианты?

Самое трудное в дороге — менять подгузники

Глава 8. Отучаем малыша от подгузников

Мне нужно подготовить сына к детскому саду, а он не проявляет никакого интереса

Он уже научился писать в горшок, но сходить «по-большому» у него не хватает терпения

Она боится шума спускаемой воды в унитазе

Он может долго ходить в мокром и испачканном подгузнике

Почти год она обходится без подгузников, но часто случаются срыва

Ему скоро пять, а мы еще не посещаем детское учреждение

Глава 9. Во имя здоровья и безопасности

Я не могу заставить его проглотить лекарство

Перед приходом врача мой ребенок прячется под кровать

Я хочу перевязать ей рану, а она меня и близко не подпускает

Ходунки, прыгунки и качели: пользоваться или нет?

Наш дом казался мне безопасным для ребенка, но мой маленький Гудини может открыть любой замок и перелезть через любой барьер

Глава 10. Как уложить ребенка спать

Мой трехлетний ребенок просыпается по три раза за ночь

Как положить конец ночных «вызовам»?

Ритуал подготовки ко сну занимает целый час

Она может заснуть только в моей кровати

Теперь у нашего сына кровать «большого мальчика» — как уговорить его спать в ней?

Не могу уложить своего ребенка спать днем

Глава 11. Как сохранить душевное равновесие

Я — мать троих маленьких детей; будет у нас когда-нибудь мир и покой?

Можем ли мы отправиться в путешествие без наших малышей

Всю неделю идет дождь, и мы не можем выйти из дома

Мне так надоела песенка, которую без конца поет мой ребенок

Нет ли такой музыки, которая нравилась бы и взрослым, и детям?

Заключение

Нашим родителям Глории и Биллу Адлером (родители Билла) и Флоренс и Фреду Робинам (родители Пегги), которые с любовью воспитывали нас

Введение: Для чего нужно перехитрить малыша?

С малышами, начавшими передвигаться самостоятельно, столько проблем: они уже достаточно взрослые для того, чтобы вести себя независимо от родителей, достаточно сильны, чтобы противодействовать требованиям взрослых. Теперь папы и мамы, до этого полагавшие, что на руках у них славный, прелестный добродушный и довольно беспомощный малыш, неожиданно сталкиваются с маленьким, но полным решимости упрямцем, который уже умеет бегать, пинаться и швырять вещи, чьим основным аргументом является слово «НЕТ!».

Пережив первый шок от конфронтации со своим упрямым малышом, родители быстро понимают, что необходимо переходить к действиям. Те родители, которые придерживаются традиций старой школы семейного воспитания, попытаются использовать свою власть, отдавая приказы и наказывая за неподчинение им. Однако большинство современных специалистов по вопросам охраны детства борется с таким подходом, убеждая родителей, что слишком большое количество правил и наказаний могут нанести непоправимый урон душевному состоянию и личности ребенка, заставить его чувствовать себя униженным; такой ребенок будет бояться даже сделать попытку попробовать что-то новое.

Общепринятые правила семейного воспитания рекомендуют родителям в этот период **объяснять** происходящее своему малышу, стараясь, чтобы он понял, **почему** нельзя снимать штанишки в магазине или не ложиться спать до двух часов ночи. Однако все это хорошо звучит в теории, на практике же терпения родителей хватает ровно до того момента, когда их полуторагодовалый малыш будет кричать во всю мощь своих легких «НЕ ХОЧУ ВРАЧА!» за пятнадцать минут до осмотра.

Некоторые родители решают не противодействовать упрямству своих малышей; они уступают любому их требованию, и обычно это заканчивается тем, что даже спустя много лет избалованные таким воспитанием дети ведут себя как двухлетние малыши.

Но если неверно требовать повиновения от ребенка (конечно, при условии, что нет возможности его уговорить), что же тогда остается родителям? **Перехитрите его!** Используйте изобретательность, опыт и более высокие интеллектуальные способности взрослого человека, чтобы найти подход к ребенку; сумейте поладить с ним и добиться от него того, чего хотите вы.

Хитрость заключается в том, чтобы заставить ребенка поверить, что это именно то, чего он хочет. Если вам удастся добиться сотрудничества с ребенком без угроз, наказаний и слез, это придаст ему ощущение собственного достоинства и гордости и будет способствовать пробуждению и развитию личности без риска испортить его уступками.

Но **как** перехитрить малыша? Разумеется, его опыт познания окружающего мира невелик, но он **уже** умен, энергичен, сообразителен, изобретателен и непредсказуем. Вот почему вам необходимо ознакомиться с книгой **«Перехитрим малыша»**.

Откуда мы черпали блестящие идеи о том, как можно перехитрить ребенка? Главным образом, от самих родителей. Когда мы задумали написать эту книгу, то решили: для того чтобы определить, какие методы сработают, а какие нет, лучше всего побеседовать с родителями малышей этого возраста и обобщить их коллективный опыт и житейскую мудрость. В поисках наилучших идей мы расспрашивали наших друзей и родственников, собирали информацию в различных странах, разместив свои вопросы на аналогичных форумах Интернета.

Несомненно, огромную пользу оказал наш собственный родительский опыт. По прошествии многих лет с того времени, когда наши дочери начали ходить самостоятельно, мы убеждены, что проделали хорошую работу. С ними у нас возникали обычные проблемы: они отказывались вовремя ложиться спать, трудно было приучить их к горшку, не обходилось и без капризов; кроме того, одна из них имела привычку сосать палец, а другая

одно время категорически отказывалась мыться в ванне. Используя всю нашу изобретательность и огромное терпение, нам все же удалось справиться с этими и другими проблемами.

Если бы у нас была подобная книга, очень многие проблемы решались бы гораздо быстрее и с меньшим количеством ошибок.

Кроме того, мы прочитали много трудов по семейному воспитанию Пенелопы Лич, доктора Спока, Т. Берри Брэзелтона и других. В работах этих уважаемых специалистов нас поражала их уверенность в том, что предлагаемые методы воспитания приемлемы для каждого ребенка.

В качестве небольшого примера можно привести рекомендацию, которую дает Пенелопа Лич в своей книге «Ваш малыш — от рождения и до пяти лет»: «Всегда объясните вашему ребенку почему» и продолжает: «Если вы велите ребенку сделать что-либо, не объясняя почему, это — огромный удар по его умственным способностям». Самым ужасным ответом родителей, который **ни в коем случае** нельзя произносить — это «Потому что я так сказал». Представим себе, что ваш ребенок играет с лопаткой. Если вы велите ему положить ее, не объясняя причины, то, по мнению Лич, ребенок «не сможет соотнести такое распоряжение с общей схемой своего поведения, сформировавшейся в его сознании». Автор считает, что в данной ситуации **единственным** способом добиться от ребенка выполнения вашего требования дать ему разумное обоснование: лопатку надо положить потому, что она грязная, или это чья-то чужая лопатка, или же она может сломаться, наконец, для того чтобы она лежала именно здесь, чтобы найти ее, если она понадобится позже.

Мы полагаем, что на самом деле лишь очень немногие малыши немедленно положат лопатку, получив одно из этих объяснений. На наш взгляд, может произойти следующее (в зависимости от характера ребенка):

1. Последует бесконечная череда вопросов: «Почему лопатка грязная? А разве с такой нельзя играть? Почему? Почему ее нельзя сейчас помыть под краном? Почему мне нельзя будет вымыться после того, как я поиграю с ней?» и так далее до бесконечности, и все это, не выпуская лопатки из рук.

2. Пока вы объясняете, что и почему следует сделать с лопаткой, ваш малыш хватает ее и удирает, успев по пути огреть ею другого ребенка.

3. Ваш малыш изо всех сил обхватывает лопатку, ни за что не соглашаясь выпустить ее из рук, и начинает реветь: «НЕТ! ХОЧУ ЛОПАТКУ!»

4. Ребенок, игнорируя ваши требования, продолжает играть с лопаткой.

Наша книга отличается от большинства других трудов по воспитанию детей тем, что мы понимаем: не все дети одинаковы. То, что срабатывает в одном случае, может дать обратный результат в другом случае. Некоторых малышей удовлетворит ответ: «ПОТОМУ ЧТО Я ТАК СКАЗАЛ», который будет означать, что времени на споры нет; для других достаточно будет простого объяснения, для третьих же самым лучшим способом решить эту проблему: надо просто быстро взять лопатку из их ручек, не давая возможности задуматься над выбором. Вы должны знать характер своего ребенка.

Признавая эту реальность, мы никогда не даем единственного решения проблемы, а предлагаем два, а иногда — три-четыре различных варианта вашего поведения.

Мы также отдаем себе отчет в том, что не каждому родителю подойдут предлагаемые методы, поэтому в нашей книге показано, как различные методики воспитания соотносятся с предложенными вариантами. Например, сторонники строгого подхода могут добиться от ребенка лучших результатов, требуя немедленного исполнения, тогда как ласковая просьба, высказанная в интересной или забавной форме, позволит малышу отреагировать не сразу.

Используйте методы и подходы, ориентированные на результат, и, выбирая то или иное решение, задавайтесь вопросом: «Подходит ли это моему ребенку, что может принести больше вреда или пользы?»

Мы не выдвигаем никаких теорий, объясняющих, почему ваш малыш непослушен и

упрям; об этом вы сможете прочитать во многих других книгах. У каждого специалиста по детской психологии есть собственный взгляд на то, как характер ребенка приводит к возникновению проблем в семейном воспитании. Многие из авторов этих публикаций обвиняют родителей во всех проблемах. Между тем отдельные исследователи обращают внимание на несовершенство социальной структуры общества: феминистки обвиняют во всех грехах патриархальную систему, их противники — работающих матерей, моралисты же упирают на полный упадок общественных ценностей. Все эти специалисты сосредоточены на глобальных проблемах и уделяют очень мало внимания повседневной жизни родителей и их малышей.

В нашей же книге собраны идеи, советы и предложения самых разных родителей. Цель состоит в том, чтобы книга стала, насколько это возможно, практическим пособием для родителей. Нашим единственным идеологическим постулатом является то, что воспитание, по крайней мере, по большей части, должно быть веселым.

И наконец, последнее: тем родителям, которые полагают, что их малыш наделен настолько гибким умом, что может свести на нет любой разработанный взрослыми план, следует помнить: с возрастом все проходит. Наберитесь огромного терпения и обязательно сохраняйте чувство юмора, потому что непременно настанет тот день, когда ваш малыш станет взрослым. У него появится собственный ребенок, такой же невыносимый, как ваш теперь; и когда он обратится к вам за мудрым родительским советом, вы просто с загадочным видом скажете: «Я бы мог подсказать тебе, но будет гораздо лучше, если ты найдешь ответ сам...»

Это будет вашим отмщением за все те случаи, когда ваш малыш не хотел делать того, чего хотели вы, несмотря на все ваши хитроумные уловки. И все же пытайтесь! В 99,9 % случаев взрослые могут перехитрить своих малышей, заставляя работать свой зрелый и более опытный ум! Желаем удачных попыток!

*Билл Адлер,
Пегги Робин*

ГЛАВА 1 «Войны» из-за одежды и внешнего вида

Что касается внешнего вида малышей грудного возраста, то с этим не возникает никаких проблем. Они спокойно могут появиться на людях с испачканной физиономией, пятнами от срыгивания на одежду или лежать нагишом в одном подгузнике, совершенно не испытывая неловкости ни за себя, ни за своих родителей. Но как все меняется через год! В какой-то момент малыш начинает осознавать, что одежда — это не просто то, что надевают на тебя родители, а то, что ты уже должен начинать надевать самостоятельно. Однако то, что родители считают таким важным в одежде (ее размер, соответствие погоде, опрятность), редко имеет значение для малыша. Ему гораздо важнее всего этого, чтобы на ней было правильное яркое изображение персонажей из любимого мультфильма о покемонах.

Как же разрешить это столкновение мнений?

Далее мы рассмотрим некоторые конкретные вопросы и возможные варианты ответов на них.

Вы представить себе не можете, через какую нервотрепку приходится проходить всякий раз, когда наступают холода: в такие дни сын не желает надевать куртку. На улице может быть минус десять, а он твердит, что ему не холодно. Я-то знаю, как это опасно для его здоровья, а кроме того, не хочу, чтобы в подобных случаях решение оставалось за ним. С другой стороны, мне уже надоели эти «баталии», разворачивающиеся каждый раз, когда на дворе минусовая температура. Что посоветуете?

Вы наверняка уже слышали стандартный в таких случаях ответ: «предложить на выбор красную или синюю куртку». Вы это уже попробовали и поняли, что такой подход не

срабатывает. (Для тех, кто не пробовал, следует делать так: вы предлагаете ребенку выбор, но увязываете его не с погодой (надевать или не надевать куртку), а *какую* куртку надеть: длинную, синюю и т. д. и т. п.; а как насчет вот этой короткой красной куртки?) Идея состоит в том, чтобы ребенок выбирал сам, что ему надеть. Даже если это не вполне то, что он хотел, дайте ему понять: решение он принял самостоятельно, и тогда он пойдет на контакт, выбрав один из предлагаемых вами вариантов.

Проблема может оказаться в том, что малыш, уже умеющий говорить, да к тому же и упрямый, вполне может предложить третий вариант: не надевать куртку вообще — вариант, который не был вами предложен. А он будет настаивать на своем: «Не хочу никакой куртки, потому что мне НЕ ХОЛОДНО»

Исключив вариант настильного одевания малыша в выбранную вами одежду, нужно прибегнуть к иной стратегии поведения. Вам следует тщательно продумать, что наилучшим образом подойдет вам, учитывая собственную оценку личности малыша. Если вы хотите, чтобы он понял: ему самому придется расплачиваться за последствия принятого решения, действуйте по второму варианту; но, если вы знаете о его огромном упрямстве, используйте любые варианты, кроме второго.

Вариант первый: найдите ему куртку, которую он действительно захочет надеть

В самом начале прохладного времени года сходите с малышом в магазин, выберите теплую куртку, которая ему действительно понравится, но при условии, что он *обязательно будет* надевать ее в холодную погоду. Не возражайте ни против цвета, фасона, материала, непрактичности или любых других моментов. Не возражайте и против цены (для этого выбирайте такой магазин, цены в котором приемлемы для вашего бюджета). Пусть он выберет самую нелепую во всем магазине вещь, сделанную искусственной кожей или бахромой, напоминающую безвкусные наряды старого шоу. Каким бы диким ни был его выбор, это же все-таки лучше, чем выпустить его полуголым на улицу, где лежит снег, не так ли?

Вариант второй: ничего страшного — пусть замерзнет!

Согласитесь с ним: позвольте выйти на холод без куртки. Тогда произойдет одно из трех:

1. Он замерзнет и скажет: «Мамочка, можно мне теперь надеть куртку?», а вы ответите: «Ты же говорил, что не хочешь ее надевать, и я оставила ее дома. Сократите время прогулки на воздухе, тем самым дав ребенку понять, какими будут последствия в следующий раз, если он не будет прислушиваться к мудрым советам родителей.

2. Он замерзнет и скажет: «Мамочка, можно мне теперь надеть куртку?», и тогда вы ответите: «**Я подумала**, что ты замерзнешь, и взяла ее с собой». Но тогда это будет означать, что обучение правильному выбору одежды — не самое главное для него. Когда он станет старше, у него будет достаточно времени, чтобы научиться одеваться по погоде. К тому же вам совсем не трудно было прихватить с собой куртку, а надев ее, он поймет, что вы были правы: в такую погоду нельзя выходить без куртки.

3. Малышу на самом деле не будет слишком холодно, и он не попросит куртку. В таком случае он был прав: она действительно не нужна.

Детям обычно удается сохранять тепло тела благодаря энергии, вырабатываемой ими за счет движения — бега и прыжков. И все же необходимо соблюдение осторожности и определенный контроль со стороны взрослого человека. Игры при минусовой температуре без должной экипировки могут быть опасными для здоровья ребенка: их пальчики и ушки могут обморозиться, так что — будьте начеку и не сдавайтесь!

Вариант третий: используйте много слоев одежды

Возможно, причина конфликта состоит в самой идее куртки, а не в необходимости тепло одеваться. Не исключено, ваш малыш с удовольствием согласится на другую, более удобную для него одежду: хлопчатобумажную водолазку, на нее — теплую спортивную фуфайку и поверх всего этого — жилет. В теплой шерстяной шапке и паре хороших перчаток он будет прекрасно защищен от холода — не хуже, чем в зимнем пальто. В самом

деле, поскольку основная часть тепла тела теряется через голову, теплая шапка намного полезнее недостаточно утепленного пальто.

Вариант четвертый: проявите изобретательность!

Возьмите один из своих шерстяных свитеров и уменьшите его в размере; многие детишки любят надевать что-нибудь из маминой или папиной одежды. Если малыш ни в какую не желает носить перчатки, дайте ему надеть на руки носочки или кукол-марионеток, надеваемых на руки. Вспомните Клинта Иствуда в фильме «Тупой, еще тупее» — используя шаль (плед), сделайте плащ-накидку. А если привлечь ассоциации с любимой профессией? Например, пожарные никогда не ходят без защитной куртки, а офицер полиции — без пуленепробиваемого жилета. Вы можете найти какую-нибудь похожую куртку и предложить ребенку надеть ее, чтобы быть похожим на одного из любимых героев, и вы оба будете счастливы. (Однако, если через несколько лет он по-прежнему будет настаивать на том, чтобы надевать куртку пожарного, несмотря на то что она уже изорвана и выглядит смешно на пятилетнем ребенке для решения этой дилеммы, обратитесь к ответам [главы четвертой «Расстаемся с вещами и привычками»](#).)

Некоторые советы по выбору зимней одежды

Покупая зимнюю одежду, прежде всего позаботьтесь о том, чтобы она была удобной (с учетом детских, а не ваших понятий об удобстве). Избегайте жесткой одежды, которую трудно снимать и надевать и которая ограничивает движения. Внимательно осмотрите вещь, чтобы не было грубой подкладки, тугой резинки на манжетах, продернутых изнутри шнурков (особенно если они с узлами на концах), а также металлических пряжек или застежек-молний.

В младенческом возрасте моя дочь очень любила купаться. Сейчас, когда ей пошел второй год, она неожиданно стала кричать и плакать перед купанием. Что произошло и главное — как вернуть ей любовь к купанию?

Возможно, во время последнего купания вода была чуть горячей, или же она вдохнула носиком воду, и это ей ужасно не понравилось; а может быть, теперь ее воображение уже достаточно хорошо развито, и она боится заснуть и утонуть. А может быть, она уже хочет самостоятельности и отказ от мытья — ее новая попытка независимости.

Мы не можем объяснить причин ее страха, но предлагаем несколько советов, как вернуть малышку в ванну.

Старый проверенный способ, используемый годами, — это подкупить ребенка или, используя более корректный с педагогической точки зрения термин, вознаградить его. Купите своей маленькой дочке самую красивую из виденных вами игрушек для купания и положите ее в ванну. Это должна быть игрушка, плавающая в воде, например кораблик или же резиновый слон с хоботом, действующим, как лейка. Вначале дайте малышке просто поиграть с игрушкой в сухой ванне.

Затем скажите, что сейчас вы нальете чуть-чуть водички, чтобы игрушка работала еще лучше. (Если шум работающего крана тоже является проблемой, выйдите вместе с ребенком из ванной комнаты на время заполнения ванны водой.)

Для многих малышей этого будет достаточно, чтобы они снова стали радостно играть и плескаться в ванне. Если вашей малышке понравилась эта идея, то в последующие купания постепенно повышайте уровень воды в ванне до тех пор, пока он покажется вам достаточным, чтобы вымыть малышку.

Если использование игрушки для купания не дает нужного результата, предлагаем другие способы.

В летний период устройте купание на свежем воздухе. Многие детишки, не желающие сидеть в холодной жесткой блестящей белой ванне, с удовольствием запрыгнут в раскрашенный всеми цветами радуги пластиковый бассейн, украшенный рыбками и морскими звездами. Если вам удалось успешно реализовать идею купания на свежем воздухе, вы сможете добиться прогресса и в веселом купании в ванне, особенно если для

этого возьмете несколько самых лучших игрушек из бассейна.

Предложите искупаться вместе с вами. Для некоторых малышей оказаться отделенной от мамы фаянсовой стеной гораздо страшнее, чем очутиться в воде. Однако предупреждаем: к этому способу следует прибегнуть только однажды, в крайнем случае — дважды или трижды, чтобы уговорить пугливого ребенка погрузиться в ванну. Вы же не хотите, чтобы у вашей девочки создалось убеждение, что она всегда будет купаться вместе с родителями.

Проведите обтирание влажной губкой вне ванны. Это хорошее решение для выполнения гигиенических процедур, чтобы облегчить переход в ванну. Только не делайте эти обтирания слишком веселыми (не устраивайте спектаклей с куклами — мочалками, надетыми на руку, и не превращайте эту процедуру в долгий приятный массаж), иначе они могут показаться малышке более выигрышными по сравнению с купанием в ванне.

Забудьте о купании в ванне и научите ребенка с удовольствием мыться под душем. Стоять под теплой, нежной, похожей на дождь струей душа может показаться ребенку более привлекательным, особенно если у вас отдельная кабинка с высоким закрепленным душем.

Используйте спасительную пену для ванн. Ароматная пена для ванн покорила многих детей, ни за что на свете не желавших снова забираться в ванну. Мягкие гипоаллергенные пенистые растворы для детей представлены бесконечным разнообразием цветов, запахов и типов; они нетоксичны, так что не беспокойтесь, если вашей малышке придет в голову попробовать вкусно пахнущую водичку в ванне.

Попробуйте волшебные губки. Гарантируем, что вашей девочке захочется увидеть как можно больше этих загадочных предметов для купания, которые вы можете найти в магазинах игрушек или в галантерейных отделах. В сухом виде они представляют собой маленькие капсулы и продаются в пластиковых пакетах по 3–5 долларов за каждый. Бросьте капсулы в ванну, наполненную теплой водой, и за одну-две минуты их твердая оболочка растворится, и из каждой капсулы появится крошечная губка, которая начнет разворачиваться и превратится в мягкие 5–8 сантиметровые фигурки зверушек, клоунов или космических кораблей.

Сделайте ванну более привлекательной для ребенка. Вместе со своей маленькой дочкой отправляйтесь в специализированный магазин и выберите самый забавный коврик с утятами и рыбками; повесьте в ванной шторы с Русалочкой; наденьте на кран чехол в виде головы бегемота или дельфина, а душ с гибким шлангом сделайте похожим на хобот слона; украсьте кафельные плитки в ванной наклейками-буквами или же купите набор специальных красок для купания, превратив этот процесс в настоящий праздник творчества. Прислушайтесь к идеям своей малышки, к тому, как *она* преобразила бы место, в котором ей хотелось бы находиться.

Экипируйте свою малышку. Иногда в небольших преобразованиях извне нуждается не ванна, а ребенок. Ваша малышка наверняка бросится в ванну, как лягушонок в любимое болото, если почувствует себя соответственно подготовленной. Дайте ей надеть в ванне нескользкие купальные тапочки, чтобы создать иллюзию, что она стоит на дне. А что вы скажете насчет маски для подводного плавания соответствующего размера, если девочка боится, что мыло попадет в глаза? Или пары надувных подушечек в форме крыльев? Или дыхательной трубки? Иногда любому ребенку хочется всего лишь увидеть, что родители понимают его страх. Если ребенок дает это понять, то без лишних волнений и суеты вернитесь к исходному положению.

Победить страх попасть в слив вместе со спускаемой водой. Если причина страха девочки состоит именно в этом, то существует хороший способ его преодолеть: предложите ей поиграть с куклой. Возьмите среднего или небольшого размера куклу, чтобы малышка могла легко понять, что кукла намного меньше нее. Убедитесь, что кукла достаточно плотная и тяжелая и ее не унесет, когда вы начнете спускать воду. Посадите куклу в ванну и налейте воду чтобы она доходила ей до животика. Положите несколько плавающих игрушек; пусть ваша малышка поплещется и помоет куклу с мылом. Если ей понравится, пусть делает

это, не влезая в ванну. Дайте ей поиграть пять-десять минут, затем спустите воду и скажите: «Смотри! Куколка помылась, а теперь водичка уходит в дырочку, а куколка сидит в ванне, видишь, ничего не произошло». Если ваша демонстрация вызвала у малышки сомнения, не торопитесь тут же усаживать ее в ванну; повторите эту игру несколько раз в течение недели. Каждый раз во время купания куклы участие дочери будет все более активным: попросите ее налить воды в ванну, помыть мочалкой куклу, вытащить пробку и повернуть рычаг слива. Будьте готовы продемонстрировать купание куклы три или четыре раза, прежде чем вам удастся убедить малышку забраться в ванну, чтобы мыться вместе с куклой.

Чего не следует делать. Не сдавайтесь и не оставляйте свою малышку более трех дней без какого-либо вида купания. Чем дольше вы будете откладывать, тем прочнее утвердится в сознании ребенка мысль:» Ага, срабатывает! Мне нужно только погромче плакать, и тогда меня ни за что больше не будут купать!»

Упорство и настойчивость в общении с малышом свидетельствует о том, как вас заботят его чувства. Потребуется длительный период времени, пока ребенок начнет сотрудничать с вами. На вопрос: «Надо ли мне постоянно искать какой-то метод?» — ответ должен быть однозначным: «Да».

Мой сын готов часами плескаться в ванне до тех пор, пока не увидит в моих руках флакон с шампунем. Тогда он начинает вопить и пытается выпрыгнуть из ванны. Как мне его убедить, что мытье головы шампунем — не дьявольское средство для пытки детей?

Проблема состоит в том, что он уже убедился в этом. Очевидно, раньше во время мытья головы шампунь попал ему в глаза. Страх вашего мальчика перед шампунем основан на его собственном опыте, так что это — вполне рациональная вещь. Теперь он знает то, чего не могут понять родители: **не бывает шампуня, не вызывающего слезы**.

Ребенку причиняют боль не пузырьки мыла, а вода или **что-то другое**, что попадает в глаза и заставляет его чувствовать дискомфорт.

Таким образом, родители должны сделать все возможное, чтобы глаза малыша оставались сухими. Добиться этого можно следующими способами:

- Научите ребенка во время мытья головы смотреть вверх на потолок. Вы можете сказать: «Подними подбородок как можно выше» или, прежде чем начать ополаскивать волосы, просто наклонить его голову так, чтобы лоб был параллельно потолку.

- Ополаскивайте волосы ребенка, выливая воду из кувшина или большой мерной кружки с узким носиком, что позволит вам контролировать струю воды. Если ваша ванна снабжена душем с гибким шлангом, это даже лучше позволит контролировать струю воды и возможность направлять ее назад, в сторону от глаз ребенка.

- Скажите ребенку, чтобы он закрыл глаза, или же лучше дайте ему салфетку, чтобы он прикрывал ею глаза во время ополаскивания волос.

- Еще лучше (для ребенка, который не сможет держать голову в нужном положении) использовать защитный козырек.

В некоторых домах есть раковины для ручной стирки белья, которые благодаря их высоте можно отлично приспособить для мытья головы. Посадите ребенка на стул спиной к передней стенке раковины так, как это делают в парикмахерских. Используя душ на гибком шланге, промойте волосы ребенка прямо над раковиной. Если душа нет, то нетрудно приспособить какой-нибудь шланг с резиновым наконечником, который можно просто протянуть через отверстие раковины.

Наиболее часто задаваемые вопросы о шампунях

Как часто надо мыть ребёнку голову?

Если ваш ребёнок достаточно аккуратен, то дважды в неделю вполне достаточно.

Нужно ли использовать кондиционер при мытье волос ребёнка?

На самом деле нужды в этом нет, если только у ребёнка не слишком тонкие и сухие и легко спутывающиеся волосы. Кроме того, многие популярные детские шампуни содержат ингредиенты, препятствующие спутыванию волос и

обеспечивающие их кондиционирование, т. е. шампунь и кондиционер в одном флаконе.

Не вредно ли пользоваться шампунем от перхоти для мытья головы моей двухлетней дочери?

Нет, не вредно, но вы должны быть уверены, что он не попадёт ей в глаза. Однако было бы лучше, если бы вы пользовались специальным детским шампунем от перхоти. Если проблема останется даже после двукратного мытья в неделю, обратитесь за консультацией к педиатру.

На этикетке моего детского шампуня написано: «Намыльте волосы, затем ополосните и повторите ещё раз». Действительно ли необходимо делать именно так?

Откроем маленький секрет, который позволит вам сэкономить время и бюджет: вы можете обойтись без повторного намыливания — спокойно ополаскивайте волосы. Если ваш малыш не испачкал их kleem, краской, жвачкой или ещё чем-то, что очень трудно удалить (в таких случаях вам могут понадобиться ножницы, а не повторное намыливание шампунем), вполне достаточно однократного намыливания и ополаскивания.

Помогите! Я чувствую себя прислугой собственного сына. Он не желает даже делать попыток научиться одеваться самостоятельно. Сейчас ему два года. Так что же, мне придется одевать его до двадцати двух? Как заинтересовать его научиться этому важному делу?

Быть терпеливыми — единственное решение. На свете полным-полно двадцатидвухлетних мальчиков и девочек (по нашим наблюдениям, в особенности мальчиков), которые вполне заинтересованно относятся к одежде и умеют должным образом надевать и носить ее. На самом деле вы можете считать себя вполне счастливым человеком, когда узнаете, что в этом возрасте у некоторых детей внезапно развивается враждебное отношение к одежде, и тогда они готовы экспериментировать и ходить целыми днями голыми. Вот **это** действительно проблема!

Главное, что необходимо в общении с двух-, а может быть, и трехлетним ребенком — это оставаться спокойным и не унывать, пока не удастся искусно и ненавязчиво убедить малыша, что одевание — обычное каждодневное дело, которому может научиться любой. Вы можете облегчить этот процесс, купив одежду самого простого и удобного покроя, которую легко надевать: ничего, что нужно было бы зашнуровывать, застегивать, завязывать; никаких сложных застежек и пряжек. Штанишки с поясом на резинке, слегка свободные на талии, — это именно то, что нужно, если вы хотите, чтобы малыш надевал их самостоятельно. Свободная футболка с широкой горловиной будет достойным завершением вашего выбора.

Что касается обуви, то выбирайте ботинки с нескользящей подошвой и раскрашенными в разные цвета носками и пятками, чтобы ребенок без труда определил, на какую ногу следует надевать ботинок... По нашему мнению, на сегодняшний день обувь с застежкой «на липучке» — наилучшее изобретение. Умение правильно надеть обувь большинством детишек достигается только к середине детсадовского возраста (если ваш ребенок посещает какое-то детское учреждение, этому его может научить профессиональный преподаватель, причем ему это удастся гораздо лучше, чем вам). Застежка «на липучке» подходит двухлетним детям, которые еще нуждаются в помощи взрослых, чтобы прямо придержать язычок ботинка и стянутьенным образом застежку.

Всякий раз, помогая ребенку одеваться, показывайте и объясняйте все, что вы делаете. Для двухлетних повторение — ключ практически ко всем действиям, которые они пытаются освоить.

Когда дело доходит до футболки, то очевидной становится следующая вещь: голова малышей, естественно, застревает в горловине, так как они прежде всего пытаются просунуть в нее лицо, а не макушку головы. Им становится страшно, когда на короткий момент натягивания футболки их глаза покрыты ею. Тогда они начинают кричать, прося о

помощи. Кто-то из родителей мчится в комнату, застает эту сцену и начинает причитать и жаловаться на то, что ребенок даже не хочет попытаться самостоятельно одеться. После того как рассерженный родитель сам натягивает на ребенка злополучную футболку, в сознание малыша внедряется мысль: «Надевать футболку очень трудно, к тому же родителей приводят в бешенство, когда я пытаюсь это делать», так что в следующий раз он даже и не попробует надеть ее самостоятельно.

Во избежание возникновения этого синдрома постарайтесь растянуть горловину футболки, прежде чем дать малышу надевать ее самостоятельно. Покажите ему, что горловина достаточно широка и дайте взглянуть сквозь нее на потолок — это поможет убедить малыша, что пространство достаточно большое для того, чтобы прошла его голова. В первые несколько раз направьте его голову так, чтобы вначале шел не подбородок, а макушка, затем покажите, как надо держать руками футболку снизу, чтобы потом резко опустить ее вниз и дать голове легко пролезть одним движением. Тогда он не станет пытаться продевать в рукава руки до тех пор, пока успешно не просунет голову в горловину.

Не следует ожидать, что малыш справится со всеми этими движениями за несколько попыток ... и даже за несколько десятков попыток. На самом деле все это гораздо сложнее (для него), чем вам кажется.

Чтобы научить малыша надевать штанишки, начните с того, что усадите его. Хорошо посадить на край кровати, потому что тогда его ноги естественным образом будут свисать вниз. В качестве исходной позиции можно усадить ребенка и на полу и сказать ему, чтобы он выпрямил ножки и вытянул носочки (девочке можно сказать: «Вытяни пальчики, как балерина», а мальчику — «Вытяни пальчики так, чтобы они были похожи на стрелы» и покажите это на собственных пальцах).

Поначалу, когда ребенок попытается надеть штанишки, его нога будет застревать в одном и том же месте штанины или же теряться в складке в самом ее низу. В таком случае вы должны сказать: «Ничего страшного», снять штанишки и начать все сначала, на этот раз чуть больше помогая ребенку и направляя его действия.

Как только нога окажется внутри примерно в нужном месте, малыш тут же встанет на ноги и — ура! — он справился с этим!

Вот пара советов, которые можно использовать после того, как ваш ребенок уже освоил основы самостоятельного одевания — это поможет сделать процесс легче и веселее.

Во-первых, дайте малышу послушать прогноз погоды на завтра. Для этого можно воспользоваться услугами местной службы погоды, дающей справки по телефону или же через компьютер. Во время прослушивания давайте более простые пояснения трудных для него понятий (к примеру объяснить, что непонятное слово «осадки» означает «дождь»).

Затем пусть он поможет вам подобрать соответствующую завтрашней погоде одежду. Разложите все предметы одежды на полу в определенном порядке. В таком случае у ребенка не возникнет затруднений в том, что и куда надо надевать и что необходимо надевать в первую очередь, а что во вторую и в третью.

Приспособление, которое может помочь вам: детский органайзер для одежды. Сейчас в некоторых магазинах продаются матерчатый гардероб, состоящий из нескольких полок и подвешивающийся на крюк. Каждая полочка предназначена для одежды на один день, плюс два мешочка для обуви. В начале недели взрослые должны положить одежду для каждого дня на определенную полочку, что в дальнейшем позволит предотвратить нытье и споры о том, что надевать утром, и тогда приготовления к отправке в детский сад будут происходить намного быстрее. У ребенка все будет под рукой: и носки, и нательное белье, и рубашка, и штанишки.

А вот еще несколько приспособлений, которые также могут ускорить процесс одевания:

- Крючки для одежды, прибитые вдоль стены и досягаемые для ребенка.
- Специальная детская стоячая вешалка для пальто в прихожей.
- Полки для детской обуви, где собрана вся обувь вместе и недалеко от входной двери.

• Держите мелкие предметы одежды вместе с ней. Пользуйтесь специальными зажимами для варежек, чтобы прикреплять их к куртке. Покупайте куртки с капюшоном вместо» того, чтобы приобретать и куртку, и шапку. Пользуйтесь комбинированными вешалками для блузок и юбок, чтобы оба эти предмета одежды висели вместе на одном крючке.

- Разложите все предметы для причесывания в одном ящике (смотрите ниже).

ЧТО СПЕРЕДИ, А ЧТО СЗАДИ?

Можно легко помочь малышу ответить на этот хитрый вопрос. Возьмите маркер для белья и нарисуйте сзади на внутренней стороне пояса всех штанишек и всего нижнего белья малыша большой красный кружок, а спереди на внутренней стороне пояса — зеленый кружок. Всегда используйте одинаковые цвета: зеленый означает перед, а красный — зад. Что касается футбольок, то в этом случае рисунок находится спереди, а сзади — гладкая ткань (сами родители не должны забывать об этом при покупке одежды!).

ЯЩИК С ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМИ ДЛЯ ВОЛОС

Так мало времени, а надо успеть столько сделать! Эти мысли наверняка одолевают вас каждое утро, если у вашей малышки длинные волосы. Вам надо расчесать их, потом заплести косички или завязать два хвостика. А тут еще все эти многочисленные принадлежности! Ленты, заколки, банты, пряжки, резиночки с пластмассовыми шариками на концах и т. д. и т. п., и как назло их не найдешь, когда надо.

Билл нашел блестящее решение этой проблемы. Он назвал это «Парикмахерский ящик». Один из ящиков на кухне он освободил от штопоров и вилок и положил в этот ящик детские принадлежности для волос. После того как наши дочери расправились со своими хлопьями в молоке, но все еще продолжают сидеть за столом, самое время заняться их волосами. Теперь уж не будет вопросов типа: «А где мой красный бант с Эсмеральдой?»

Кроме того, все стало проще, потому что не надо больше беспокоиться о том, чтобы разобраться, чьи принадлежности куда класть. Теперь все вместе аккуратно лежит в одном легко доступном ящике на кухне, и обе девочки знают, что каждое утро здесь причешут и уложат их волосы.

Внешний вид малышей: о чем не стоит беспокоиться

Рубашка не заправлена в штанишки. Пытаться добиться от малыша того, чтобы рубашка была заправлена в штанишки — пустая трата времени. Буквально через десять минут «хвостик» рубашки появится снова.

Несоответствие верхней и нижней части костюма. Любая успешная попытка ребенка одеться самостоятельно должна быть вознаграждена, поэтому такие несущественные детали, как несоответствие цвета или стиля отдельных предметов одежды не должны комментироваться. (Исключением может стать особый случай, когда особые обстоятельства требуют, чтобы ребенок был опрятным и одетым по правилам. Тогда приготовьте нужную одежду и помогите ему надеть ее.)

Неправильно застегнутые пуговицы на кофтах и рубашках. Сам факт, что малыш сумел застегнуть пуговицы, уже замечателен. Если он пропустил одну, то кофта будет сидеть вполне приемлемо; эта ошибка не будет его беспокоить. Если же пропущены две, три или больше пуговиц и вы хотите исправить положение, тогда скажите: «Очень хорошо, только дай я немножко поправлю» и как можно быстрее застегните нужные пуговицы.

Что не срабатывает в качестве инструмента обучения: Те самые матерчатые книжки, к страницам которых прикреплены шнурки для ботинок, а также молнии, кнопки и пуговицы, чтобы учиться их завязывать и застегивать. Почему это не срабатывает? Да потому, что опыт, полученный при проталкивании пуговицы сквозь петлю на плоском ровном куске ткани, существенно отличается от реальности, когда приходится проделывать это на собственном животике. Возможно, ваш малыш с удовольствием поиграет с

пуговицами и кнопками такой книжки; у него даже может все неплохо получиться, однако с настоящей одеждой его может постичь неудача, тогда как родителям будет казаться, что ребенок просто не старается. Мы рекомендуем и начинать и продолжать обучение на одежде, надетой на ребенка.

Совет, который позволит вам сохранить душевное равновесие во время обучения:

Если процесс обучения ребенка самостоятельно одеваться растянулся надолго, примите этот факт как данность и разработайте план на ближайшие месяцы. Основная причина разногласий, связанных с одеванием, заключается в том, что иногда родители смотрят на данное действие с точки зрения взрослого человека. Как правило, отец рассуждает так: «На то, чтобы надеть футболку и брюки, вовсе не нужно сорока пяти минут» и, следовательно, объявляет ребенку, что он должен быть готов к такому-то времени. ...Когда это время наступает и выясняется, что тот по-прежнему сидит на полу в наполовину надетом носке среди кучи одежды, разбросанной вокруг него, отец начинает негодовать. Решение этой проблемы заключается не в том, чтобы научить ребенка одеваться быстрее; надо просто отвести ему на это сорок пять минут независимо от того, насколько проста одежда. Если же нужно еще расчесать волосы и заплести косички, то выделите целый час.

Делаем «Переворот»

Вот самый быстрый и самый надёжный способ научить малыша надевать пальто или куртку. Он называется «Переворот» и с его помощью во многих детских садах обучаются ребят одеваться. В домашних условиях им тоже можно воспользоваться.

Во-первых, положите пальто или куртку ребёнка на пол, расправьте рукава; расстёгнутый перед куртки должен быть сверху. Поставьте ребёнка носками туфель к воротнику или капюшону куртки. Одежда лежит как бы «вверх ногами» по отношению к ребёнку.

Теперь скажите малышу, чтобы он наклонился к куртке так, чтобы смог продеть руки в рукава (которые по прежнему находятся «вверх ногами» по отношению к нему).

Пока ребёнок находится в такой позе, возьмитесь за нижний край куртки и быстро перекиньте её через его голову. Теперь она будет расположена правильно и её можно застёгивать на пуговицы или на молнию.

Одна или две тренировки — и ваша помощь больше не понадобится: ребёнок сможет самостоятельно перекидывать куртку через голову.

Каждое утро я пытаюсь причесать длинные густые волосы моей трехлетней дочери, и каждое утро она с криком и плачем выбегает из комнаты, завидев в моих руках расческу. Как мне заставить ее сидеть спокойно довольно долгое время, необходимое для того, чтобы она бы не выглядела, как персонаж из «Невесты Франкенштейна»?

Самый простой подход — это стрижка «под эльфа». Если ваша малышка знает и любит пьесу «Питер Пэн», желание выглядеть как Кэти Ригби или Мэри Мартин может послужить стимулом для освобождения от этих длинных запутанных локонов. Объясните ей, что после стрижки причесывание коротких волос превратится в пустячное дело; «чик-чик» — и все ваши проблемы решены.

Но что делать, если у вашей девочки совершенно другая любимая героиня? Тогда постарайтесь причесывать ее мягкче, спокойнее, нежнее, соблюдая главное:

Вам необходимо довольно часто мыть голову вашей малышки — лучше всего через день, но как минимум дважды в неделю, пользуясь кондиционером после того, как смоете шампунь. Прополоските волосы еще раз, как указано в инструкции на флаконе кондиционера, а затем, **до выхода из ванны**, расчешите ее волосы редким гребешком с широкими зубцами или слегка закругленной щеткой с редкой щетиной. Это очень легко будет сделать — никаких усилий не потребуется.

Лучше всего мыть голову перед сном. Оберните подушку вашей малышки полотенцем, если она не любит спать на влажной подушке. Наутро ее волосы будут не спутанными, и вы

их легко сможете расчесать.

А как быть в такие дни, когда малышка, поиграв на детской площадке, приходит домой со спутанными волосами? Некоторую помощь вам может оказать содержимое бутылочки в форме спрея «Без слез», облегчающего расчесывание волос, фирмы «Джонсон и Джонсон» или любой подобный спрей-кондиционер. Они действительно помогают в таких ситуациях.

И все же этого недостаточно для того, чтобы решить проблему спутанных волос. Всем родителям девочек с длинными волосами необходимо изучить технику правильного расчесывания волос. Вы больше не должны делать этого как раньше (дерг-дерг — ой-ой-ой!); кроме того, у вас должны быть необходимые приспособления: не одна, а две щетки. Вначале нужно пользоваться очень — мягкой щеткой из натуральной свиной щетины, а затем можно перейти к более жесткой пластиковой с закругленными на концах нейлоновыми «волосками».

Вначале отделите небольшую прядь волос от самого лба и отведите ее в сторону так, чтобы вам было удобно расчесывать ее с кончиков; прочешите этот участок пряди и с внутренней стороны. Теперь можно перейти чуть выше, продолжая осторожно прочесывать волосы сверху к кончикам, но как только щетка натолкнется на препятствие — остановитесь и начните все сначала; никогда не действуйте щеткой слишком резко. То же самое проделайте и с обратной стороны пряди на том участке, который вы уже прочесали. Только после того, как вы постепенно прочешете прядь снизу, можно расчесать ее сверху.

Закончив с первой прядью, в той же последовательности повторите свои действия со следующей.

Если вы натолкнулись на спутанные клубки волос, с которыми невозможно безболезненно справиться мягкой щеткой, не пытайтесь расчесать их и оставьте нетронутыми до тех пор, пока не прочешете волосы мягкой щеткой, а затем *распутайте* эти клубки запутанных волос. Теперь можно перейти ко второй щетке с более редкой «щетиной» с закругленными на концах нейлоновыми «волосками».

Начните с того же, что и в случае с мягкой щеткой: прочесывайте прядь волос снизу, начиная с участка длиной в несколько сантиметров. Движения должны быть направлены сверху к кончикам волос, при этом не забывайте прочесывать и внутреннюю сторону пряди; затем продвигайтесь выше по этой же пряди до тех пор, пока не сможете легко и плавно прочесать всю прядь сверху вниз. Теперь переходите к следующей пряди.

В процессе повторного расчесывания вы по-прежнему можете натолкнуться на узелки спутанных волос. Пальцами, а не щеткой, отделите прядь с узелком от остальной пряди и дополнительно сбрызните его специальным спреем, распутывающим волосы. Теперь убедитесь, что держите эту прядь *выше* узелка спутанных волос, чтобы, расчесывая узелок более сильными движениями, не оторвать волосы от корней. Не следует резко дергать щеткой и «продираться» сквозь узелок. Лучше действовать медленно и терпеливо, и в конце концов узелок поддастся равномерному движению щетки.

Метод расчесывания волос вначале мягкой, а затем жесткой щеткой, возможно, и потребует вдвое больше времени по сравнению с тем, что вы затрачивали раньше, но благодаря его применению утреннее причесывание мало того, что обойдется без стрессов как для вас, так и для вашего ребенка, но и станет своеобразным расслабляющим массажем.

Для детей, желающих иметь длинные волосы, но совершенно не умеющих спокойно посидеть десять минут каждое утро (даже при абсолютно безболезненном причесывании), мы тоже можем предложить решение: косы! После мытья расправьте волосы малышки специальным кондиционером, расчешите их (после кондиционера этот процесс происходит гораздо легче) и тут же тую заплетите в аккуратные красивые косы, прочно закрепив их концы обтянутыми тканью эластичными резинками для волос.

Как правило, их можно не расплетать до следующего мытья. Если ваша малышка не испачкает их краской или kleem в детском саду, можно не причесывать ее каждый день, а делать это только дважды в неделю после мытья волос.

Все это так, но что же делать, если ваша девочка ненавидит косы и терпеть не может

долго сидеть на стуле, пока вы пытаетесь нежно и терпеливо причесывать ее? По нашему мнению, не остается другого выхода, как подстричь малышку, зная о ее желании выглядеть так же, как Кэти Ригби на картинке.

Эльфы, спутывающие волосы

Моей дочери два с половиной года, и всякий раз, когда нужно было причесываться, она начинала плакать и кричать, что не хочет этого делать. Все это продолжалось и тогда, когда я купила мягкую щетку и изо всех сил старалась причесывать ее как можно осторожнее. Она по-прежнему боялась, что ей *может быть* больно. Тогда я придумала, как сделать этот ритуал более забавным, и рассказала ей историю об эльфах, спутывающих волосы. Это такие крошечные невидимые проказники, которые любят прилетать по ночам в комнаты к спящим девочкам и играть с их длинными волосами. Они пляшут, ухватившись за пряди волос, как за ленты майского дерева и развлекаются так до самого утра, а когда девочки просыпаются, эльфы улетают. Если у девочки волосы не расчесаны как следует, маленькие эльфы к ней не прилетают, потому что не любят играть со спутанными волосами. Это очень добрые и дружелюбные эльфы и они действительно любят маленьких девочек с хорошо расчесанными волосами. Моей малышке эта история очень понравилась, и она стала более терпеливо переносить причесывание и даже просить сделать это — только бы краем глаза увидеть эльфов.

Билли Дж., Бетесда, штат Мэриленд

Помогите! (Моего ребенка сегодня отправили домой из детского сада с головными вшами! Ужас! У меня желание сжечь все, что есть в доме!

Не торопитесь хвататься за спички! Прежде всего внимательно проверьте, чтобы убедиться, нет ли ошибки в диагнозе. Если учесть тот факт, что головные вши легко распространяются, и это трудно искоренить, во многих детских садах и школах проявляют чрезмерную бдительность и отправляют детей домой при малейшем подозрении на педикулез.

Нам известны по меньшей мере три случая, когда детей отослали домой, приняв перхоть за гниды (яйца вшей). Школьные медсестры говорят, что такие ошибки встречаются редко, потому что липкие гниды овальной формы легко отличить от беспорядочно разбросанных хлопьев перхоти, которые легко удаляются ногтем. И все же, когда одной медсестре необходимо за утро проверить головы двухсот детей, ошибки вполне возможны. В одном из известных нам случаев мать обратилась к педиатру, чтобы тот письменно засвидетельствовал, что у ребенка не было вшей на тот момент, когда его отправили домой.

В другом случае мать вызвали в детский сад, чтобы забрать трехлетнюю дочь, у которой якобы обнаружили вшей. Мать привезла с собой старый школьный микроскоп и попросила директора детского сада предъявить доказательства. Директор извлекла из волос девочки то, что она называла вшами, но при шестидесятикратном увеличении обнаружили, что это просто чешуйка кожи закругленной формы.

Так что в подобном случае не спешите верить заключению работников детского сада, а убедитесь сами в наличии доказательств.

Убедившись, что вши все-таки есть, необходимо немедленно действовать. Для удаления видимых вшей используется одна методика, а гнид — другая, потому что в течение двух недель из гнид могут появляться новые вши.

Существуют два диаметрально противоположных подхода. Большинство специалистов предлагают использовать специальные шампуни, наиболее популярными из которых являются «Rid» или «Nix». Если это не даст нужного эффекта, следует повторить попытку, но уже прибегнув к более сильному средству, отпускаемому только по рецепту: линдану (lindane).

Согласно другой точке зрения, все эти специальные препараты вредны для здоровья детей и подлежат запрету. Сторонники этой позиции утверждают, что существуют другие

нетоксичные способы избавления от этих тварей. Например, сделать так, чтобы они задохнулись, намазав голову ребенка гелем из нефтепродуктов, покрыв ее затем шапочкой для душа и оставив на голове на ночь. (Предупреждаем: для того чтобы затем полностью удалить этот гель с волос, нужно будет четыре или пять раз промыть их с шампунем!) Есть еще один способ: можно удалить гниды одну за другой, тщательно прочесывая каждую прядь густым металлическим гребешком, при этом, обнаружив гниду, нужно снять ее с волоса и раздавить ногтями.

Прежде чем начать действовать, настоятельно советуем вам собрать как можно больше информации и взвесить все «за» и «против». Воспользуйтесь ресурсами сети Интернет. Ежедневно они пополняются новыми советами по стратегии действий и методах борьбы со вшами.

Особенно воодушевила нас поступившая недавно информация о патенте на изобретение, позволяющее родителям легко обнаруживать гниды. Это флюоресцирующее красящее вещество, которое наносится на волосы ребенка и обволакивает *хитин* — органическое вещество, образующее внешний покров яиц вшей. В темноте вы освещаете волосы ультрафиолетовым или инфракрасным светом, и все гниды тут же становятся видны, и вы можете их удалить, не пропустив ни единой.

После обработки волос ребенка тем или иным безопасным и эффективным способом вы должны позаботиться о вещах, находившихся в контакте с головой ребенка. Прежде всего постирайте все шапки, шарфы и куртки в стиральной машине в горячей воде, затем просушите их в сушилке при самой высокой температуре. Шерстяные и другие вещи, не подлежащие стирке, отправьте в сухую химчистку.

Постирайте все простыни, шерстяные одеяла, пододеяльники и наволочки. Проведите вакуумную обработку всего, к чему могла прикасаться голова малыша, включая сидения машины.

Что касается упаковки в мешки, то вы, очевидно, слышали, что все мягкие игрушки необходимо упаковать в пластиковые мешки для мусора на полные две недели. Это может быть намного труднее и для вас, и для вашего ребенка, который будет расстраиваться и плакать оттого, что не сможет лечь спать со своим любимым медвежонком Пухом. В таком случае наденьте насадку с узкой щелью на свой вакуумный пылесос, а затем тщательно и методично обработайте каждую меховую игрушку. Через несколько дней повторите эту процедуру, затем еще через неделю, и, наконец, последняя вакуумная обработка должна быть проведена в конце двухнедельного периода.

И последнее на эту малоприятную тему: что касается вшей — тут профилактика всегда лучше, чем лечение.

- Никогда не позволяйте детям меняться или совместно пользоваться с другими детьми расческой, щеткой и другими аксессуарами для волос.

- Во время вспышек педикулеза аккуратно заплетайте в косы длинные волосы вашей девочки, а короткие подстригите еще короче, чтобы уменьшить вероятность их контакта с волосами других детей.

- Попросите администрацию вашего детского учреждения установить раздельные шкафчики, чтобы куртки и шапочки детей не висели на одной общей вешалке.

- Кроватки детей должны быть из такого материала, который можно было бы протирать после каждого использования, при этом в течение учебного года у каждого ребенка должна быть персональная кровать.

Если вам пришлось столкнуться с проблемой вшей (бр-р-р!), то имейте в виду:

- Короткие волосы не менее привлекательны для вшей. Обнаружить и удалить гниды вручную в коротких волосах будет намного легче, чем в длинных.
- Вши не перепрыгивают с одной поверхности на другую. Они умеют только ползать, так что при отсутствии физического контакта с носителем вшей нет необходимости производить обработку.

- Вши встречаются одинаково часто у детей в семьях различного материального положения, поэтому не следует стесняться говорить об этом.

Мне нужно стричь моего сына, но как заставить его спокойно сидеть в кресле парикмахера. Нет ли у вас каких-нибудь хороших идей на этот счет?

Что, если в роли стилиста выступить вам самим? Ребенок вам доверяет, не так ли? Уверяем вас, что ему гораздо легче спокойно сидеть дома на знакомом удобном стуле, чем в этом огромном черном парикмахерском кресле, да еще в окружении незнакомых людей. Когда он привыкнет доверять кому-то из вас эту быструю и безболезненную процедуру, помогите ему понять, что стрижка — дело простое и обычное, и ее можно делать вне дома.

В конце концов подстригите волосы «под горшок», возможно, ему безразлично, какую носить прическу.

Если вы почувствовали, что пора усадить малыша в парикмахерское кресло, можем кое-что вам посоветовать:

Отведите его в парикмахерскую вместе с другом, который не станет там плакать. Попросите кого-нибудь из родителей друга пойти вместе с вами и подстричь своего ребенка первым. Увидев друга, улыбающегося во время стрижки, ваш сын, несомненно, успокоится.

Постарайтесь узнать, нет ли в процессе стрижки чего-то определенного, чего ребенок особенно не любит. К примеру, ему может не нравиться соприкосновение с нейлоновым пеньюаром, которым прикрывают одежду. В таком случае вам нужно будет всего лишь **взять с собой большое мягкое домашнее полотенце** и покрыть его во время стрижки.

Воспользуйтесь услугами проверенного парикмахера, который умеет ладить с детьми. Иной специалист может казаться **вам** славным парнем, но отнюдь не вызвать восхищения у вашего малыша. Лучше всего отправиться в специальную парикмахерскую, в которой стригут только детей. Вы сможете посмотреть там различную видеинформацию, пока малыш пройдет всю процедуру. В холле для ожидания обычно находится масса игрушек, но самое замечательное (с точки зрения малыша) то, что по окончании процедуры стрижки на выходе из специального ящика он получит небольшой приз (к примеру, леденец на палочке или наклейки).

Иногда ребенка больше всего пугает мысль, что при стрижке он навсегда потеряет какую-то часть себя. Один из способов борьбы с этим страхом — позволить ему хранить состриженные волосы в мешочек. Если же вам не нравится идея хранить дома мешочек, полный состриженных волос, **попытайтесь уговорить ребенка взять одну прядь**, которую он может положить в специальную коробочку и хранить в своей комнате, и если он положит эту коробочку себе под подушку, то, может быть, прилетит фея Волос и унесет ее с собой, оставив вместо коробочки сверкающую монетку.

Теперь, когда мои дочурки-близнецы научились одеваться самостоятельно, каждое утро много времени уходит на споры о том, что надеть, и всякий раз они неизменно выбирают абсолютно неприемлемые варианты. Так, однажды одна из близняшек настаивала на том, чтобы надеть старые в пятнах джинсы на пасхальную службу в церковь; в другой раз, когда мы собирались на детскую площадку, вторая дочь надела карнавальный костюм кошечки с длинным болтающимся хвостом, который, как я опасалась, мог зацепиться за перекладины шведской стенки. Но самая ужасная битва разразилась тогда, когда обе они решили, что могут пойти на воскресный обед к бабушке в купальных костюмах. Мой муж не поддерживает меня в этих спорах; он считает, что, пока девочки маленькие, ничего страшного, если позволить им одеваться как хочется, и что у них еще достаточно времени, чтобы научиться одеваться так, как принято в обществе.

На самом деле сейчас ваши близнецы учатся **не этому**. Главный урок, который они извлекают, состоит в том, что не стоит заботиться о мнении бабушки, а маме, вместо того чтобы суетливо бегать по детской площадке, гораздо важнее было бы понять смысл детского стиля одежды.

Но одежда **имеет** большое значение: так неправильно выбранная — является

элементом риска получить травму при игре или проявлением неуважения к другим людям.

Это вовсе не означает, что вы должны кричать всякий раз, когда ваши девочки придерживаются другого мнения. Вам просто нужно перехитрить ваших близняшек (кстати, это также снимет напряженность и в отношениях с супругом). Мы предлагаем стратегию, которая, возможно, поможет вам.

• Первое: попытайтесь использовать тактику затягивания. Скажите: «Да, ты безусловно сможешь надеть свои любимые старые синие джинсы, но после того, как мы вернемся из церкви».

• Второе: попытайтесь смягчить ваши доводы: «Нет, кошачий хвостик не годится для детской площадки. Подумай, что с ним может произойти, если он зацепится за качели или за перекладину? Он испортится или оторвется вообще, и ты уже никогда не сможешь надеть костюм». (Обратите внимание: наиболее эффективно апеллировать не к страху ребенка упасть или удариться, а к его любви к костюму и желанию уберечь *его* от порчи.)

• Третье: воспользуйтесь возможностью преподать урок уважения. Скажите: «Конечно, вы *могли бы* надеть купальные костюмы на обед к бабушке, но меня беспокоит то, как она к этому отнесется. Она воспитана так, что когда идешь в гости, то всегда надеваешь самую лучшую одежду, показывая важность мероприятия. Я уверена, что она никогда не поймет, почему, собираясь к ней на обед, вы оделись как в плавательный бассейн».

Пытаясь доброжелательно вмешаться в выбор одежды и при этом сохраняя твердость позиции, вы должны сделать все возможное, чтобы убедить детей в том, насколько их идеи важны и интересны. Идите на компромисс при любом удобном случае. Если ваша малышка сможет надеть купальный костюм под нарядное платье — так это просто прекрасно! А что касается костюма кошечки на детской площадке, то, может быть, достаточно надеть какую-то его часть, а не весь костюм целиком?

Используйте все свое воображение, творческие усилия в поисках компромисса. Это очень важно, чтобы в результате избежать утомительного словесного поединка.

Предположим, малыш настаивает на том, чтобы надеть в детский сад плащ любимого супергероя. Попытайтесь привлечь к сотрудничеству работников детсада и узнайте, где и когда ребенок может надеть этот плащ. Может быть, он пригодится как покрывало во время дневного сна. Или же предложите ребенку идти в плаще в детский сад и обратно, а остальную часть дня плащ может повисеть в шкафчике. Можно предложить педагогам детского сада организовать специальный уголок с маскарадными костюмами или выделять постоянное время, когда детям будет разрешено изображать самых разных персонажей любимых мультфильмов или сказок. Если администрация детского учреждения отличается гибкостью мышления и действий, то решение, которое удовлетворит всех, обязательно появится. (Если же этого не произойдет, для вас это должно послужить сигналом, что в детском саду, где ваш ребенок проводит большую часть дня, не все благополучно.)

Основные элементы стратегии «войн» из-за одежды

• Не сдавайтесь, если под угрозой безопасность ребенка. (Никогда не позволяйте ему играть в одежде со свободно свисающими концами, которые могут обернуться вокруг шеи.)

• Уделите должное внимание тому, как стиль одежды вашего ребенка будет оценен окружающими. (Стандарты бабушки могут показаться старомодными, но для нее они важны. Постарайтесь объяснить малышу, что поскольку вы заботитесь о чувствах бабушки, то, навещая ее, вы оденетесь так, как это приятно для нее.)

• В большинстве случаев, насколько это возможно, необходимо поддерживать в малыше чувство собственного достоинства, которое проявляется в выборе одежд, а не пытаться навязывать ему свои взгляды.

• Места, в которые требуется надевать торжественную одежду, как правило, не предназначены для детей. Им не обязательно присутствовать на официальных концертах, похоронах дальних родственников или каких-либо торжественных религиозных службах. В таких случаях вам необходимо пригласить няню, а не устраивать «сражения».

ГЛАВА 2

Боязнь перемен

Малыши по своей натуре консервативны. Они всегда стремятся сохранить «статус-кво». Умилительно, когда ребенок, глядя вам в глаза, говорит: «Мамочка, я хочу, чтобы ты всегда жила со мной» или «Папочка, обещай, что всегда будешь укладывать меня спать». Но приходит день, когда он с громким ревом, цепляясь руками и ногами, не отпускает из дома, а вам надо бежать на работу, или же не желает ложиться спать в новую большую (и дорогую!) кровать, купленную специально для него. Все это — и милые слова, и страх — являются результатом одного и того же страстного желания: сохранить все как было, чтобы оставалась какая-то надежда управлять ситуацией.

Мы, взрослые, могли бы в таком случае посочувствовать ребенку, но чаще всего очевидно — причина, по которой дети так отчаянно сопротивляются изменениям, которых они боятся. Возможно, предлагаемая нами аналогия поможет вам взглянуть на это глазами ребенка. Представьте себе, что вы оказались в чужой стране. Вы только начинаете постигать нравы и обычай народа; может быть, уже пытаетесь говорить на его языке, но по-прежнему чувствуете себя смущенным и неуверенным. И вдруг судьба неожиданно забрасывает вас на официальный прием с обедом. Вы понятия не имеете ни о еде, которую там подают, ни о том, как правильно обращаться с новыми и странными для вас принадлежностями, с которыми легко справляются остальные гости; вы даже не можете разобраться, что из стоящего на столе можно есть, а что находится там просто для украшения, тогда как все окружающие, включая вашего начальника, друзей и членов семьи, кажется, чувствуют себя вполне комфортно.

Вы пытаетесь сообщить им о своей тревоге, но создается впечатление, что чем больше вы стараетесь донести до них то, что вас беспокоит, тем больше они теряют терпение. Они ведут себя так, словно вы должны были знать отведенную роль, но чем больше вы пытаетесь копировать их поведение, тем яснее осознаете свою беспомощность. Вам хочется покинуть это место, но по какой-то причине (совершенно вам непонятной) **не можете** уйти оттуда. Вас охватывает паника: это ловушка. Болезнь — вот что поможет вырваться из этого кошмарного места. Надо привлечь к себе внимание, энергично замахать руками, схватиться за сердце, упасть на пол.

Теперь вас конечно же замечают *все*. Кто-то, наконец, реагирует... вас спасают и выносят чьи-то заботливые руки. Вы испытываете большое облегчение.

Примерно то же самое происходит в сознании малыша, когда его впервые оставляют в детском саду или с новой незнакомой няней и даже когда ему приходится проводить день в доме бабушки и дедушки, которые раньше нечасто навещали его.

Безусловно, не все дети с таким трудом привыкают к новой ситуации. Многим из нас присуща врожденная тяга к приключениям, радость познания нового; мы даже стремимся отправиться по новым местам и познакомиться с новыми людьми. Психологи, занимающиеся изучением особенностей личности, считают, что общительность, так же, как и противоположная ей застенчивость, скорее всего, являются врожденными качествами.

Обе эти черты характера могут иметь место у братьев и сестер, рожденных и воспитывавшихся одними и теми же родителями, точно так же, как у общительных и склонных к приключениям родителей может оказаться робкий и застенчивый ребенок, трудно привыкающий к окружающей обстановке.

Наряду с врожденными чертами характера ребенка не следует упускать из виду его способность к подражанию. Если вы знаете, что ваш малыш нелегко привыкает к новому месту и людям, вам следует особенно чутко относиться к его чувствам и действовать не торопясь. Необходимо облегчить этот переход подготовительной работой, очень медленно и постепенно вводя элементы предстоящих изменений. Вам придется много разговаривать с малышом, подбадривая его на каждом шагу; быть готовым к плачу, но ни в коем случае не срываться на крик: «Немедленно прекрати шуметь!» (По крайней мере, вы должны к этому

стремиться.)

Однако, как бы осторожно и осмотрительно вы ни действовали, может показаться, что все это не срабатывает и что ребенок ни за что и никогда не сможет адаптироваться... Но благодаря вашему терпению и настойчивости малыш снова улыбнется. Вы справились! Вы помогли ему выйти из еще одной трудной ситуации, и отныне все пойдет намного легче.

Откуда нам это известно? Мы — родители двух маленьких застенчивых девочек, которые тяжело переносили любое изменение в жизни. Сейчас, например, они встречают в штыки любую идею поменять хоть каким-либо образом окраску нашего дома, и эти же самые дети, будучи малышами, успешно пережили перемены в их комнате, смену нянь, нашествие родственников, не говоря уж о первом дне в начальной школе (хотя и не обошлось без скандала — об этом смотрите [здесь](#)). Если уж наши дети смогли пережить все это, обещаем, что ваш ребенок тоже сможет, какими бы мрачными не казались вам сейчас перспективы.

Несколько лет назад, когда нашей дочери Кейли было около трех лет, я везла ее в детский сад и обратила внимание, что она какая-то притихшая и задумчивая. В ее жизни было очень много серьезных изменений, поэтому я знала, какая возможна реакция, если что-то будет беспокоить ее. Незадолго до этого она научилась пользоваться туалетом для взрослых, и мы изменили ее образ жизни, отдав в новый гимнастический класс. Маневрируя вокруг тесной стоянки у здания детского центра, пытаясь припарковать машину, я силилась понять, что же так взволновало малышку.

Однако все прояснилось после того, как моя дочь спросила: «Ты ведь не собираешься учить меня водить машину, да? По-моему, это *трудно!*» И в тот момент я неожиданно увидела все происходящее ее глазами: и здесь новое, и там новое, и одевайся сама, и пользуйся ножом и вилкой, учись тому и этому, да к тому же и побыстрее. Ее волновало, что мы можем потребовать от нее дальше: научиться водить машину или идти работать?

«Нет, — ответила я, — этому уиться тебе еще очень рано!» Услышав мой ответ, она просияла.

Бонни Д. Вудсток, штат Нью-Йорк

До того, как я снова пошла работать, Дория была счастливым беззаботным существом, но теперь каждое утро, когда я пытаюсь выйти из дома, она цепляется за мои ноги с криком: «Не уходи! Мамочка, не уходи!», и каждый раз я, обливаясь слезами, иду к машине. Как долго это может продолжаться?

Не исключено, что ваша дочь будет вести себя так очень долго. Необходимо как можно скорее предпринять то, что отменит этот ежеутренний ритуал.

Утром как обычно одеваясь, чтобы идти на работу, скажите: «Сегодня я хочу доставить тебе удовольствие и взять с собой. Ты пойдешь в мамин офис, чтобы увидеть место, где я работаю целый день».

Очень важный момент: не произносите эту фразу с вопросительной интонацией. Ни в коем случае не спрашивайте: «Не хочешь сегодня сходить к маме на работу?», потому что дадите своей малышке возможность ответить «нет», что она, естественно, и сделает (а если быть точнее, то вы услышите: «НЕ-Е-Е-Е-ЕТ! Не хочу идти-и-и-и!»).

Давайте здесь остановимся, чтобы немного поговорить об одном из общих принципов взаимоотношения родителей и детей, актуальном во многих житейских ситуациях: никогда не задавай вопроса, ответ на который не соответствует планам воспитания ребенка. Поощряйте независимость мышления вашей малышки, но только в том случае, если уверены, что результат этой свободы не противоречит родительским планам.

Наихудшим вариантом развития этой ситуации будет стремление малышки выразить совершенно неприемлемое для вас мнение. Это может запутать ребенка, потому что впоследствии он не сможет отличать моменты, когда нужно разумно и результативно выразить свое желание.

Теперь вернемся к нашему сценарию. Итак, вместо того чтобы как обычно исчезнуть из дома в восемь часов утра, вы объявляете своей малышке, что сегодня все будет по-другому, и она отправится на работу вместе с вами. Заранее договоритесь с няней о времени, где и когда она встретит вас. Отведите как минимум полчаса или даже час для того, чтобы показать своей дочке место, где вы проводите свой рабочий день.

Если ваш начальник и коллеги не возражают, покажите ей остальной офис; разрешите попечатать на машинке, посидеть на своем врачающимся стуле и покрутите ее на нем несколько раз, а потом выпейте воды из забавного треугольного бумажного стаканчика; покажите ее фотографию на вашем столе и телефон, по которому вы звоните домой, чтобы узнать, как у нее дела. Позвольте малышке задать вопросы о том, где и как вы делаете свою работу и дайте на них простые ответы.

Если вы считаете, что пояснения о вашей работе слишком сложны для понимания маленького ребенка, заранее подумайте о том, как проще объяснить основной смысл ваших занятий. Кстати, объяснение того, чем вы на самом деле занимаетесь, позволит вам попутно выявить положительные и отрицательные моменты вашей деятельности и, возможно, наведет на мысль об улучшении вашей трудовой деятельности.

А теперь попросите малышку оставить вам рисунок или отпечаток руки. Заверте ее, что, находясь на работе, вы часто думаете о ней, что она всегда в вашем сердце и мыслях. Это — самая легкая часть дела.

Дальше наступает самое трудное. В заключение вашего «похода» няня должна будет забрать ребенка домой. Возможно, ваше расставание будет новой версией хватания за платье, крика и слез, обычно происходящих дома. Чтобы избежать подобной сцены на вашем рабочем месте, пройдите вместе с няней и ребенком до машины или автобусной остановки.

На следующее утро, готовясь к уходу на работу, напомните ей, что вы вместе делали в офисе. Пообещайте ей позвонить — и обязательно сделайте это, если уверены, что ваш звонок действительно не нарушит душевного комфорта ребенка. Прежде чем взять на вооружение эту методику, как, впрочем, и большинство остальных, предлагаемых в данной книге, подумайте об индивидуальных особенностях и темпераменте собственного ребенка.

Не ждите, что скандалы при расставании исчезнут сами собой только потому, что малышка теперь каким-то образом связана с вашим рабочим местом. Изо дня в день вы должны повторять ей то, чем вы будете заниматься на работе до тех пор, пока она не запомнит ваши слова как стихи или катехизис. После этого попрощайтесь и отправляйтесь на работу, быстро закрыв за собой дверь (можно попросить мужа в момент прощания находиться рядом с малышкой и придержать ее, чтобы она не побежала следом за вами).

Если вы снова выходите на работу после долгого пребывания дома, то для вашего ребенка очень важно привыкнуть и найти общий язык с няней за несколько дней и даже неделю до вашего первого рабочего дня. Идеальный вариант — нанять няню за месяц до этого, чтобы не только дать ребенку возможность привыкнуть к новому человеку, но и чтобы самим определить, достаточно ли хороший выбор вы сделали, и в случае необходимости произвести замену.

Одно огромное «НО» должно быть в вашем сознании: первый день работы няни в доме ни в коем случае не должен совпадать с первым днем вашего выхода на работу. Вы не должны допустить, чтобы малыш одновременно оказался перед необходимостью привыкать к двум новым ситуациям — это большое испытание даже для самых общительных и самостоятельно мыслящих детей.

Няня должна особенно постараться, чтобы время, проведенное без вас, было для малышки как можно более приятным. Заранее договоритесь с няней, чтобы она предприняла что-то особенное — к примеру, сходила бы с малышкой на новую детскую площадку, причем такие прогулки должны происходить как можно раньше с утра няни, чтобы направить мысли ребенка в приятное русло и отвлечь его внимание от факта, что вас нет дома.

Вниманию родителей чрезмерно робких и застенчивых детей: вам необходимо

поручить няне, чтобы она придерживалась привычного распорядка дня.

В таких случаях ребенку всегда помогает «переходный» предмет: любимое одеяльце, плюшевый мишка или другая игрушка, с которой малыш чувствует себя особенно комфортно в стрессовой ситуации. Посоветуйте ему держать эту вещь рядом во время вашего отсутствия. Поговорите с игрушкой сами, причем очень уважительно. Скажите: «Ты сегодня прекрасно проведешь время с Дорией, ждите меня, пока я не вернусь с работы!» — и на прощанье поцелуйте игрушку, чтобы показать малышке, что вы цените все, что она любит, а значит, и все ее чувства.

Совершенно очевидно, что после выхода на работу не следует отучать малышку от привычек или действий, которые она находит удобными для себя, т. е. не начинайте приучать ребенка к горшку, отбирать соску-пустышку или запрещать сосать палец; пусть она, если хочет, хоть каждый день надевает старую вязаную шапку, даже если на дворе стоит июльская жара — позвольте ей это.

Даже если вы захотите внести некоторые изменения в утренний распорядок дня ребенка, остальную часть времени он должен проводить как обычно: няня должна уложить его спать в обычное время и приготовить еду, к которой он привык, причем неплохо в первые несколько дней давать любимые блюда. Не позволяйте няне требовать от ребенка в это время соблюдения каких-то новых правил или ограничений. Ведь намного труднее привыкнуть к отсутствию мамочки, если заменяющий ее человек ругает тебя за то, на что мамочка не обращала внимания. Поговорите с няней, предупредите ее о том, что вы позволяете малышке, а чего — нет, чтобы между ними не возникло непонимания.

Особо нервным родителям, беспокоящимся о том, как пережил ребенок утреннее расставание, хорошо сделать краткий звонок домой сразу же по прибытии на работу.

Предположим, что няня делает все возможное для того, чтобы помочь малышке пережить этот переход, но и вам следует проявлять терпение. Все **обязательно будет** хорошо. Возможно, вы полагали, что недели через две вы сможете уходить из дома без слез, а малышка плачет все сильнее. Вот уж почти месяц прошел — и никаких признаков улучшения ситуации. Значит, настало время изменить тактику.

Попытайтесь применить радикально отличающийся подход: встаньте примерно на час раньше, оденьтесь и отправляйтесь на работу, пока малышка не проснулась. В таком случае она не сможет заставить вас наблюдать эту душераздирающую сцену, испытывая чувство вины, а проснется с новой реальности, которую ей придется принять.

Возможно, вы убедитесь, что няне ребенка недостает изобретательности или опыта, чтобы помочь ребенку пережить этот переход. Если неподалеку от места работы есть хороший детский центр, возможно, будет лучше устроить малышку туда, к тому же тогда вы сможете отвезти ее сами, что несколько отдалит момент расставания, и она попадет туда, где другие родители тоже будут оставлять своих детей, так что это может стать удачным вариантом. Возможно, вам удастся найти такой центр, где вам позволят навещать малышку в течение дня, что может быть особенно важно для кормящих мам, которым из-за выхода на работу пришлось отлучить ребенка от груди.

Еще одним преимуществом детских центров является то, что там день ребенка будет четко распределен; уход и обучение будут осуществлять профессионалы и особый упор делается на обучение и развитие необходимых навыков. Поступление ребенка в группу может стать шагом вперед из дома и из младенчества. Если вы хотите, чтобы ваша малышка осознала, что она — большая девочка, которая ходит в группу каждый день, как папа и мама на работу, тщательно подыскивайте детский центр, который, по вашему мнению, сможет обеспечить вашей девочке благотворную среду для воспитания и обучения.

Если же ваша малышка по-прежнему боится расставаться с вами, читайте дальше.

Кристофер без проблем привык к тому, что меня в течение рабочего дня не было дома. Он прекрасно ладил с няней, которая оставалась с ним дома. Однако как только он пошел в детский сад, все изменилось: когда я оставляю его там, он ведет себя как в первый раз. Я уж подумываю забрать его оттуда и подождать еще год. Как думаете, это

хорошая мысль?

Точно так же мы собирались поступить с собственной дочерью Карен, когда впервые отвели ее в детский сад в три с половиной года. Интересно, был ли ваш малыш столь же непреклонен в своем нежелании идти в детский сад, как наша Карен. Более подробно о том, как это происходило с нашим ребенком, рассказано [здесь](#). Как вы сможете убедиться, ей удалось преодолеть свой страх, и все испытали огромную радость от ее успехов. В дальнейшем адаптация Карен во многих новых ситуациях проходила легче благодаря уверенности, которую она обрела, поняв, что смогла справиться с необходимостью покидать дом каждый день.

Из собственного опыта мы поняли одну очень важную вещь: необходимо доверять профессионалам, работающим в детском учреждении, которое мы выбрали. Они были абсолютно правы, когда, как нам казалось, поступали бессердечно, настаивая, чтобы мы как можно быстрее уходили в то время, как наш ребенок плакал, не желая расставаться. Как позже нам рассказывала воспитательница, чем быстрее мы уходили, тем быстрее прекращались слезы и тем легче сотрудникам садика было вовлечь нашу малышку в коллективную деятельность и отвлечь ее. Когда мы, крадучись, возвращались к зданию детского центра, чтобы подсмотреть за Карен в окошко, мы собственными глазами видели, как все происходило: буквально через одну-две минуты после нашего ухода дочь поднималась с пола, прекращала плакать и, вполне счастливая, играла с малышами из своей группы.

Найдите хороший детский центр, основательно изучите его возможности, а затем доверьте профессиональным воспитателям оказание помощи вам и вашему ребёнку в переходный момент к новому этапу в его жизни. Это не будет самодеятельностью, а если вы все же попытаетесь действовать самостоятельно, то можете только усугубить ситуацию.

Однако это вовсе не означает, что теперь вы ничего не можете сделать. Вот некоторые действия, которые дополнят усилия воспитателей, которые помогут вашему маленькому Кристоферу или Карен приспособиться к новому образу жизни.

1. С сегодняшнего дня и в дальнейшем продолжайте соблюдать *краткий* ритуал прощания. Выйдя из машины или пройдя с малышом до двери, крепко обнимите и поцелуйте его — ну, может быть, добавьте: «Веселого тебе дня!» — но и только. Не поддавайтесь искушению ответить на просьбу поцеловать его еще раз или подождать еще только одну минуточку, чтобы ребенок не надеялся таким образом продлить время прощания с вами.

2. Сделайте так, чтобы в детском саду ребенку было интереснее и веселее, чем дома. Если ваш дом — игрушечный рай, настоящее царство искусства или животных, то как же может соревноваться с ним детский сад? В нашем случае, к примеру, помогло то, что мы и не думали покупать трехлетней девочке мольберт и набор кистей. Возможность писать собственные картины красками приводила ее в восхищение и трепет, и это она могла делать только в детском саду. Весь первый месяц каждое утро (как только мы скрывались за дверью) она надевала халатик и занимала место за мольбертом. Мы наблюдали, что и другие дети находили там себе занятие по душе: для одних это была большая лошадь-качалка, для других — гимнастический снаряд, а третьи с увлечением играли в полностью обставленной игрушечной кухне в детский рост. В хорошо оборудованном детском учреждении предоставляется широкий выбор заманчивых занятий, благодаря которым ваш малыш скоро с удовольствием будет находиться там.

3. Позвольте малышу взять с собой любимый домашний предмет. Это может быть плюшевый мишк, одеяльце или какая-нибудь другая игрушка, которую он обычно брал с собой в кроватку. Не во всех детских учреждениях разрешается делать это. Некоторые специалисты считают, что все эти вещи относятся к младенческому миру и, когда начинается дошкольный период, их следует оставить в прошлом. Во многих, точнее сказать — в большинстве детских центров запрещают приносить соски-пустышки и пытаются бороться с привычкой сосать палец во время дневного сна. Выбирая детское учреждение для своего малыша, вы должны быть уверены, что воспитатель с пониманием отнесется к его любимым

вещам и в случае необходимости ребенок обязательно получит поддержку. Зачастую ребенку, чтобы чувствовать себя спокойно в стрессовой ситуации, обязательно нужно знать, что его любимая кукла находится рядом в уютном домике или в коробочке.

4. Постарайтесь заранее познакомить малыша с воспитателями детского сада: хотя бы однажды он должен поиграть в классной комнате или на детской площадке. Это должно произойти не за несколько месяцев до того, как он начнет посещать детский сад (потому что если это случится слишком рано, то ребенок все забудет), но и не перед самым началом посещения — иначе у него не останется времени привыкнуть к мысли, что для него наступает новый детсадовский период. Попытайтесь раздобыть список группы, которую будет посещать ваш малыш, и пригласите к себе домой или на ближайшую детскую площадку одного или двух будущих товарищей.

5. За неделю до первого дня посещения, а может быть, и раньше ежедневно говорите с малышом о детском садике. Не пытайтесь уверевать и подбадривать его, что там он будет без мамы и папы; это может напугать и утвердить в его сознании страх. Ваши успокаивающие слова и фразы понадобятся *после* того, как малыш сам почувствует, как это страшно остаться одному в новом месте. Вместо этого говорите, причем как можно подробнее, о том, чем дети занимаются в детском саду. Если, к примеру, в группе есть живой уголок с кроликами или хомячками, обязательно расскажите об этом. Говорите все это бодрым и уверенным тоном, чтобы вселить в ребенка мысль: детский сад — это неотъемлемая часть жизни каждого ребенка. Расскажите, как вы сами любили ходить туда, когда были маленькими (а если это было не так — см. раздел главы 5 о значении изобретательной выдумки).

6. Если все же у ребенка возникает страх при расставании, он начинает кричать и плакать — подавите, подавите, подавите!!! все свои природные материнские и отцовские инстинкты броситься ребенку на помощь. **Не** говорите ему, что заберете его домой раньше, чем других детей. Не позволяйте ребенку цепляться за вашу руку, тащить в комнату или как-то иначе препятствовать вашему уходу. Не оставайтесь в помещении дольше, чем считает нужным воспитатель. Если садик хороший, вы должны доверять его персоналу.

7. Не торопитесь делать вывод, что ваш ребенок не готов к пребыванию в дошкольном учреждении. Посетите с малышом консультанта по дошкольному обучению или специальный исследовательский центр, сотрудники которого способны оценить готовность ребенка. Ваш малыш пройдет тестирование, состоящее из многочисленных элементов: игра в мяч, умение слушать рассказ, рисование картины, складывание из кубиков различных фигур и другие «игры», в которые легко и весело играть. Собранные воедино, они позволяют создать полную картину уровня навыков и умений ребенка, включая и его эмоциональное развитие.

8. Если у вашего малыша обнаружатся какие-то особые проблемы адаптации или развития, консультант направит вас в детское учреждение, располагающее необходимыми для него условиями, или же посоветует программу помощи в домашних условиях для подготовки к посещению детского сада в более поздний срок.

Карен идёт в детский сад: грустная история (но со счастливым концом)

Вот эта история. Наша дочь Карен пошла в детский сад в три года и девять месяцев. В первый день она поднялась рано утром, вся сияющая. Мы одели её и бодро сообщили, что настало время ей отправляться в детский сад. За несколько недель до этого мы водили её туда и она прекрасно провела время. Карен восприняла это известие с большим энтузиазмом и даже стала что-то взволнованно лепетать. Когда мы вошли в садик, то подумали, что всё складывается очень здорово: там повсюду весёлые детишки забирались на различные гимнастические снаряды, карабкались вверх, скакали и прыгали. Улыбаясь от удовольствия, наша малышка устроилась на качелях среди других детей. Она настолько погрузилась в игру, что едва обратила внимание, когда мы попрощались с ней и ушли.

«Это же просто чудесно! — думали мы. Совершенно никакого

беспокойства при расставании!» Всё оказалось намного проще и легче, чем мы ожидали. Наверное, мы её очень хорошо подготовили, с чем мы себя и поздравили.

На следующее утро мы разбудили Карен и сказали, что пора собираться в детский сад. На этот раз вместо радостного прыжка из кровати она закричала «НЕТ!» и мёртвой хваткой вцепилась в перекладину кровати так, что мы вдвоём не смогли разжать её пальцы. После десятиминутной борьбы нам наконец удалось оторвать Карен от кровати и втолкнуть в одежду. Когда мы тащили её к машине, она изо всех сил кричала и брыкалась; в конце концов мы сумели усадить её в специальное сиденье и пристегнуть ремень. Когда подъехали к садику, нам пришлось практически тащить её в помещение, а затем и в раздевалку.

Что крылось за этим сопротивлением? Очевидно, она думала, что все прежние разговоры о детском садике и наши посещения его летом были подготовкой к однодневному событию. Она побывала там, весело провела время и этим дело кончилось. Она совершенно не собиралась делать всё это снова! Мы не предупреждали её, что это будет на следующий день и во все дни недели! В этот раз, когда мы попрощались с ней, она бросилась на пол и стала колотить по нему руками и ногами, успокоить её было невозможно.

Мы стояли, ошеломлённые и совершенно беспомощные, не зная, что делать, убеждённые только в одном: мы не можем оставить её здесь в таком состоянии. Однако воспитательница Карен, наблюдавшая всю эту сцену, не сомневалась в том, что следует предпринять. «С ней всё будет прекрасно, — заверила она нас, — Попрощайтесь и быстро уходите, она тут же встанет. Так бывает всегда».

Нас проводили в другую комнату, организованную специально для родителей, не желающих оставить плачущего ребёнка, где нас ожидала директор детского сада, которая сказала нам, что мы можем обойти здание с обратной стороны и осторожно наблюдать за нашей дочкой через затемнённое окно.

Мы сделали это и увидели, что наша Карен уже не лежит на полу, а стоит у мольберта, одетая в халатик. Она была хмурой, но усердно рисовала. Успокоенные тем, что всё будет хорошо, мы отправились на работу.

Когда мы забирали её вечером, она взяла с собой рисунок. Мы ахали и охали, называя его шедевром (он и на самом деле был таковым. Мы сохранили его для неё и собираемся хранить всегда).

Но на следующее утро всё повторилось. На третий день было не лучше. Каждое утро нам приходилось отрывать Карен от кровати, с борьбой готовить к выходу и вести в детский сад. И каждый раз — протесты и рыдания, и каждый раз, когда мы подглядывали через затемнённое окно, видели, что через минуту-другую, полагая, что мы уже ушли, наша малышка вставала, шла к своему мольберту и принималась рисовать.

В конце первой недели мы всерьёз задались вопросом: готова ли она посещать детский сад? Может быть, всё же стоит забрать её оттуда и подождать, пока она всё больше привыкнет к этой мысли... Эта ежедневная драма и борьба не идут ей на пользу...

Охваченные смущением и беспокойством, мы не замечали очень слабых, но совершенно определённых признаков некоторого улучшения. С каждым днём она протестовала всё меньше и всё меньше плакала. К середине второй недели, просыпаясь по утрам, Карен больше не плакала, а в конце этой же недели, отправляя её в классную комнату, мы вдруг осознали, что, прощаясь с нами, она не пролила ни слезинки. В конце третьей недели она уже улыбалась по утрам, а к концу четвёртой всем, кто её спрашивал, говорила, что любит свой детский сад.

Мы проводили собеседование с несколькими нянями, собираясь пригласить одну из них на полный рабочий день. Несколько раз представлялись прекрасные варианты, но, к сожалению, наш трехлетний Кевин ни один из них не воспринял также, как мы. Больше всего я опасалась, что в первые же несколько недель с ним будет так тяжело, что это отпугнет любую няню.

Если вам удастся подыскать няню высшей квалификации, не сомневайтесь: у неё

найдется, что противопоставить упрямому малышу. Главное, чтобы вы были уверены — она обладает необходимым опытом, характером и уверенностью в своей способности растопить лед в сердечке юного «нянененавистника».

В качестве наиболее полного руководства, включающего буквально все для правильного выбора человека, которому вы сможете доверить заботу о своем ребенке, мы без колебаний предлагаем нашу книгу: Пегги Робин, «Справочник по выбору надежной няни». В ней освещены различные аспекты темы — начиная с объявления о приглашении няни и до проведения собеседования, проверки анкетных данных, рекомендаций о профессиональной пригодности, переговоров и подписания договора о приеме на работу. Руководство к тому, как избежать нежелательных осложнений и поэтапно подготовить встречу малыша с няней, смотрите [здесь](#).

Одна из главных тем, обсуждаемых в книге: как по секрету от малыша помочь няне быстрее завоевать его расположение. Заранее найдите время, чтобы посидеть с ней вместе и познакомить ее с характером ребенка, его слабостями, неприязнями и предпочтениями. Предположим, что он обожает Тигру из фильма о Винни Пухе и уже смотрел его раз пять. Убедите няню, чтобы она нашла возможность посмотреть этот фильм и, может быть, даже выучить песенку Тигры. Тогда в первую встречу с малышом она может сказать: «Знаешь, ты такой симпатичный и задорный; ты напоминаешь мне Тигру из «Винни Пуха». Ваш малыш будет в восторге от встречи с человеком, разделяющим его увлечение и считающим его похожим на обожаемый персонаж.

С самого начала няня должна знать, какие игры больше всего любит ваш ребенок и какой десерт считает самым вкусным. Всегда беспрогрызная идея угостить малыша в первый же день знакомства его любимым блюдом, приготовленным няней специально для него.

В первые несколько дней пребывания няни в доме вам обязательно нужно находиться рядом. Необходим так называемый «тренировочный» период, когда кто-то из родителей будет помогать ей осваиваться в вашем доме. Если же нет возможности оставаться дома в будние дни, оплатите няне работу в выходные, когда вы будете дома. За это время вы убедитесь в правильности своего выбора и сможете спокойно доверить няне любимого малыша. (Если же после «тренировочного» периода у вас будут сомнения, придется начать процесс поиска сначала!) Кроме того, у него будет возможность адаптироваться к новой ситуации. Ваше присутствие успокоит малыша, как бы показывая, что вы доверяете няне, а значит, и он может ей доверять.

Однако иногда даже самые лучшие няни вызывают неприятие со стороны ребенка. Некоторые дети очень долго не соглашаются оставаться ни с кем, кроме родителей. В таком случае вы должны убедиться, что няню не смущит такой ход событий, и она будет искать другие способы завоевать расположение малыша. Если она любит детей, наделена добротой, энергией и сообразительностью, ей это удастся гораздо быстрее, чем вы полагаете.

Однако контакт может наладиться еще быстрее, если в первые трудные дни няня подарит ребенку хорошие подарки. Естественно, оплатить их должны вы, но пусть упакует и преподнесет сама няня. Будьте внимательны и постарайтесь, чтобы следование этой стратегии не продлилось более недели, иначе ребенок будет ждать подарка при каждом ее появлении.

Но сильнее подарков на малыша повлияет ваше собственное отношение. Если он заметит, что вы относитесь к ней как к второсортной замене родительской заботы, он — будьте уверены! — отвергнет ее. С первых дней примите няню как чудесное пополнение вашей семьи — проявите уважение к ней, а когда узнаете получше и она вам понравится, то и любовь.

Одну вещь вам следует напрочь изгнать из своего сознания: дьявольский фильм Диснея «Мэри Поппинс». Этот образ отравил жизнь многим хорошим няням, потому что ни одна из них не могла соответствовать стандарту вымышленной волшебницы: в конце концов реально нельзя сделать так, чтобы все детские проблемы разрешались волшебным способом. Так что

помните, ваша няня — всего лишь человек, поэтому дайте ей время и возможность для того, чтобы втянуться в работу, а малышу — время приспособиться к новой ситуации.

Через несколько месяцев у меня родится второй ребенок. Поэтому я пыталась спокойно обсудить с двухлетней дочерью новую ситуацию, но стоит мне только заговорить об этом, она начинает плакать: «Ведь это я твоя малышка!» Могу ли я надеяться на то, что к моменту появления в доме новорожденного ее поведение изменится?

О да, ее чувства обязательно изменятся, но к худшему, если только вы не найдете способ переломить ситуацию. Существуют пять проявлений состояния беспокойности, которые испытывают старшие дети и которые вы должны развеять, пока воображение ребенка не преувеличивало их.

Прежде всего необходимо убедить свою дочь, что ее место никто не сможет занять. Но слишком часто повторять ей: «Ты всегда будешь моей малышкой» или же «Ты — мой первенец, поэтому ты — особенная», не следует.

Говоря о новорожденном, вы должны дать ей ясно понять, что его появление — чудесное событие для всей семьи. Ребенок будет не у *вас*, а у всех: у нее будет братик (или сестренка) и она сможет с ним играть. Расскажите дочке, какие имена для младенца вы выбираете (но ни в коем случае не оставляйте за ней последнее слово!); покажите колыбельку, в которой он будет спать. Пусть она поможет вам сложить и убрать в шкаф крошечные детские вещи; расскажите, как вы будете кормить малыша, а если для этого понадобятся бутылочки, скажите, что всегда будете рассчитывать на ее помощь.

Покажите ей одежду для младенца, дайте подержать и сравнить с ее собственной.

Всякий раз, говоря о будущем младенце, вы должны описывать реальную картину того, каким он будет. Вот как мы говорили об этом с нашей двухлетней дочерью: «Твоя маленькая сестренка очень долго будет беспомощна. Она умеет только спать, плакать, сосать, писать и какать. Ей надо научиться сидеть, стоять, ползать, ходить, говорить. Ты уже умеешь делать все это, так что многому ее научишь сама». Такая предварительная беседа не только предупреждала Карен о том, чтобы она не ожидала получить уже готового партнера для игр, а также оберегала от разочарования, потому что на это понадобится почти весь первый год, но и убеждала ее в том, что она обладает возрастными преимуществами по сравнению с новорожденной.

Рекомендуем: сядьте рядом со своей малышкой и просмотрите ее младенческие фотографии. Покажите, какой очаровательной она была в первый день от роду, через неделю, месяц и т. д. Объясните, как это замечательно иметь еще одного малыша.

Безусловно, если старший ребенок остается дома, вы не сможете скрыть тот факт, что будете заняты намного больше, чем раньше. Предупредите об этом дочку, но тут же добавьте, что вы всегда найдете время для нее: будете укладывать ее вечером спать, читать интересные истории и у вас обязательно будет время посетить вдвоем любимые места.

Поскольку вам скоро предстоят роды, очень важно так спланировать время, чтобы это прошло как можно более спокойно для дочери. Убедите ее, что во время вашего отсутствия о ней позаботится тот, с кем ей действительно нравится оставаться. Если ее всегда укладывали спать только вы, то вам с мужем стоит уже *сейчас* уехать куда-нибудь на выходные, чтобы она привыкла к тому, кто заменит вас на время отсутствия.

В идеале этим человеком должен быть тот, кто сможет окружить ее вниманием, похвалами и подарками. Она должна почувствовать себя центром Вселенной.

Вас не должны беспокоить последствия этого кратковременного «баловства», потому что именно в тот период малыш теряет статус единственного ребенка в семье. Для большинства детей самый удачный путь лежит через тщательно выбранные подарки, которые ребенок получит от имени новорожденного. Подарки не должны быть дорогостоящими; совершенно ни к чему, чтобы это был какой-то необыкновенный медвежонок ручной работы — ребенку вполне достаточно маленькой недорогой мягкой игрушки. Кроме того, многое из того, что вам подарят в связи с появлением новорожденного,

можно отдать старшему. Новорожденный пока еще не понимает, что подарки предназначены ему; кроме того, он сможет играть с ними как минимум через шесть-семь месяцев. Тем временем старший малыш полюбит эти игрушки, и они будут ассоциироваться в его сознании с появлением в доме маленького братика или сестренки, т. е. в нем с самого начала утвердится мысль, что произошедшие изменения в целом — очень хороши.

Рассказ мамы Пэгги

В первый день, когда я с новорожденной Пэгги вернулась домой, ее трехлетний брат Ричард на удивление спокойно воспринял такое важное изменение в нашей жизни. Я решила, что причиной отсутствия ревности была няня, которую я наняла. Она прекрасноправлялась с рутинной работой по уходу за новорожденной, так что у меня была возможность проводить много времени со своим старшим ребенком. Только в последний день работы няни я поняла истинную причину удивительного спокойствия Ричарда. Когда няня стала прощаться, он побежал следом за ней с криком: «Постойте! Погодите! Вы забыли забрать своего ребенка!»

Флоренс Избел

Чеви Чейз, Мэриленд

Внимание: остерегайтесь большинства так называемых книг «для маленьких братьев и сестёр»

За несколько месяцев до рождения второй дочери мы отправились в книжный магазин в поисках иллюстрированной книги на тему появления в доме новорожденного, чтобы прочитать её старшей. Нам был предоставлен очень широкий выбор. Мы стали внимательно изучать предложенные книги с намерением купить пару из них, но в итоге не купили ни одной. Причиной возникшего беспокойства стало то, что при просмотре этих книг так или иначе напрашивался вывод, что появление нового малыша не сулит ничего хорошего для старшей дочери. В каждой книге присутствовала подобная строчка: «Конечно, будут моменты, когда ты почувствуешь, что на тебя не обращают внимания; тебе будет грустно и ты станешь сердиться на появившегося в вашем доме малыша — но это нормально».

Мы думаем, что предсказывать ребёнку подобные отрицательные эмоции ещё до появления в доме новорожденного — очень неудачная идея. Зачем будить в сознании ребёнка подобные мысли ещё до того, как они появятся сами? Если на самом деле малыш почувствует, что на него не обращают внимания, тогда родители смогут (и обязаны!) быть тревогу и не медля соответствующим образом реагировать на это состояние, но начинать разговор об этом *заранее* — значит сделать ребёнка несчастным.

Мой сын Сэм, которому год и месяц, ужасно боится своих дедушку и бабушку. Дело в том, что родители моего мужа живут далеко и могут навещать нас лишь дважды в год, но каждая такая встреча превращается в сущий кошмар! Едва заметив, что они приближаются к дому, Сэм с громким плачем бросается прочь. Родители мужа, естественно, обижаются, что я не вытаскиваю Сэма из его убежища под кроватью. Они обвиняют нас с мужем в том, что мы не даем им возможности поближе познакомиться с внуком, и уверяют, что, если бы мы ушли и оставили их наедине с малышом, все было бы прекрасно. Однако я считаю, неверно бросать сына в состоянии такого панического страха.

В результате первые несколько минут отправляют общую атмосферу визита, мне приходится прилагать большие усилия, чтобы избавить всех от дальнейшей напряженности. Муж считает: его родители правы, я слишком опекаю Сэма. Скажу вам откровенно: убеждена, что невозможно перехитрить малыша и заставить его любить людей, которых он боится.

А что, если попытаться деликатно предложить дедушке и бабушке изменить свое поведение? Вполне возможно помочь им наладить теплые отношения с внуком.

Вежливо и почтительно спросите их совета о том, как можно сблизить Сэма с ними. Одно им следует сделать обязательно: увеличить число контактов с малышом. Можно начать за несколько недель до приезда: попросите их каждые несколько дней звонить по телефону и разговаривать с внуком. Даже если эти разговоры будут недолгими, малышу это пойдет на пользу, так как он привыкнет к голосам дедушки и бабушки. Попросите кого-то из них спеть внуку знакомую колыбельную или почитать несколько страниц из любимой книжки с картинками, а в это время на другом конце провода вы сами будете листать такую же книгу перед малышом, а уж видеопослания в такой ситуации — просто Божий дар!

Поделитесь с родителями своими опасениями, связанными с пугливостью и застенчивостью Сэма. Пусть и они поймут, что вашему сыну необходимо дополнительное время для знакомства. Причина возникшей проблемы — отсутствие ежедневных контактов. Вот почему внук относится к ним как к чужим людям. Поразмыслив, что их собственная мудрость не дает результатов, они изменятся сами и превратятся из редких посетителей, приезжающих просто повидаться с вами, в чутких и заботливых людей.

Еще одна мысль: будет лучше, если вы попросите мужа объяснить состояние ребенка своим родителям. Им легче будет прийти к желаемому выводу, если на это их наведет собственный сын, а не невестка. Однако вам с мужем нужно заранее обсудить, как именно ему следует подойти к обсуждению данной проблемы. Сначала он просто должен напомнить то, как Сэм реагировал на них раньше. Потом заметить, что малыш точно так же реагирует на всех людей, которых видит реже одного раза в неделю. Ему нужно успокоиться и привыкнуть к новому человеку. И тогда он преодолеет свой страх и даже станет очаровательным и милым. Пусть и они посоветуют, как следует поступить, чтобы проявилось природное дружелюбие ребенка.

«Переподготовка» представителей старшего поколения успешнее проходит коллективными усилиями. Перед началом визита родителей продумайте вместе с мужем, чем мог бы заняться Сэм вначале вместе с семьей в полном составе, а затем только с бабушкой и дедушкой.

Если родители мужа увидят, что их мнение учитывается при принятии решений, мы верим, что они с энтузиазмом примутся за воплощение задуманного плана.

Как должен сработать этот новый подход? Прежде всего родителям придется сделать десяток огромных шагов назад и начать с момента прибытия в ваш дом. Они не должны просить Сэма выйти, чтобы поприветствовать их. Меньше всего мальчику понравится пара пожилых незнакомых людей, набрасывающихся на него прямо с порога.

Хорошим началом встречи с бабушкой и дедушкой будет спокойно сидящий на своем высоком стульчике Сэм, с удовольствием поглощающий любимую еду. Если вы все еще пользуетесь бутылочкой или специальной чашкой для младенцев, налейте туда немного вкусной смеси, а потом пусть бабушка принесет добавку, а в конце кормления дедушка угостит внука особым десертом — восхитительным блюдом, которое вы редко позволяете Сэму, но которое он любит больше всего. (Обязательно убедитесь, что дедушка не собирается давать какую-то новую неопробованную пищу. Если Сэму она не понравится, он тут же свяжет этот неприятный вкус с дедушкой.)

Еще одним из возможных факторов неприятия может быть повышенная чувствительность малыша к запахам. Если бабушка всегда появляется облитая сильными духами, это может заставить чувствительного ребенка немедленно убежать, а если дедушка любит сигары, он не должен курить в присутствии внука.

Как только ваши свекор со свекровью поймут, почему Сэм так реагирует на них, им будет легче установить контакт с ребенком. Заметив первые признаки прогресса, им нужно будет шаг за шагом продолжать поиск новых точек соприкосновения.

А что, если после всех усилий вам все же не удастся уговорить родителей принять такой неторопливый подход? Необходимо защитить Сэма от чрезмерно интенсивного

контакта, контролируя время и место первой встречи. Устройте так, чтобы к моменту приезда родителей мужа Сэма не было дома. Можно пригласить родителей в то время, когда вы обычно укладываете малыша спать. Главное — чтобы они не бросались сразу к ребенку.

Очень важно оставаться спокойными и выдержаными независимо от реакции Сэма на действия бабушки и дедушки. Помните: ни в коем случае нельзя наказывать малыша, если он не захочет радостно обниматься с гостями. Пусть он видит, что вы сами тепло и ласково относитесь к свекру и свекрови. Потом это обязательно должно помочь.

Во время таких посещений важно давать ребенку перерывы. Визиты, включающие длительные прогулки и другие нарушения режима дня, могут быть слишком трудны для малыша. Даже если бабушка с дедушкой станут для него приятной компанией, вам тем не менее надо побывать с ним какое-то время вдвоем — так, как это было до приезда родителей. Возможно, так он меньше пострадает от «перегрузок» после общения с бабушкой и дедушкой.

Не забудьте поблагодарить родителей мужа, когда им удастся уже спокойно провести с Сэром какое-то время. Пусть они чуть дольше пообщаются с внуком. Покажите, как ему нравится менять подгузник, и доверьте им эту операцию. Пусть они рассказывают ему сказки и укладывают спать. Когда, на ваш взгляд, они будут готовы, можно оставить малыша с ними на ночь (думаем, они окажут вам эту честь).

Имейте в виду, что такого рода беспокойство по отношению к незнакомым людям особенно остро наблюдается у детей от года до полутора лет, в дальнейшем ситуация может улучшиться сама по себе естественным путем.

ГЛАВА 3 **Переходим к питанию полноценной пищей**

Есть ли на свете такой ребенок, который будет питаться в соответствии с научной диетой, рекомендованной педиатрами? Нам пока не встречался. Один слишком привередлив и ест очень мало, другой наоборот прожорлив без меры. Некоторые специалисты с легкостью пытаются утешить родителей тем, что, какими бы ни были вкусы малыша, он все равно не умрет с голода, а найдет способ в большей или меньшей степени получить питание в том объеме, который действительно необходим ему. Все это так. Однако важны долговременные последствия: привычная с детства еда может оказывать влияние на уже всю оставшуюся жизнь.

Если ваша двухлетняя дочурка «воротит нос» практически ото всего, что ей предлагается, может ли это предвещать нарушение питания в пятнадцати-шестнадцатилетнем возрасте? (Сразу же можем дать утешительный ответ: нет.) А если сын с жадностью поглощает все, что попадается ему на глаза и в четыре года весит 27 килограммов, не сулит ли это ему в дальнейшем габариты борца сумо? (Ответ на этот вопрос гораздо менее ясен, и вы поступите мудро, приняв меры предосторожности.) Это пройдет совершенно безболезненно, если вы начнете прямо сейчас, пока он слишком мал для того, чтобы самостоятельно открывать холодильник.

Если же питание ребенка переходит из одной крайности в другую, — самое время обратиться за помощью к специалисту-педиатру. Родителей обычных детей с далеко не идеальным рационом питания (а к таковым относятся 95 % детей) ответы на приведенные ниже вопросы успокоить и принести облегчение.

Как мне убедить ребенка в том, что овощи — не отрава? Если бы вы видели его реакцию на тарелку с брокколи, то подумали бы, что его заставляют съесть ядовитую смесь. В то же время дети моей свояченицы безо всяких возражений едят все, что им дают. Что она делает верно и в чем не права я?

Ох уж эти безупречные племянники и племянницы! Вы же понимаете, что они ведут себя так только потому, что находятся у вас в гостях, а у себя дома они так же капризны и несносны (возможно, это не относится к еде, но наверняка есть другие вещи, от которых

ваша родственница просто сходит с ума). В то же время, вполне возможно, ей просто повезло, что у детей такой вкус. А может быть, она запугивала их, заставляя съедать все, что дают.

Однако это не ваши проблемы. Ваша задача — разрешить ситуацию, сложившуюся в собственной семье. Вот несколько возможных вариантов такого решения.

1. На некоторое время забудьте об овощах. Не существует закона здорового питания, согласно которому все дети обязаны есть овощи. Существует масса других более вкусных источников тех же самых витаминов и минералов, например фрукты. Большинство детей любят их. Так, в дыне содержится столько же полезных веществ, что и в желтых овощах типа тыквы; в бананах много калия, в клубнике — витамина С, а кальция и железа — в шпинате и капусте. Легко можно заменить овощи некоторыми видами волокнистого сыра, йогуртом или же мороженым. Однако необходимо сделать важное предупреждение: овощи и фрукты содержат большое количество сахара, поэтому малыш должен обязательно почистить зубы после еды, чтобы уберечься от кариеса. Приучите его пользоваться ниткой для чистки зубов с раннего возраста.

2. Определите, какие овощи любит ваш ребенок. Поэкспериментируйте с различными видами овощей, а также с новыми привлекательными способами их подачи. Используйте забавные рецепты, подобные тем, что приведены [здесь](#).

3. Изучайте литературу — как детскую, где забавно описываются капризные малоежки, так и специальную для взрослых с рекомендациями и яркими иллюстрациями, которые можно рассматривать вместе с малышом, комментируя их.

4. Используйте жевательные витамины для детей. Мы вовсе не хотим сказать, что можно весь день позволять ребенку есть все, что угодно, а потом дать ему таблетку витаминов и успокоиться, что таким образом вы на 100 % позаботились о здоровом питании малыша. Если вы действительно стремитесь развить его пока ограниченный вкус, но вам не удается убедить его съедать пять полных порций овощей и фруктов ежедневно — успокойтесь, на помощь могут прийти жевательные витамины. Можно экспериментальным путем выбрать те добавки, которые больше всего понравятся малышу; обратите внимание на их цвет и внешнюю форму, так как для него это может быть очень важным (если не сказать самым важным). Будьте внимательны: ограничьте прием только одной штукой в день, объяснив ребенку, что витамины — лекарство, и принимать их надо только по разрешению взрослых.

5. Пусть ребенок пьет овощные соки. Прием один или два раза в день овощных соков гораздо лучше, чем газировка или так называемые «фруктовые» напитки, в которых на самом деле слишком мало, или вовсе нет сока. Так апельсиновый сок обеспечивает организм кальцием, при этом молоко (или соевое молоко для детей с проблемами пищеварения), безусловно, должно оставаться основным питьем.

6. Будьте терпеливы и настойчивы, но не категоричны. Предлагайте ребенку овощи при каждом кормлении, время от времени вводя новые их виды, но ни в коем случае не наказывайте малыша за отказ от нового блюда. В нашей семье бытует понятие «благодарность за еду». Оно означает, что из вежливости ты должен съесть хоть чуть-чуть. Очень полезно научить детей как можно раньше ценить усилия, затраченные на приготовление пищи. Такое обучение требует непрерывных усилий (ведь вскоре ребенку предстоит наравне со взрослыми сидеть за обеденным столом). Ваши усилия не будут напрасными. Мы утверждаем это, исходя из опыта бывших капризных едоков. Пэгги в детстве не ела практически ничего, кроме холодных кукурузных хлопьев и сэндвичей с тунцом, но, учась в колледже, она неожиданно открыла для себя весь спектр остальной пищи, включая овощи и свежую рыбу. А наша хорошая знакомая Элис в детстве питалась исключительно сэндвичами с кетчупом (да-да, именно такими, как вы подумали: два куска белого хлеба с прослойкой кетчупа между ними), однако, повзрослев, тоже оценила здоровую и разнообразную пищу. Так что будьте дальновидными и не вступайте в борьбу из-за каждого кусочка, так как время еды — это не поле для битвы.

«Муравьи на бревнышке»

Вот рецепт быстрого приготовления любимого блюда нашей повзрослевшей дочки Клэр, которая до сих пор не любит овощи.

Ингредиенты:

Черешки сельдерея

Легкий сливочный сыр

Виноград

Вымыть черешки сельдерея, отрезать листья и концы, затем намазать сливочным сыром по всей длине каждый стебель, а поверх сыра усейте его ягодами винограда — это будут муравьи. По желанию листья можно оставить, а стебель поставить вертикально, и тогда получится другой вариант: «Муравьи, ползущие по дереву».

После каждого кормления моя кухня напоминает полотно художника-импрессиониста. Как научить малыша есть аккуратней?

Если ответить одним словом, то никак. А если полнее, то нужно внушать самые простые понятия: «Еду надо класть в ротик, а не на пол» или «Это яблочное пюре, а не краска для рисования». Не ждите, что эти уроки будут немедленно усвоены — на это понадобится как минимум год или два. Только ближе к детсадовскому возрасту ваш ребенок научится переправлять большую часть того, что лежит на тарелке в желудок.

В то же время вам необходимо облегчить для себя процесс уборки. Ниже приводятся некоторые способы, позволяющие сократить время, затрачиваемое на мытье полов, вытиранье и подбиранье разбросанных и застрявших кусков пищи.

Прежде всего защитите пол — к примеру, настелите пластиковое покрытие. Правда, кто-то может возразить: «Зачем же это делать, если покрытие все равно придется каждый раз мыть?» Мы видели, как для быстрого и легкого решения проблемы уборки использовали круглый пластиковый надувной бассейн. Можно поставить в его середину высокий детский стульчик. В конце дня, если бассейн действительно загрязнится, можно вынести его на улицу и промыть струей из шланга или удалить мусор веником.

Далее попытайтесь сократить свободное пространство, окружающее место кормления. Один из способов — кормить ребенка непосредственно за столом, а не на высоком стульчике. Посадите малыша на специальное детское сиденье (некоторые из них снабжены привязными ремнями), поместив его на обычный стул в столовой или на кухне, и придвиньте как обычно к столу. Стол покройте моющейся скатертью или очень широкой пластиковой накидкой. Таким образом он будет сидеть за столом вместе с остальными членами семьи. Это поможет малышу копировать других, к тому же ему будет очень приятно есть вместе со всеми. Детям, которых кормят отдельно на высоком стульчике, быстрее надоедает процесс еды, и они начинают играть с ней, забавляя себя самих.

Избрав такой путь кормления, вы сможете снять малыша со специального сиденья или с высокого стульчика, как только интерес к еде станет иссякать. Внимание большинства маленьких детей очень неустойчиво, поэтому, как только малышу надоест открывать рот, чтобы положить туда еду, и он начнет крутиться, считайте это знаком того, что для него время приема пищи закончено. Дайте ему заняться чем-то другим. Если остальные члены семьи еще продолжают есть, манеж с игрушками может вполне обеспечить безопасное занятие для малыша на ближайшие десять-пятнадцать минут. Родителям маленьких детей почти никогда не удается подолгу приятно проводить время за столом. Для очень активного ребенка, который не любит играть в манеже, лучше всего поблизости организовать безопасное пространство, где бы он мог побегать (к примеру, в соседней комнате или в части кухни, огороженной переносным надувным барьером).

Для тех же, кто, соблюдая режим, предпочитает кормить ребенка отдельно, полезно иметь высокий стульчик, снабженный выступающим снаружи и плотно прилегающим к ребенку подносом. В этом случае вам не придется беспокоиться ни о тарелках, ни о других

принадлежностях. Нужно нарезать еду на удобные для ребенка кусочки и положить ее прямо на поднос, чтобы малыш ел самостоятельно. Вы сэкономите много времени, которое затратили бы на бессмысленные уговоры: «Открой ротик поши-и-и-ре и пусти туда кусочек дыньки». Получив пищу, малыш съест все, что захочет, и проигнорирует то, что не стал бы есть в любом случае. (Тем родителям, которые опасаются, что ребенок в таком случае не будет получать достаточное питание, рекомендуем обязательно прочитать приведенные ниже вопросы и ответы.) Заметив, что малыш не съедает чего-то из предложенной еды, быстро уберите ее с тарелки, пока она не оказалась на полу или на стене кухни.

Теперь о том, что **никогда** не срабатывает: те самые тарелки и чашки на присосках, которые используются с упомянутыми подносами. У нас была подобная посуда самых разных моделей и форм, но нам так и не удалось найти такую, которую решительный малыш не смог бы сдвинуть с места в течение двадцати секунд.

Еще одна вещь, на которую не стоит слишком рассчитывать, — это детский нагрудник. Разве пища **когда-нибудь** проливается на нагрудник? Для решения этой проблемы существуют два совершенно противоположных способа. Способ первый: не волнуйтесь, будьте спокойны! Купите дешевую, хорошо стирающуюся одежду. Пытайтесь отстирывать то, что отстирывается, а если останутся пятна, не обращайте на них внимания. Способ второй: используйте предупредительные меры. На время еды оберните ребенка большим махровым полотенцем или чем-то вроде блузы художника или же наденьте на него майку для взрослого. Возможно, вы захотите закрепить ее на спине большой прищепкой, чтобы она плотнее прилегала к шее. В конце концов можно найти огромный нагрудник, который целиком будет укрывать малыша спереди. Мы знаем одну маму, которая прорезала в старых полотенцах дыры размером с голову ребенка и перед; каждым кормлением надевала их на своего маленького грязнулю.

Однако все эти и многие другие усилия никогда не позволят превратить процесс кормления обычного двухлетнего ребенка в красивую трапезу.

Вы конечно же слышали о капризных детях, которые плохо едят, но второго такого, как мой Дэни, нет! Он употребляет только одно блюдо — действительно только одно — упакованные нугеты из цыпленка в форме динозавров. Он ест их на завтрак, на ланч и на обед. В журналах и специальной литературе я прочитала: «Предложите ребенку разнообразную пищу, и пусть он выберет то, что хочет — скоро он откроет для себя новый вкус». Я так и сделала, и угадайте, что произошло? Ничего он не выбрал, только несколько дней «клевал» по капельке в каждое кормление. Что мне делать?

Как следует запаситесь нугетами из цыпленка, по крайней мере на время. Мы вполне представляем сложившуюся ситуацию, потому что наша старшая дочь долго жила только на спагетти, чуть-чуть смазанных маргарином. Так же, как и вы, мы пытались следовать советам, предлагаемым в книгах по детскому питанию, однако подход «взьмите это или оставьте то» в нашем случае не сработал.

Мало-помалу мы стали расширять набор продуктов, дополняя ее обычные спагетти макаронами более интересной формы. Первым признаком успеха было то, что однажды она решила, что изделия в форме колесиков ей нравятся больше, чем спагетти. После этого мы продолжили эксперимент до тех пор, пока она приняла изделия уже новых форм: вначале рожки, потом макароны в форме флагжков, ракушек и так далее. Но по-прежнему никакого соуса — только маргарин.

Тем не менее голодной она не была. К счастью, наша девочка любила молоко, которое является прекрасным источником питательных веществ; кроме того, ей нравились детские жевательные витамины. Вот что важно учитывать: если ваш сын пьет только фруктовый сок или газировку, у вас **действительно** могут быть серьезные проблемы. Нужно пройти обследование у детского врача, чтобы убедиться, у мальчика нет заболеваний, связанных с недостатком витаминов и минералов. Если результаты обследования будут хорошими и он нормально растет и развивается, перестаньте волноваться и на досуге попробуйте какую-нибудь из предлагаемых ниже технологий питания.

Ведите схожие по вкусу продукты. Вы знаете, что ваш сын любит курицу, обжаренную в сухарях. Найдите подобные изделия и представьте их как «сестричек» или «папочек» любимых им нугет — «динозавров». Можно купить обжаренное в сухарях рыбное филе различной формы, и есть довольно высокие шансы, что он примет их. Привлечь мальчика могут также и колечки лука. Посадите динозавров вовнутрь колечек и скажите, что они плывут на своих плотах. Или попытайтесь предложить ему сырные палочки в сухарях, сказав, что это стволы упавших деревьев из страны динозавров.

Если все это не привлечет вашего сына, попробуйте познакомить его с другим вкусом, но не во время приема привычной еды, а просто как закуску. Что касается мороженого, это довольно питательный продукт, и оно такое сладкое, что даже самые капризные дети хорошо принимают его. Мороженое можно предлагать с различными ароматными добавками — ванильными, шоколадными и т. д.

Если вам удалось уговорить его есть мороженое, нужно закрепить успех, введя в ежедневный рацион другую пищу. Йогурт похож на мороженое с той разницей, что он не заморожен. Его можно купить в специальных детских упаковках с различными наполнителями или с «магическими кристаллами», которые можно размешать в йогурте, и во время еды цвет его будет меняться. Здорово!

От йогурта совсем недалеко до сливочных разновидностей домашнего сыра, от которых можно перейти к взбитому сливочному сыру, намазанному на хлебную палочку. А если ребенок любит хлебные палочки, ему можно предложить и другие бутерброды. Таким образом вы медленно прокладываете путь к настоящей пище — например, к бутербродам с арахисовым маслом или джемом.

Другой способ действия — понемногу приучать к фруктам. Даже если будучи младенцем ваш мальчик прежде отказывался есть нарезанные бананы или банановое пюре, дайте ему попробовать их снова, но на этот раз так, как это делают обезьянки. Срежьте верхушку банана ножом и чуть-чуть отогните кожуру. Если ваш ребенок исследователь, да к тому же и любопытен, он немедленно пожелает разобраться, как надо очистить и съесть это самостоятельно.

Яблоки могут больше заинтересовать малыша, если их нарезать ломтиками, а поскольку маленькими зубками кожуру пока трудно жевать, то яблоко лучше очистить. Плоские круглые ломтики яблока можно разложить на тарелке по убывающей так, чтобы получилась фигурка, похожая на снежную бабу. Из ягод винограда сделайте глаза и нос, а из кусочка сельдерея — улыбающийся рот; еще несколько виноградин пойдут на пуговицы; из натертой моркови получатся волосы, а из двух тонких полосок моркови — руки. В результате на тарелке мы обнаружим персонаж, гораздо более интересный, чем целый парк юрского периода.

Конечно, настоящий капризуля хоть и оценит вашу изобретательность, но все же еще не готов есть это творение, так что не рассчитывайте на быстрый успех. Тут может помочь голос. В завершение впечатления писклявым голосом произнесите: «Не ешь меня, не ешь меня!» Это может стать побудительным мотивом для ребенка, наделенного духом противоречия, и ему захочется сделать наоборот, то есть съесть снеговика.

Замечательные съедобные персонажи, с помощью которых следует вводить в рацион вашего привереды продукты с новым вкусом, можно сделать из кусочков сыра (например, сыр ярко-оранжевого цвета очень нравится детям), холодного мяса (ветчины, индейки или копченой колбасы), сухого белого хлеба. Наши собственные дети любили есть хлеб с сыром, которые были нарезаны в виде коней-качалок, кенгуру, белочек и кроликов. Однажды нашей младшей дочери (было три или четыре года) в голову пришла замечательная идея скомбинировать нарезанный сыр и холодное мясо в единое целое: сэндвич! У нас не хватило духу сказать ей, что кто-то уже давным-давно заявил права на эту новинку. К пяти годам она уже должна была всегда иметь по сэндвичу в каждой коробочке для завтрака, которые брала с собой в дневной лагерь. Да, нам по-прежнему приходилось резать хлеб на кусочки различной формы, но животные и человечки уже ушли в прошлое (они казались слишком

младенческими для нашей «взрослой» девочки); это были треугольники и квадраты без корочки.

Исходя из собственного опыта, мы советуем вам: подождите. Вкус вашего мальчика **обязательно** улучшится в будущем, а пока набивайте свой холодильник нугетами «динозаврами» и радуйтесь, что ребенок отдает предпочтение простой еде. Нам рассказывали о маленькой девочке, которая любила приготовленные в тостере пирожки с определенным вкусом и ароматом, выпускающиеся определенной фирмой, но однажды компания-производитель перестала выпускать их... Еще один мальчик ел исключительно салат с тунцом, в который непременно должны были входить семь или восемь ингредиентов: сельдерей, лук, зеленый перец, майонез, соус с приправами, немного горчицы и что-то еще, причем смешанные в совершенно определенных пропорциях, на приготовление которого уходило не меньше двадцати минут. Если случались даже малейшие отклонения от рецепта, он отказывался есть салат. Однако и этот мальчик изменился: ему уже 15, и теперь он — обычный всеядный тинейджер.

Так что, если ничего не помогает — расслабьтесь и ждите — время лечит.

Французский метод.

У нас есть родственники, которые живут во Франции и трое их детей едят практически всё: все овощи, мясо, морепродукты, суфле и даже улиток. Родители никогда не слышали о детях, которые едят только один вид пищи. Мы сами побывали во Франции и собственными глазами увидели разницу в отношении к детскому питанию. С самого раннего возраста (с трёх месяцев) родители дают своим детям буквально всё, полагая, что это должно им понравиться, так как вкусно приготовлено из свежих продуктов (разве во Франции бывает иначе?)

Хотя в отношении собственных детей мы придерживаемся противоположной точки зрения (мы не считаем нужным заставлять есть то, что им не нравится), в качестве альтернативы предлагаем французский метод решения проблемы капризных едоков.

Вам придётся готовить для своего малыша, как для персоны с изысканным вкусом. При покупке тщательно выбирайте продукты, не скучаясь, когда речь идёт о качестве и обращая особое внимание на их свежесть. Относитесь к приготовлению пищи как к искусству. Каждое блюдо подавайте с учётом того, что оно обязательно *должно* понравиться ребёнку. Следует добавить, что во Франции детей с раннего возраста обучают правильному поведению за столом, ещё когда они сидят на высоком стульчике. Ребёнок должен по крайней мере попробовать то, что ему подают, причём не кривя физиономию и не протестуя, а если еда не понравится, он тем не менее должен вежливо оценить усилия того, кто её готовил. Родители могут не заставлять ребёнка съесть всю еду, которая ему не понравилась, но и не станут ничего готовить специально для него.

Строгость французских родителей заключается в том, что в первые несколько лет жизни привередливые едоки должны почувствовать за столом беспокойство и дискомфорт, потому что их постоянно бранят то за одно, то за другое, но уже к шести-семи годам ребёнок превращается в человека, легко и естественно чувствующего себя за столом — то, чего американцы достигают (если это происходит вообще) только к среднему возрасту.

Мой ребенок ест не переставая, и ел бы целый день, если бы не мое вмешательство. За столом я ему предлагаю самую разнообразную пищу, но и после этого он постоянно хнычет: «Хочу есть!» Нужно ли ему давать перекусить каждый раз, когда он просит?

Прежде всего, научите его правильно просить поесть. Его хныканье «Хочу есть!» не годится, и вы не должны подскакивать по его команде. Можно сказать ему: «Здесь не ресторан, а я — не официантка!», а затем добавить: «Ты хотел сказать: «Мамочка, пожалуйста, можно мне чего-нибудь перекусить?»

После того как вопрос будет сформулирован в предпочтительной для вас форме, вы можете реагировать по-разному:

1. Введите понятие «Скоро обед (ужин и т. п.)». Это старый прием, но он по-прежнему актуален, поскольку срабатывает. Привыкнув слышать это, ребенок начинает усваивать мысль о том, что садиться есть можно отнюдь не в любое время дня. Вы можете показать по часам (вот почему очень хорошо, если на стене кухни будут висеть круглые часы с большим циферблатом и четкими цифрами), какой цифры достигнет маленькая стрелка, когда настанет время еды. Метод «отсрочки до тех пор, пока часы не дадут добро» — один из самых популярных в методиках, постоянно используемых нами в рамках концепции «Перехитрим малыша» и предлагаемых в самых различных ситуациях. Когда ваши дети привыкнут к мысли, что нужно подождать до определенного времени, они научатся осознавать, что мир не вращается вокруг их желаний и что всему есть время и место. Соблюдение режима поможет не только взрослому разумно придерживаться распорядка дня; это даст почувствовать и малышу, что жизнь идет в предсказуемом ритме, а не беспорядочно и бесконтрольно.

2. Примите во внимание обмен веществ в организме вашего ребенка. У некоторых детей он протекает быстрее, а это означает, что после приема пищи они могут проголодаться раньше других. В таком случае вместо того, чтобы устраивать три плотных кормления, лучше сделать четыре или пять легких с соответствующими закусками, равномерно распределив их в течение всего времени бодрствования вашего малыша.

Обратной стороной такого решения является то, что родителям или няне придется больше времени проводить на кухне. Вам надо будет проследить и за количеством предлагаемой пищи, чтобы убедиться, что легкая закуска действительно меньше основного питания. Переход к более легкому, но более частому кормлению должен проходить постепенно — так, чтобы эти перемены не стали потрясением для ребенка.

3. Предположим, вам удалось отучить малыша хныкать между кормлениями, не отвечая согласием на его просьбы. Теперь двигайтесь дальше и решайте проблему питания с учетом его требований, при этом обязательно контролируя, какой будет эта еда. Всякий раз, когда малыш скажет: «Хочу конфет!» или «Хочу мороженого!», вы должны ответить: «Хорошо, я могу дать тебе немного перекусить. Вот что у нас есть», — и предложить довольно небольшой выбор полноценных с точки зрения питательности продуктов. Для таких случаев рекомендуем большие плоские круглые рисовые крекеры — они содержат мало жиров и достаточное количество волокон. Эти крекеры довольно сытные и представлены в широком вкусовом ассортименте, так что один из их видов обязательно понравится вашему малышу. Еще один хороший вариант: воздушная кукуруза без масла, чуть-чуть сбрызнутая маргарином с низким процентом жирности. Держите наготове пакеты с предварительно вымытой мелкой морковью (моркови никогда нельзя переесть!). Еще один совет: замороженная морковь может быть полезной при прорезывании зубов. Или, к примеру, попробуйте дать малышу клемантин, начав очищать с него кожуру. Малыш с удовольствием дочистит плод до конца, а затем разделит его на дольки. Клемантины не только питательны, но и очень сочные, сладкие и совсем без косточек. А что скажете на счет сэндвича из яблока с сыром? Отрежьте два кружочка яблока, срежьте с боков кожуру и между ними положите кусочек сыра. Важно не только предлагать ребенку вкусную аппетитную здоровую пищу, но и убедиться, что вы не ставите его перед нежелательным выбором. Вы ведь не хотите, чтобы ваш малыш отказался от только что вымытого и нарезанного вами яблока в пользу лежащей на виду коробки с печеньем.

4. Всегда предлагайте вместе с закуской здоровое питье. Очень полезно молоко (для детей старше одного года — двухпроцентное и еще менее жирное). Шоколадное молоко предпочтительней фруктового сока, а фруктовый сок лучше газированной воды. Пить воду полезно, особенно в жаркую погоду, поскольку она насыщает жидкостью организм ребенка, не перегружая его лишними калориями. И вообще запивать еду — хорошая привычка, потому что это способствует более быстрому появлению чувства насыщения вместо желания есть.

5. Очень важно убедиться в том, что ребенок не просит есть от скуки. У активных детей

нет времени на то, чтобы сидеть и жевать целый день. Хуже всего жевать во время просмотра телевизионных программ или видео — это вырабатывает привычку есть, когда приходится долго сидеть. Хорошее правило: подавать еду или закуску только на кухне или в столовой. Это будет означать перерыв в игре или работе, и большинству детей нужно будет действительно проголодаться, чтобы прервать ради этого игру. Кроме того, еда за столом позволяет взрослым с меньшими усилиями содержать дом в чистоте.

Если ни один из предложенных советов не поможет убедить вашего ребенка отказаться от «перекусывания» или постоянных жалоб на голод, тогда поговорите с педиатром. Врач протестирует его на предмет выявления физиологической причины голода.

Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно «посадить» ребенка на диету без рекомендаций педиатра. При резком изменении режима питания у ребенка может стремительно нарушиться электролитический баланс.

Тоне нет еще трех лет, а высокий стульчик ей уже мал. Однако она еще не готова спокойно сидеть за столом на обычном стуле. Что мне выбрать?

Самый очевидный ответ — это купить специальное портативное сиденье и поместить его на обычном стуле, и не забудьте о привязном ремне, который предохранит ребенка от соскальзывания на пол. Ремень укрепит в сознании малышки мысль о том, что она не может бесконтрольно покинуть стол. Однако, если малышка начнет извиваться, пытаясь самостоятельно выбраться из сиденья, это, возможно, будет означать, что наступил предел ее возможностей пребывать в покое. Вы никак не сможете заставить ребенка просидеть за столом так же долго, как вы сами — это только доставит ему лишние волнения и замечания со стороны взрослых.

В вашем случае не стоит спешить покупать сиденье, если стульчик малышки регулируется по высоте. Осмотрите его с обратной стороны в тех местах, где крепятся ножки, чтобы понять, можно ли снизить высоту; затем снимите расположенный спереди столик и придвигайте стул со своей дочуркой вплотную к столу.

Есть и другой, не менее эффективный способ: купить ей специальный детский стол со стульями. Родители, выбравшие этот путь, накрывают детям стол отдельно от взрослых и раньше по времени. Например, можно накормить ребенка обедом в половине шестого, быстро приготовив простое блюдо: макароны-«бабочки» с маслом и сыром пармезан, а взрослым пообедать в восемь часов блюдом макароны «Примавера», приготовленным с овощами. Этот способ имеет следующие преимущества:

1. Во время обеда ваша малышка в полной мере будет наслаждаться независимостью.
2. Обед взрослых не будет прерываться из-за необходимости корректировать поведение малышки за столом, а соблюдение хороших манер будет отложено до школьного возраста. Тогда появится необходимость научиться этим манерам, потому что ей не захочется показаться невоспитанной в глазах друзей.
3. Один из супругов может отправиться готовить малышку ко сну, а в это время другой займется обедом. Если оба успешно справляются со своей работой, малышку можно будет уложить спать как раз к тому времени, когда вы будете готовы поесть, т. е. к восьми часам.

У вас нет времени стоять на кухне

Когда у родителей нет времени для творческого подхода к приготовлению пищи для себя и детей, самое время прибегнуть к помощи со стороны. Сейчас в распоряжении работающих родителей имеется много самых различных служб питания. Можно нанять личного повара, который будет приходить к вам домой два-три раза в неделю и готовить еду на несколько дней. При желании вам ежедневно к определенному часу доставят приготовленные по вашему рецепту горячие обеды. Ради экономии времени можно просто заказывать по понедельникам пиццу, а по четвергам — китайскую еду. В вашем городе могут быть фирмы, предоставляющие буклеты различных ресторанов, в которых по телефону можно заказать обед. В этих же целях вы можете воспользоваться Интернетом.

Все эти варианты обойдутся вам намного дороже, чем самостоятельное приготовление пищи, но если времени — деньги, а его у вас слишком мало, чтобы стоять у плиты, воспользуйтесь нашими советами! Лучше наслаждайтесь игрой со своими малышами, чем гонять их, когда они путаются под ногами, в то время как вы трудитесь на кухне.

Стыдно сказать, но мой ребенок уже привык к неполноценной пище. Он считает, что существует три основных вида еды: леденцы, чипсы и газировка. Следует ли мне постепенно отучить его от этой привычки или лучше резко, одним махом прекратить это безобразие?

Ни то, ни другое. Есть третий вариант. Вы по-прежнему можете давать ребенку сладости, но разумно, в должное время и в должном месте. Необходимо дать понять ребенку, что он не может съесть пирожное вместо полноценного обеда, а десерт он обязательно получит, когда съест основное блюдо.

На загородных прогулках можно дать послабление с точки зрения питания. Гораздо проще купить пакет чипсов, чем брать с собой в пакетах нарезанные овощи. Безусловно, совсем нетрудно прихватить и коробочку изюма или кураги, если ваш малыш любит это.

Если ребенок попросит что-то купить, скажите: «А как на счет мороженого? Может быть, фруктовое?» Мороженое содержит кальций и протеин, а во фруктовом очень мало жиров, но есть витамины. Если же в ответ вы услышите: «Нет, хочу чипсы», то предложите купить вместо них сухие крендельки, посыпанные солью (они не такие жирные). Если ребенок просит газировки, предложите купить апельсиновый сок или молочный коктейль.

Обратите внимание: если ваши дети еще не пробовали газировки, скажите им, что это запрещенное лекарство. Мы считаем ненужным давать ее пробовать малышам, так как она не имеет никакой пищевой ценности, отвлекает детей от действительно полезных напитков (главным образом молока); к тому же от пузырьков газа может заболеть животик. Еще хуже, когда в газировке содержится кофеин — стимулятор, не сулящий ничего хорошего детскому организму. Кроме того, в ней содержится фосфор, который препятствует усвоению кальция.

Поскольку малыш не может самостоятельно откупорить бутылку с газировкой, то помочь ему может только взрослый.

Объясните своим друзьям и родным свою позицию по этому вопросу.

Попробовав не очень качественные, но вкусные закуски, ваш малыш будет раздражаться, если вы откажетесь покупать их. И тогда вам надо будет придумать какое-то разумное условие. Вы скажете: «Ладно, я дам тебе леденцовую палочку», если ты пойдешь спать». Малыш, естественно, пообещает, но тут же забудет об этом. Напомните, что авансом дали ему сладость, и это послужит стимулом выполнить свою часть «сделки».

Некоторые детские психологи считают, что использование таких угощений может быть очень эффективным как награда за хорошее поведение, так и как стимул удержать ребенка от чего-то. Многие родители рассказывали, что им не удалось бы справиться с проблемой туалета без помощи драже «М&М» в качестве стимула. Другие же специалисты убеждены, что все эти приемы неправильны, дети должны делать то, чего от них ждут, по собственной воле. Вам стоит обсудить это с супругом и решить, будете ли вы использовать сладости в качестве награды. В любом случае делайте это редко и только в тех случаях, когда это действительно необходимо.

Если вы отучаете ребенка от такого рода пищи и пытаетесь запретить ее в своем доме, вам придется избавиться от телевизора, прекратить визиты в другие дома и встречи с друзьями. Для большинства родителей такая пища — повседневная реальность, и чем раньше мы станем разумно и умеренно относиться к ней, тем полезнее это будет для нашего здоровья.

Три маленьких совета, которые помогут избежать неполноценной пищи

Когда вы впервые приведёте к стоматологу малыша, попросите его просто и ясно объяснить ребёнку, как вредно для маленьких зубок есть много конфет. Дети

серьёзно относятся к тому, что им говорят авторитетные люди в белых халатах.

Отправляясь за покупками, не берите с собой ребёнка. Если всё же пошли с ребёнком, держите подальше от прилавков со сладостями, сладкими кукурузными хлопьями, печеньями, чипсами и т. п. Потрясите перед малышом списком покупок и скажите, что у вас очень мало времени.

• В качестве поощрения подойдёт волокнистый сыр, изюм, виноград, сухие смеси фруктов с орехами, йогурт в специальных детских упаковках и т. п.

ГЛАВА 4

Расстаемся с вещами и привычками

Соски-пустышки, бутылочки и плюшевые мишки — они такие милые, привлекательные и любимые, с ними так тепло и уютно нашим малышам ... Почему мы считаем, что детишки все же должны отказаться от них?

• Потому что легче добиться, чтобы они сделали это сейчас, когда им два года, а не позже: в шесть, семь... или 17.

• Потому что одиннадцатимесячный малыш с пальцем во рту может выглядеть прелестно, но в одиннадцать лет это уже жалкое зрелище.

• Потому что рано или поздно вашему ребенку придется прийти в заведение, где кто-то другой устанавливает правила, одно из которых может гласить: «Приносить игрушки в школу запрещается».

• Потому что зубной врач вашего малыша предупредил вас о том, что, если вы будете продолжать позволять вашему ребенку засыпать с бутылочкой молока или сока, он потеряет все свои молочные зубы из-за кариеса.

• Потому что вы уже на пределе и устали слушать слова вашей свекрови: «Когда вы собираетесь убрать эту затычку изо рта ребенка?»

• Потому что воспитатель детского сада сказала, что ваш ребенок будет говорить гораздо больше и лучше, если откажется от соски-пустышки.

Итак, вы решили отучить малыша от любимой привычки, но как это сделать? Покончить одним махом? Но это, наверное, так жестоко... Постепенно, шаг за шагом? Но сработает ли это? И что же вы скажете малышу об изменениях, которые задумали? А может быть, не станете ничего говорить и подождете до тех пор, пока малыш сам заметит, что соска куда-то исчезла?

У нас есть некоторые ответы на эти и другие вопросы, полученные от родителей, которым удалось убедить своих детей расстаться с вредными привычками.

Моей дочери четыре года, но она до сих пор просит «сосочку». В будущем году наша малышка пойдет в детский сад, а вдруг она не сможет расстаться с соской. В прошлом году она по полдня (точнее — по три часа в день) находилась в детских яслях и прекрасно обходилась там без нее, но в садике ей придется оставаться дольше, к тому же там будет дневной сон, а она никогда не ложится в постель без соски.

Существуют два способа, которые вы можете испробовать. Первый способ — **покончить с проблемой одним махом;** второй — **решать ее медленно и постепенно,** продвигаясь шаг за шагом.

Первый способ срабатывает в том случае, если побуждение отказаться от соски исходит от самого ребенка, он способен воспринять этот подход с помощью взрослых. Способ подойдет малышам, которые любят приключения, решили проблему туалета или научились самостоятельно одеваться. Существует одно совершенно необходимое условие успешного применения этого способа: ребенок должен хорошо говорить для того, чтобы уметь выразить свои основные мысли и чувства, а также выслушать и понять разумные объяснения.

С таким ребенком надо много разговаривать и многое объяснять, пока не наступит знаменательный день (вы могли бы назвать его «День отказа от соски»). Выберите дату,

которая имеет какое-то значение. Это, к примеру, может быть день рождения, День святого Валентина и т. д. Можно вместе посадить деревце, и в ямку, куда вы будете опускать его корни, положите и соску, а потом там вырастет большое дерево. Разговоры о предстоящем событии начните недели за две до выбранного дня.

Организуйте к этому дню несколько праздничных развлечений. Начать можно со специально подготовленной музыки — к примеру, марша, под звуки которого импровизированный оркестр с инструментами в руках будет шествовать вокруг дома. Затем устройте суперспособный завтрак: хлопья с клубникой со взбитыми сливками или какие-нибудь необыкновенные блинчики. После веселого утра пойдите погулять, а на ужин тоже постарайтесь приготовить угощение, которое доставит ребенку удовольствие.

Во второй половине этого особого дня обратитесь к главному событию: расставанию с соской. Малышка отдаст ее вам, вы возьмете и в обмен выдадите Сертификат об окончании зависимости от соски, написанный каллиграфическим почерком на листе пожелтевшего пергамента и перевязанный шелковой лентой.

Примечание: тем детям, для которых этот приз не станет достаточным стимулом, можно подготовить более существенное вознаграждение (например, большую симпатичную игрушку).

Не выбрасывайте соску. Пренебрежительное отношение к тому, что очень дорого вашей малышке, даст ей понять, что это все для вас не имеет значения, и никакие объяснения не убедят ее в обратном.

В первую ночь без любимой «сосочки» можно разрешить малышке лечь попозже, занявшись чем-то увлекательным. Уложить ее спать не как обычно, а укачать ее.

Пусть она немного похнычет, причем не напоминайте, что это была вещь для самых маленьких детей. Просто кивните головой и скажите, как это трудно расстаться с таким любимым предметом и добавьте, что в свое время вы это сделали, значит — у нее тоже получится. Назовите имена детей, которые уже отказались от сосок (при этом сошлитесь на тот факт, что каждый год очень много детей расстается с сосками).

Не обсуждайте все это до бесконечности, иначе она решит, что об этом нужно говорить изо дня в день. После пяти-шести раз смените тему и покажите, что вам это скучно. Заведите с ней разговор на другую, очень интересную для нее тему. Дети с соской не могут свободно говорить, так как их рот постоянно занят. Теперь же для малышки наступает то самое время, когда она может свободно говорить, петь и играть с вами в игры, чего не могла делать раньше.

Однако, если ваша дочь недостаточно эмоционально устойчива, чтобы совершить такой подвиг, вам лучше прибегнуть ко второму способу.

Второй способ медленного и постепенного движения шаг за шагом доставит малышке минимум волнений. Он больше всего подходит для маленьких детей, которые не способны понять ограничивающие правила.

Первое введенное вами правило будет требовать, чтобы дочка пользовалась соской только дома, а не на улице. Вы можете объяснить причины, если она их поймет: соска может упасть, а помыть ее будет негде. Сначала можно сделать исключение, если девочка будет спать не дома, поранится, поцарапается или возникнут другие неприятности.

Применяйте это новое правило недели две или до тех пор, пока малышка не сможет вспомнить, как она сосала соску все 24 часа в сутки.

Теперь правило номер два: на ходу соску не сосать, только лежа во время дневного или ночного сна. И снова убеждайте малышку, что вы хотите помочь ей.

Пусть пройдет еще несколько недель. Теперь на вас не давят знакомые, потому что видят малышку без соски.

И наконец, последний третий шаг: вместе отказываемся от соски. Это можно сделать тремя известными способами. Самый легкий — найти родственника или знакомого, готового помочь вам. Пусть он сыграет роль дразнилки. Отправьте малышку в гости с ночевкой и «забудьте» дать ей соску. Очнувшись в другом доме и поняв, что соски нет, она решит, что

ничего тут не поделаешь. Поскольку ночевка в доме бабушки и дедушки сама по себе новый и необычный опыт, малышку больше будут занимать совсем другие мысли. Возможно, она труднее будет засыпать, но эти трудности не будут ассоциироваться с отсутствием соски. А когда она вернется домой, скажите, как вы гордитесь ею за то, что она спала без своей «сосочки» и что уверены, что она и дальше будет поступать также. Если дочка станет возражать, проявите твердость.

Чтобы сделать то же самое, не отсылая ребенка из дома, спрячьте соску из виду. Подождите, пока малышка сама не начнет искать ее, и тогда скажите: «Ой, где же соска? Куда она ушла? Знаешь, я уверена, что только что видела ее здесь... Ну да ладно, а что, если нам попробовать уснуть без нее? Уверена, ты сможешь это сделать!»

Чтобы повысить вероятность того, что она примет ваше предложение, можете показать подарок, который будет ей вручен за победу над соской. Постарайтесь выбрать такой приз, чтобы он стал хорошим стимулом и помог пережить боль утраты.

При осуществлении третьего и последнего способа понадобится помочь вашего детского зубного врача. У некоторых стоматологов в кабинете есть специальный лоток, на котором написано: «ДЛЯ СОСОК». Врач охотно согласится сыграть роль противника сосок, если родители попросят его об этом. Заранее обсудите с ним эту проблему, чтобы убедиться, что у вас нет разногласий как в вопросе выбора времени, так и в объяснении причин визита. Назначьте время приема, который должен стать для соски путешествием в один конец. Вы сможете убедиться, что ребенок гораздо лучше примет то, что считает полезным уважаемый всеми человек в белом халате.

Чего *не следует* делать: не позволяйте зубному врачу одному без вас осуществить этот план. Есть врачи, считающие, что в их обязанности входит только лечение зубов ребенка, а значит, родители должны быть благодарны за их участие. На наш взгляд это, конечно, быстрый и надежный способ отлучить ребенка от соски, но в упомянутом случае цена за него (с учетом потери родительского авторитета) будет слишком высока.

И наконец, ответ на последний вопрос: что, если ваша малышка быстремко заменит отсутствующую соску сосанием большого пальца? Отвечаем: нет, этого не будет. Дети старше двух лет, как правило, совершенно по-другому ощущают большой палец, чтобы так резко переключиться на него. Если же малыша принудительно лишили соски в возрасте до двух лет, он может обрести радость в сосании большого пальца, потому что в нем еще силен сосательный инстинкт. Думаем, причина заключается в этом. Только после того, как начнут прорезаться постоянные зубы, т. е. в возрасте пяти-шести лет, устойчивая потребность сосать палец может приобрести характер болезни. В таком случае советуем вам прочитать приведенный ниже вопрос и ответ.

Элисон три года, и она каждую ночь сосет большой палец с такой силой, что вокруг сустава образовался бугорок. Что над сделать, чтобы отбить у нее эту вредную привычку?

Не волнуйтесь об этом бугорке — это совершенно нормально, и он исчезнет, как только девочка прекратит сосать палец. (Если же это действительно выглядит опасным и повреждена кожа — это другое дело, и ее должен осмотреть педиатр.)

А теперь о том, как и каким образом отбивать охоту сосать палец. Мы прекрасно понимаем беспокойство родителей по этому поводу, потому что наша четырехлетняя дочь самозабвенно сосала палец, и нас это тоже беспокоило. Однако пара более взрослых и более мудрых родителей, которых мы встретили на детской площадке, посоветовала нам не делать из этого большой проблемы, потому что в большинстве случаев (как говорили они) дети отвыкают от этого сами. И в подтверждение их слов незадолго до своего пятилетия Карен оставила палец в покое.

Но, наверное, вы (так же, как и мы) видели более взрослых детей лет шести-семи и даже восьми-девяти, прогуливающихся с пальцем во рту, и поэтому вас преследует мысль: «А что, если и моя девочка тоже *не перестанет* сосать палец? Что, если она станет тем самым исключением?»

Итак, если перспектива иметь учащуюся средней школы, сосущую палец, серьезно

расстраивает вас, можете начать с мягкого внушения: сосание пальца — не самая привлекательная привычка и что делать это лучше наедине, лучше перед самым сном.

Возможно, у вашей девочки наблюдается тенденция сосать палец, когда она взволнована, расстроена или неважно себя чувствует. Надо проявлять исключительное терпение и понимание таких обстоятельств. Вы ни в коем случае **не должны** ругать или дразнить ее, когда она держит палец во рту, лучше постараитесь вовлечь ее в разговор, и отвечая вам, она вынуждена будет вытащить палец. Скажите ей: «Солнышко, не могу понять, что ты говоришь, когда держишь палец во рту. Вынь его и скажи мне, что случилось».

Убедите малышку, чтобы она поняла: если ее что-то беспокоит, она всегда может прийти к вам или любому взрослому, и ее встретят теплые объятия и поцелуй. И конечно же она обнимет вас **обеими** руками и ощутит ваши объятия, так необходимые крошке, и ей снова нужно будет вынуть палец изо рта.

Если зубной врач вашей дочери умеет легко и непринужденно общаться со своими юными пациентами, вы можете привлечь и его для дополнительного медицинского обоснования вреда этой привычки. Молочные зубы уже начинают выпадать, а постоянные еще находятся в десне. Постоянное воздействие пальца на нёбо может повлиять на их появление, что вызовет формирование неправильного прикуса.

Пусть зубной врач скажет, что это серьезная причина для того, чтобы не сосать палец.

В три и в четыре года такого замечания будет достаточно для вашей девочки, чтобы в ее сознании утвердилась мысль о том, что в конце концов надо прекращать это занятие.

После пяти лет вы должны будете продвинуться в своей борьбе с этой привычкой до определенного уровня. Требуйте, чтобы девочка позволяла себе это только дома, а затем только перед сном (действуйте постепенно, шаг за шагом — так, как это описывается во втором способе с соской).

После шести лет ваша девочка-школьница может стать объектом жестокого внимания и давления, если у нее заметят какую-то «малышовскую» привычку (чем, несомненно, является сосание пальца). У вас будет очень ограниченная возможность контролировать ситуацию. Несмотря на огромные усилия учителей прекратить насмешки и издевательства, которыми некоторые дети осыпают таких одноклассников, всегда найдется несколько задир, которые не станут обращать внимания на замечания учителей. Если ваш ребенок стал объектом насмешек, но по-прежнему не может отказаться от привычки сосать палец, вам необходимо искать помощи в решении проблемы социальной адаптации ребенка и довольно быстро. Детский психолог поможет вам понять, не испытывает ли ваша девочка чувства одиночества и угрозы со стороны окружающего мира. И если это окажется именно так, врач будет искать более серьезные скрытые причины.

Вы наверняка заметили, что мы **не** рекомендуем решить проблему одним махом, как в случае с соской, потому что здесь он не сработает: пальцы всегда при ребенке, и их никуда не спрячешь.

А что, если намазать палец каким-нибудь веществом с отвратительным вкусом или забинтовать его? Мы — против. По сути это — карательные меры, превращающие палец в своего рода запретный плод: стоит только удалить противное вещество, и удовольствие от него еще сильнее. Кроме того, при таком подходе вы делаете палец объектом военных действий, и, так как ваша дочь находится на своем поле (в конце концов, это часть ее тела), победа будет за ней.

Вот что может помочь: стимулы и награды за отказ от этой привычки. Маленькой девочке, которая любит модно одеваться, чтобы выглядеть как взрослая, пообещайте накрасить ногти, как только она докажет, что неделю может не сосать палец. Следует осторожно подойти к осуществлению этого плана, так как лак имеет способность отслаиваться, и даже маленькая чешуйка, попавшая в рот, может здорово навредить маленькой любительнице пососать палец. (Никогда не покрывайте лаком ногти детям до трех лет, за исключением специальных нетоксичных «игрушечных» лаков.) Разрешите своей

дочке покрыть ногти лаком с блестками или даже лаком десяти оттенков по одному на каждый палец или же купите специальные детские наклейки для ногтей.

Для мальчиков и девочек, не стремящихся выглядеть модно, продумайте стимул, который может наилучшим образом сработать с учетом личности и мотивации поступков вашего ребенка. Обычно больше всего нравятся награды, которые решают какие-то проблемы. Например, если вашему ребенку хотелось бы иметь набор красок для рисования пальцем, вы можете сказать: «Я с удовольствием куплю тебе этот набор, но вначале ты должен справиться со своей привычкой сосать палец. Как только будешь готов сделать это, скажи мне. Я куплю краски, и они будут ждать тебя».

Мой сын готовится посещать детский сад и очень волнуется по этому поводу. Мы изо всех сил стараемся убедить его в том, что там будет очень здорово. И вдруг получаем письмо от администрации этого детского сада, в котором детально изложен распорядок дня (время второго завтрака, дневного сна и многое другое), а также требования, среди которых — оставлять любимые игрушки детей дома. Но Зак никогда еще не разлучался со своим старым другом кенгурунком Кенги, который всегда составлял ему компанию. Как сообщить ему грустную новость: он пойдет в садик, а Кенга — нет?

Думаем, лучше будет сообщить печальную новость директору детского сада о том, что вы забираете свое заявление. Мы твердо уверены, когда речь идет о детях младше четырех лет, эти «переходные объекты» (как именуют детские психологи плюшевых мишек и других любимцев) могут доставить гораздо больше хорошего, чем плохого. Они утешают, успокаивают, дают ощущение преемственности, защищенности и помогают детям справиться в новой ситуации. И это не только наше личное мнение. Результаты исследований показывают, что дети, с которыми во время посещения врача было любимое одеяльце, значительно меньше волновались по сравнению с детьми, пришедшими без него. Действительно, дети, без родителей, но со своим любимым одеяльцем в руках, во время осмотра были так же спокойны, как и дети, пришедшие с родителями, но без одеяльца. Так почему же вашему сыну не разрешают взять с собой Кенгу?

Разумеется, вам следует обсудить этот вопрос с директором детского сада. Выслушайте его рассуждения и доводы относительно этого вопроса и постарайтесь выработать компромиссное решение. Например, детям можно сказать, что их любимые игрушки могут проводить их до детского сада, а затем благополучно остаться в ранцах. Может быть, им разрешат достать любимца из ранца и обнять его, когда малышу будет больно.

Если удастся убедить директора, как важно для вашего сына держать в руках своего мехового друга и он поймет чувства вашего ребенка, правило «не приносить игрушек» может быть изменено в пользу вашего малыша.

Однако, если дети уже достаточно взрослые, чтобы носить с собой игрушки и компромисс недостижим, тогда придется принимать решение: подходит ли этот детский сад вашему ребенку? Предположим, вы решите, что здесь много преимуществ. Например, сад расположен в том же здании, где работаете вы сами, или же только здесь вам предоставляют субсидию на обучение, вы просто не можете себе позволить потерять задаток, который уже внесли после подачи заявления, что-же, придется искать способ, как смягчить удар, ожидающий вашего сына.

Попытайтесь убедить мальчика, что Кенга — слишком особенная игрушка, и если носить ее из дома в садик, то можно потерять по дороге. Можете добавить, что если другие дети увидят замечательного Кенгу, то захотят забрать его к себе домой. Может быть, им будет завидно, что у них нет такой зверушки. Такая логика вполне понятна двухлетнему ребенку.

Частью утреннего ритуала перед уходом может стать прощание с Кенгой: малыш скажет ему «до свидания», нежно поцелует и посадит в определенное место, чтобы он ждал возвращения хозяина, охраняя дверь в комнату сына, или посадить его на подушку на кроватке малыша Вы удивитесь, обнаружив, с каким желанием малыш воспримет этот ритуал ежедневного прощания с Кенгой.

С другой стороны, вашему мальчику может быть трудно проводить целый день в садике без защиты того, с кем он вместе рос. В таком случае можно подыскать замену. Попробуйте сделать большую фотографию Кенги и заламинируйте ее. Дайте ему ее, чтобы он хранил фото в кармане куртки или в ранце. В детском саду не будут возражать против этого, и вместе с ней малыш может ложиться отдыхать днем, а в минуты огорчений она успокоит его.

Одного делать нельзя: обвинять детский сад в этой разлуке. Не говорите такой фразы типа: «Я совсем не против того, чтобы ты брал с собой Кенгу, но воспитательница сказала, что этого нельзя делать». Это только вызовет в ребенке отрицательное отношение к воспитателю и к детскому саду.

К какому бы решению вы ни пришли, очень важно, чтобы ваш сын видел, что вы действительно *стараетесь* изо всех сил. Тогда независимо от результата ваш малыш успокоится, увидев, что вы понимаете силу его чувств и всерьез относитесь к нему. Он поверит, что вы на его стороне, и останется открытым для ваших предложений о том, как можно провести время в детском саду без любимого Кенги. И наоборот, если ему покажется, что вы пытаетесь умалить его привязанность (к примеру, пренебрежительно назовете его любимица «игрушкой для малышей»), он отвергнет любое исходящее от вас решение, как астроном отвергнет мнение человека, полагающего, что Земля — плоская.

Я понимаю, что уже давно надо было приучить дочку пользоваться чашкой, но у нее это получалось так неумело и неаккуратно, что мы оставляли эти попытки. Короче говоря, сейчас ей уже больше трех лет, но она по-прежнему пьет из бутылочки (к счастью для нее и несчастью для нас). Теперь всякий раз, когда я протягиваю ей чашку, она отталкивает ее и говорит: «Не хочу из чаши! Хочу из моей бутылочки!» Чтобы избежать долгих дискуссий, я сдаюсь. В то же время дочь нашей соседки (которую научили пользоваться горшком, когда ей не было еще двух!) уже пьет из чашки без крышечки с носиком! Как выйти из этого замкнутого круга?

Прежде всего — не обращайте внимания на соседку и ее не по годам развитую дочь! Не стоит сосредоточиваться на том, что умеют делать другие дети — это будет вредно для вашего здоровья, а еще учтите: к тринадцати годам эта девочка будет страдать от физического и нервного истощения из-за необходимости с самого младенчества всегда и во всем быть лучшей, тогда как ваша дочь будет в норме.

Решение вашей проблемы здесь и сейчас: вы действуете правильно, не вступая в борьбу каждый раз, когда ребенок пьет. Поскольку в конечном итоге выиграть это сражение должны вы, в определенный момент проявите твердость и решительность.

Мы принадлежим к тем немногим «экспертам» по воспитанию, которые смиренно признаются в том, что их собственные дети имели проблемы с сосками, бутылочками и ночных горшками. Но в конце концов мы выиграли, не травмируя ни себя, ни детей — по крайней мере, теперь нам так кажется. Но кто бы знал, сколько жалоб и упреков пришлось выслушать психоаналитику в течение многих лет — об этом можно написать целые книги! Вот какой опыт мы приобрели:

Во-первых, мы нашли подход к проблеме. Поскольку нашей девочке было больше трех лет, она уже имела какое-то понятие о времени и о датах и более-менее представляла, что такое календарь. Поэтому мы договорились об определенной дате, чтобы провести торжественную церемонию «Прощай, бутылочка!». За пять дней мы предупредили дочку о приближающемся Большом Событии и обсудили, как будем его отмечать. Каждый прошедший день мы вычеркивали из календаря. Наша малышка с волнением ждала наступления заветного дня и праздника.

Настало утро назначенного дня. Все пошли на кухню для церемонии под названием «Последняя бутылочка». Мы привинтили соску к украшенной цветами бутылочке и вручили ее нашей малышке, а затем «Полароидом» сделали на память снимок последнего питья.

Когда она выпила содержимое, мы предложили дочке собрать все детские бутылочки, какие были в доме, и сложить их в большой зеленый пластиковый пакет. Потом обвязали

пакет шнуром, и она сама отнесла его в мусорный бак, стоявший рядом с домом. Мы подгадали так, что она видела, как мусоровоз увез бак с пакетом. Если бы ее настроение изменилось и она попросила свои бутылочки обратно, мы знали что сказать: «Но ты же видела, что мусорщик увез твой пакет. Бутылочки увезли, их уже нельзя вернуть назад!» (Бережливые могут тайком вытащить пакет из бака.)

После того как и все принадлежности исчезли, мы вынесли во двор торт, дудочки, серпантин и все вместе стали пить сок из одинаковых чашек. Наша девочка была в восторге от всеобщего внимания, очень гордилась собой.

Представляем, сейчас вы подумали: «Все это хорошо, но это было *днем*. А как быть *ночью*?»

Ваши опасения оправдались — укладываясь спать, наша малышка сказала: «Хочу бутылочку сейча-а-а-ас!»

Неестественно бодрыми голосами мы ответили: «А вот твоя «взрослая» чашечка — можешь попить из нее!» Дальше нам пришлось минут двадцать слушать слезные, что вся эта кутерьма не стоила того, чтобы *на всю жизнь* расставаться со своей драгоценной бутылочкой!

Она заснула в слезах, а назавтра все повторилось.

Днем все было прекрасно, она начала понимать, что в глазах других детей трехлетняя девочка, пьющая из бутылочки с соской, — это стыдно. Она научилась пить из нее только дома — так сказать, в уединении. Через четыре-пять дней она уже перестала просить вечером попить из бутылочки. Еще через пару месяцев в моменты, когда она была чем-то расстроена, она могла сказать нам, что *ей на самом деле* очень не хватает ее бутылочки. Под маской сочувствия радуясь избавлению от этих проклятых бутылочек, я шептала: «Да, солнышко, я понимаю».

Безусловно, вариант с церемонией подойдет не каждому. Самым большим препятствием будет присутствие младшего братика или сестренки. Ну разве можно спрятать все бутылочки в доме, где есть восьмимесячный малыш, которому они еще нужны? К тому же любой призыв к старшему ребенку вести себя как взрослый может вызвать чувство соперничества по отношению к малышу. И вот теперь представьте, как тяжело видеть, когда ваш младший братик или сестренка продолжает наслаждаться запретным теперь для тебя плодом, да еще в любящих руках родителей, нежно обнимающих его!

И все же нельзя сказать, что все попытки бесполезны. Мы можем предложить несколько идей, которые вы, возможно, позаимствуете. Во-первых, наш «замедленный двойной подход». Так причудливо мы назвали процесс отлучения от бутылочки до тех пор, пока вы сможете заниматься обоими детьми одновременно. Начните уже сейчас приучать восьмимесячного малыша к чашке с крышечкой. Скажите старшему ребенку, что очень скоро наступит время, когда они вместе будут пить только из чашек. Месяца через два устройте праздничное прощание с бутылочкой и одновременно переведите их обоих на чашки или же одного на чашку с крышечкой, а другого — на обычную.

Существует и другой подход.

Назовем его прямо и просто: подкуп. Узнайте, чего больше всего на свете хочет ваш ребенок. Пообещайте ему подарить это за то, что все выходные он не будет просить бутылочку. Идите до конца, даже если малыш раз или два сорвется и будет жаловаться.

Ну вот, мы, наконец, отучили сына от бутылочки (это была настоящая война), но он привык к чашке с крышечкой и с носиком, но теперь нам кажется, что мы никогда не сможем отнять ее у него! Я не уверена, что хватит сил сражаться с этим. Может быть, у вас есть какие-нибудь идеи?

А что плохого, если ребенок пьет из чашки с крышечкой? (Это мнение от Билла, а не Пэгги.)

Взрослые же пьют газировку из банок с дырочкой, да и мы пьем воду из бутылок с пробками, а это почти то же самое, так зачем же спорить об этом? Пусть он делает это только дома.

А вот что думает Пэгги: кто бы в вашем доме ни занимался мытьем посуды, ему надоест мыть и убирать отдельно детские чашки и крышки. Если у вас именно этот случай, то вы имеете право сказать, что для вашего ребенка настало время учиться пить из нормальной чашки. Выбирайте способ, с помощью которого можно избавиться от чашки с крышечкой: радикально или постепенно, шаг за шагом.

Вспомните, чтобы напоить ребенка, существует много различных емкостей. Помимо обычных стаканов и чашек есть еще целый ряд посуды:

- Бутылки для воды с завинчивающимися крышками (такими иногда пользуются спортсмены)
- Чашки с яркими одноразовыми соломинками • Коробочки с молоком и соком, с прилагающимися к ним соломинками
- Термосы типа коробок для завтрака, украшенные изображениями любимых персонажей из мультиков
- Маленькие картонные коробочки с молоком — можно пить прямо из них.

Малыш с удовольствием будет учиться пить из любой упомянутой здесь емкости. Он, как и любой другой ребенок, сможет выпить из отверстия любой формы и размера. Годам к шести-семи вы уже совершенно забудете, как ваш малыш учился пить из простого стакана.

Изо дня в день моя трехлетняя дочь надевает одно и то же полосатое платье. Вначале я думала, что это — просто безобидная прихоть, поэтому стирала платье и снова давала ей надевать. Но теперь оно выцвело и износилось. Мне пришлось укоротить его, подвернув подшивку. Но сохранить его в хорошем состоянии невозможно, оно уже стало ей мало на два размера. Но как только я предлагаю ей надеть что-то другое, она плачет: «Мое полосатое платье!» до тех пор, пока я не даю ей его. Пришлось купить точно такое же платье, только большего размера. Но от многочисленных стирок старое платье моей дочери настолько выцвело, что новое выглядит совершенно другим, и она говорит, что ей не нравится этот цвет.

Да, вы оказались в тупике, покупка такого же платья, только большего размера было первым, что мы собирались вам предложить.

Однако у нас в запасе есть и другие хорошие идеи относительно того, как расколоть этот крепкий орешек, и они исходят непосредственно от нашей Клэр — преданной поклоннице своей одежды. Когда ей было три года, она обожала свое «клубничное платье» с той же страстью, что и ваша девочка полосатое. Это длинная мучительная сага — я избавлю вас от лишних подробностей — но в конце истории — поучительная мораль. Клэр удалось **сохранить** свое клубничное платье **не надевая** его. Теперь оно украшает ее любимого огромного (размером с грудного младенца) плюшевого медведя Тьюлипа.

Мы также дали ей выбрать другое красивое платье.

Возможно, самым простым решением было бы позволить дочке надевать ее любимое платье, но только на ночь. Но лучше слегка перешить, сделав из него майку и надевать с шортами. Лучше всего это получается с прямыми платьями типа спортивной майки.

Если вы дружите с иголкой и ниткой, попробуйте отрезать нижнюю часть платья, а к верхней его части пришить новую юбку, подарив платью вторую жизнь... (Покажите дочери эскизы, объясните, что произойдет с платьем, и только потом разrezайте его.)

Еще один способ: подождите до тех пор, пока однажды девочки не будет дома, и сделайте вид, что рваное платье исчезло. Можно сказать, что его отправили вместе с другой одеждой в благотворительное общество, или же оно «нечаянно» попало в посылку для маленькой племянницы, которая младше вашей дочери (обратите внимание на поучительную историю «Такое же платье»).

Если любимая одежда исчезнет неожиданно, ребенок не заметит ее пропажу несколько дней и даже неделю, особенно если в качестве замены будет куплено что-то новенькое. А может быть, она вообще никогда не вспомнит о ней.

Но предположим, что ваш ребенок все же спросит: «Где мои любимые носочки?» Возможные варианты ответа:

Нарочито-неопределенный: «Гм, вчера они лежали в твоем ящике... Почему бы тебе не поискать их?»

Фантастический: «Может быть, сушилка проглотила их? Или, может быть, прилетала Фея носков и унесла их в волшебную страну, чтобы сделать из них спальные мешочки для эльфов, ведь они спят под открытым небом». (Если вас беспокоит, что подобные сказки похожи на обман, обратите внимание на [дискуссию](#))

Холодный, жестко-реалистичный: «Они такие рваные, что мне пришлось их выбросить».

Какой же из ответов выбрать? На наш взгляд, вы должны внимательно изучить личность собственного ребенка и попытаться предугадать его реакцию на каждый из этих вариантов.

Однако хотелось бы предостеречь от жесткого подхода, если вы не уверены, что ребенок созрел для такого решения и воспримет это спокойно. Почему? Некоторые детские психологи дают мрачный прогноз: родители, которые так жестко избавляются от любимого ребенком объекта, уже не выглядят совершенными в его глазах; он бессознательно начинает нервничать и беспокоиться: «Если моим родителям когда-нибудь что-то не понравится во мне, то, наверное, они и со мной поступят так же». Вам наверняка не захочется создавать возможность появления такого рода страхов, тем более что есть и другие решения.

Один изобретательный вариант мы почерпнули из опыта супружеской пары, ребенок которых был очень привязан своему комбинезону. Он надевал его до тех пор, пока тот уже весь не покрылся заплатами. Родители понимали, шансов мало уговорить сына уступить им, и в то же время не хотелось, чтобы малыш выглядел как жертва родительского пренебрежения.

Тогда матери пришла в голову блестящая идея: она решила превратить этот комбинезон в произведение искусства. Прикрепив его к куску ткани, она кое-где нарисовала и приклеила на него и вокруг него разные яркие детские эмблемки и наклейки, затем вставила в рамку и повесила коллаж над кроватью сына. Он был в восторге, увидев, что его любимому комбинезону отданы должные почести.

Мы знаем еще одну семью, в которой из кусочков любимой одежды детей, собранной за несколько лет, сделали семейное лоскутное одеяло. В результате получился настоящий лоскутный шедевр — семейная ценность, которую все трое детей этой семьи (теперь они уже подростки) считают частью своей истории. Настанет день, и повзрослевшие дети будут решать, чей вклад больше, но это уже тема другой книги.

Такое же платье

Моя дочь Мэган очень любила свой хлопчатобумажный сарафанчик и долго отказывалась понимать, что уже выросла из него. Он был в прекрасном состоянии, так что я не стала его выбрасывать, а отнесла его на ежегодную распродажу в яслях, которые посещала моя дочь. Поскольку он уже давно висел в шкафу Мэган, я решила, что она, наверное, уже забыла о нем.

Прошло несколько недель, прежде чем Мэган решила спросить, куда девался ее сарафан. Я просто пожала плечами и быстро перевела разговор на другую тему. Мэган легко отвлеклась и, к моему счастью, больше к этому не возвращалась.

Поскольку Мэган уже закончила занятия по ясельной программе и перешла в детский сад, мне даже в голову не пришло, что она где-нибудь может встретиться с малышкой, для которой был куплен наш сарафан. Я не учла того, что в нашем детском учреждении существует летний дневной лагерь, который вместе посещают дети всех возрастов. Шестилетняя Мэган попала в один и тот же музыкальный класс с четырехлетней девочкой, на которой оказался *ее* любимый хлопчатобумажный сарафанчик! Уже в первый день еще до того, как были сформированы классы, я заметила эту хорошо-знакомую мне вещь на детской площадке. Тогда я подумала о том, что же я скажу Мэган, если она спросит, почему на незнакомой девочке оказалось *ее* платье. Я промучилась весь этот день, думая о том, что теперь будет.

В три часа дня я стояла у дверей, через которую наши дети должны выходили из лагеря, размышляя, что же подумает об этом Мэган. Наконец она появилась... выбежав из здания за руку с девочкой в нашем сарафанчике!

— Послушай, мамочка! — крикнула она. — Я подружилась с новой девочкой! Ее зовут Тара.

— Это замечательно, — нервно ответила я.

— Смотри, — продолжала Мэган, указывая на девочку. — У неё *точно такой же* сарафанчик, как мой, который потерялся! Она спросит у своей мамы, можно ли мне будет взять его на денек. Мы будем лучшими подругами!

«Вот так так!» — подумала я про себя и порадовалась, что все так счастливо завершилось. Хочу посоветовать тем, кто собирается отдавать любимые вещи своего ребенка: выбирайте распродажи подальше от дома!

Лаура М., Маклин

Наша трехлетняя дочь — настоящая телевизионная «фанатка». Когда это только начало входить у нее в привычку (а было ей тогда года полтора), нас это не очень беспокоило — ведь телевизор и видео казались таким удобным, приятным и спокойным для ребенка способом проводить время. И вот теперь единственное, чего она хочет — это смотреть телевизор. Она как пришибшая сидит и смотрит на этого лилового динозавра! (Как же нас раздражает его отвратительный голос!) А потом начинается это шоу. Она так много раз пересматривала его, что, кажется, запомнила наизусть все детали. Дело настолько плохо, что на отдыхе мы просто не можем вытащить ее из номера отеля. Единственное, чего теперь хочет наша дочь, — это сидеть перед «ящиком» и смотреть на экран. Подскажите, пожалуйста, как прекратить это. Наши попытки вызывали только крики и плач.

А вы не пытались обмануть ее? (В главе 5 изложена пространная дискуссия о том, что иногда родителям можно чуть-чуть солгать ребенку в благих целях.) Если серьезно, то нам это кажется лучшим способом освободиться из ловушки, в которую вы сами угодили.

На первый день антителевизионной кампании запланируйте активные занятия, которые понравятся вашей дочке. Пойдите в зоопарк, на аттракционы или на пляж. Если она скажет, что лучше останется дома посмотреть любимое шоу, скажите: сегодня этого шоу не будет, потому что динозавр Барни тоже отправился на каникулы.

Этого будет вполне достаточно для вашей малышки, потому что у нее нет и мысли, что динозавра озвучивает обыкновенный мужчина средних лет в очень теплом тяжелом пиджаке. Она с удовольствием отправится гулять вместе с вами и тоже прекрасно проведет время.

Когда вы в следующий раз захотите пойти куда-нибудь, а она снова будет отказываться из-за телевизора, попробуйте еще раз. К примеру, у ведущего детектив-шоу сегодня может быть перерыв, а ребята из детской передачи сейчас завтракают. Так получается (скажете вы своей девочке), что каждый раз, когда у нас что-то запланировано, участники того или иного шоу тоже заняты какими-то своими делами.

И вот наступит день, когда ваша малышка узнает правду о том, что папа все это выдумал. Она решит, что ему больше нельзя верить? Вовсе нет! К тому времени она уже будет достаточно взрослой для того, чтобы понять: говорящий лиловый динозавр — не настоящий, и оценить ум и чуткость, стоявшие за этой уловкой отца. И папе не хотелось, чтобы его дочка проводила все время каникул за этим глупым телевизионным шоу. Только став немного старше, она сможет понять, что в жизни есть гораздо больше интересных вещей, чем смотреть телевизор. Вместо того чтобы спорить со своей маленькой дочкой, папа просто помог ей понять, что она не пропустила на телевидении ничего важного. Теперь она открыла для себя, что смотреть каждый день телевизор вовсе не самое лучшее.

Подкуп — верный способ.

Материальное вознаграждение ребёнка за то, что он был бы обязан сделать при

естественном ходе событий, мягко говоря, противоречит основам методики воспитания. Мы знаем немало родителей, которые категорически против вознаграждения ребёнка таким образом, чтобы это хоть чуть-чуть напоминало бы подкуп. По их мнению, это аморально с общественной точки зрения и вредно для семьи. Кроме того, ситуация может быстро выйти из-под контроля, закручиваясь во всё более крутую спираль. Когда ребёнок впервые получает вознаграждение за обычный поступок, то во второй раз он будет ждать уже большей награды и так каждый раз по возрастающей. И это не потому, что он настолько испорчен, что не соглашается выполнять даже самое простое задание без оплаты. Просто ребёнок очень быстро стал мастером переговоров, определяющим таксу и контролирующим предмет обсуждения. В результате он начинает манипулировать родителями, а это плохо.

Вы бы согласились, что такое критическое отношение заслуживает уважения, если бы увидели двухлетнего тирана, командующего своими родителями, которые в свою очередь упрашивают и умоляют его сделать что-то простое. Получив резкий отпор, они начинают предлагать дань: сладости или ещё что-нибудь особенное. Со стороны это выглядит так: несчастные просители заискивают перед средневековым властителем, предлагая различные дары в надежде угадать то, что его величество сочтёт привлекательным, дабы не дать проявиться его неистовому и разрушительному нраву.

Единственным надёжным способом, по мнению родителей, возражающих против вознаграждения ребёнка, позволяющим предотвратить описанную ситуацию, это не делать первого шага. Иными словами, никогда и ни при каких условиях не предлагайте ребёнку вознаграждения.

В целом нас восхищает такая позиция, но мы сами время от времени всё же даём детям маленькие взятки. Почему? Потому что это действует! Только нужно быть **очень** осторожным в выборе верного времени. И ещё одно предупреждение: ваш ребёнок может попытаться усилить на вас давление, если решит, что таким образом может выжать из вас что-то ещё. Этим методом нельзя злоупотреблять, так как ребёнок будет требовать награды даже тогда, когда вы вовсе не собирались её давать. Однако все эти риски и неудачи можно уладить и даже избежать полностью, если твёрдо следовать основной линии, которую мы рекомендуем:

Каждый раз, предлагая ребёнку взятку (более благозвучный термин — «материальный стимул для совершения желаемого действия»), вы должны:

- Чётко определить условия. Предложите конкретную вещь за конкретное дело, которое должен выполнить ребёнок.
- Назначьте время, в течение которого должно быть выполнено дело. Если вы обещали ребёнку заплатить доллар за то, что он уберёт в своей комнате в понедельник, он не может прийти к вам в пятницу и сказать, что уже сделал это и надеется получить вознаграждение.
- Используйте вознаграждение **очень** умеренно. Родители, которые слишком часто делают подарки, заканчивают тем, что у их детей остаётся очень мало неосуществлённых желаний, поэтому становится всё труднее найти какой-то стимул, побуждающий к действию.
- Используйте вознаграждение только за те поручения, которые действительно будут испытанием для ребёнка, а не за то, что он умеет делать мгновенно. Награда как бы говорит ему: «Спасибо за то, что ты приложил дополнительные усилия, чтобы сделать это как следует».
- Никогда не давайте награду просто за обычное хорошее поведение, которое должно считаться само собой разумеющимся.

• Поощряйте только хорошее поведение, а не прекращение плохого. Например, можно подарить сынишке желанный игрушечный грузовик после того, как он пробыл целую неделю в гостях у маленького двоюродного брата и всё это время прекрасно играл с ним и не дрался, не толкал и не допускал никаких других грубостей. Обратите внимание: вы награждаете его не за то, что он прекратил драться.

• Убедитесь, что ребёнок понимает, что награда — это **дополнительное** поощрение за его хорошее поведение и ни в коем случае не может быть **единственной** причиной

желаемого образа действий. Иными словами, скажите вашему малышу, что хотите убедиться в том, что он выполняет задание не только за взятку. Вы хотите, чтобы он сделал это только потому, что так и должно быть. Если вам становится ясно, что его больше заботит вознаграждение, а не ваше одобрение, стоит прибегнуть к другим методам.

• Используйте небольшие подарки. Если не будете обращать внимание на это правило, то скоро станете тратить сумасшедшие деньги на всё более крупные и дорогие игрушки.

• Постарайтесь приурочить вознаграждение к каким-то достижениям. Например, если ваш малыш успешно перешёл от бутылочки к чашке, хорошей наградой для него может стать специальная чашечка с Винни Пухом или чашечка с его именем и яркой картинкой на ней.

• Избегайте наград, которые могут усилить нежелательное поведение. Не следует, к примеру, давать ребёнку леденцы в награду за то, что он съел все овощи. Это вызовет мысль о том, что леденцы — самая вкусная вещь на свете, а овощи — нечто совершенно противоположное.

• Прямо поговорите с ребёнком о вознаграждении, которое он получает от вас, при этом используйте простые выражения, доступные для уровня понимания вашего ребёнка. Смышлёному трёх— или четырёхлетнему малышу можно объяснить, что означает слово «взятка» и почему некоторые родители считают её плохой идеей. Скажите, что бывают такие случаи, когда вам самим хочется вознаградить его, но гораздо чаще вы надеетесь на его сотрудничество просто потому, что вы скажете, что он должен сделать это. Например, вы можете сделать ему подарок за то, что он выучит имена всех родственников, которые скоро соберутся на семейное торжество, но ни за что и никогда не дадите ему взятку за то, что он сядет на сиденье своей машины.

Последовательно выполняйте правила, и тогда можете надеяться, что разумно используемые взятки отзовутся хорошей отдачей в сотрудничестве с малышом, но, если вы сомневаетесь и вам кажется, что вы напрасно тратите деньги, помните, что есть еще много разных способов перехитрить малыша.

ГЛАВА 5

Почему ты не умеешь вести себя хорошо?

Основой методик, предлагаемых в данной книге, является то, что родители, как правило, бывают сообразительнее и изобретательнее своих детей. Вы обязаны верить в это, чтобы эффективно и убежденно использовать предлагаемые нами методы. Вы должны ощущать себя авторитетной фигурой, что может быть трудным для некоторых из нас — бывших хиппи. Важно ясно и четко осознавать свою роль родителя, иначе вы всегда будете сомневаться, колебаться, т. е. проявлять неуверенность. Если вы сомневаетесь в важности задачи быть человеком, уверенным в своих силах, возьмите любую книгу по военной истории, чтобы побольше узнать о необходимости твердого лидерства и высокой морали. Так вот, когда одна из воюющих сторон понимает, что противник лучше экипирован, более хитер и обладает более сильной волей, нет сомнения, он победит.

«Но ведь быть родителем не значит воевать!» — возразит кто-то из вас и будет прав. Однако ваши отношения с ребенком могут превратиться в военные действия, если вы позволите ему считать себя главным.

Мы серьезно сомневаемся в том, что есть такие родители, которые *хотят*, чтобы их малыш считал себя главным в доме. Проблемой многих семей является очень хитрая философия, которая довольно разумно звучит на бумаге и положения которой можно обнаружить и в книгах, и в статьях, написанных известными специалистами, среди которых Пенелопа Лич и Бэрри Брезелтон. Эта философия заключается в следующем: дети по природе своей — восприимчивые умные создания, которые учатся лучше тогда, когда им предоставляют максимум свободы. Таким образом, родители не должны быть авторитарными и делать упор на соблюдение правил и подчинение им, а наоборот, позволять

ребенку постигать все, выражать себя и познавать самому, что для него хорошо, а что плохо.

Согласно советам этих экспертов, родители должны как можно меньше вмешиваться в конфликты, возникающие между детьми в одной семье или с посторонними детьми, к примеру, в песочнице. Они должны перестать объяснять, почему дети обязаны поступать так, как им велят родители. Детям внушается, что они заслуживают такого же уважения, как и взрослые, и что так же, как и взрослые, они должны уметь принимать самостоятельные решения, а затем пожинать плоды собственных ошибок.

Впервые с последствиями этой столь возвышающей детей философии мы столкнулись, когда приехали в детский сад за своей дочерью и ее подружкой. Девочка, которой еще не было пяти лет, увидев детское сиденье в задней части нашего автофургона, тут же заявила: «Мне не нужно садиться на детское сиденье». «Нет, нужно», — настойчиво произнес Билл, наивно полагая, что она подчинится, услышав твердый голос взрослого человека. Очевидно, никто не говорил этой девочке, что она должна делать так, как велит ей взрослый, потому, что он — главный. Билл стал убеждать ее, пытаясь разумно объяснить, как опасно ездить на сиденье, предназначенное для взрослых, но это была пустая трата времени. Девочка демонстрировала полное отсутствие уважения ко взрослому и держалась так, словно она здесь самая главная. К тому же она стала сердиться. Было совершенно ясно, что родители учили ее тому, что она сама может решать, где ей сидеть в их автомобиле.

Через несколько минут бесплодных переговоров Билл понял, что все бесполезно, и сказал ей: «Либо ты едешь на детском сиденье, либо не едешь вообще». В его руках был ключ, позволявший добиться ее сотрудничества … т. е. ключ от машины. В ту же секунду кризис был разрешен. (Таким образом наше столкновение с «независимым духом» этой девочки было улажено. Кто знает, что лежит в основе повседневного общения в ее доме?)

Нам доводилось быть свидетелями подобных сцен и в других местах. Однажды на детской площадке мы наблюдали жаркий спор между двумя трехлетними друзьями. Один из них был на грани слез, другой был явно настроен на драку. Мама одного хотела было вмешаться, чтобы содействовать примирению, однако другая удержала ее, сказав: «Пусть разбираются сами». Разбираются сами? Трехлетние дети? Но у них еще недостаточно здравого смысла и эмоциональной зрелости, чтобы «разбираться самим».

А вот еще один пример: нам известна семейная пара, дети которой были неуправляемы. Родители близко сошлись с другой семейной парой, имевшей детей того же возраста, однако сын первых заявил, что ему больше не нравится играть с мальчиком из той семьи. Теперь эти семьи не общаются друг с другом.

Нам кажется, что эта теория далека от совершенства.

Есть места, где дети проводят целые дни: в школе, с друзьями, перед экраном телевизора, со своими родителями. Из этого общения они черпают знания, копируют, формируют свои мысли и действия. Если родители будут сознательно преуменьшать свое влияние, отказываясь быть образцом в глазах ребенка, то с чем мы останемся? Кто возьмет на себя труд формировать мораль и нравственность детей?

Джудит Мартин, известная также как «Мисс Хорошие Манеры», обобщила проблемы родителей, желающих снять с себя ответственность: «Все они — приверженцы странного понятия о том, что дети лучше всех могут рассудить, что для них хорошо... и эти дети действительно могут быть лучшими судьями в семьях, принимающих это понятие».

Для тех из нас, кто еще хочет быть судьей, устанавливать правила и стандарты, остается открытым вопрос: как сделать это мудрее и справедливее во имя всеобщего блага? Не каждый из нас обладает необходимой квалификацией, никто не проходит проверку или отбор, прежде чем завести детей. Но удивительно то, что большинство родителей, не имея опыта, вполне достойно справляются с этой работой.

Все мы так или иначе пытаемся это делать. Иногда нам требуется всего лишь небольшой намек или полезный совет от родителей, которые «везде были и многое повидали», чтобы помочь преодолеть этот трудный барьер, на который мы наталкиваемся на своем пути. Возможно, вам удалось приучить ребенка к здоровой сбалансированной пище,

но зато после вечерних баталий с укладыванием спать вы чувствуете себя как выжатый лимон. И если вы относитесь к воспитанию так же, как и мы, то мы полагаем, что вы не из тех, кто сдается и позволяет ребенку самому устанавливать правила поведения и распорядок дня. Вы **хотите** добиться послушания, но только не так, как капитан фон Трапп из фильма «Звуки музыки». Мы придерживаемся тактики Марии из этого же фильма: предлагать детям разные идеи, благодаря которым они потом исправятся и дружно будут петь и танцевать под веселый мотив. Ну да ладно, все это — фантазии на тему о том, как нам **хотелось бы** это сделать. Если вы ищете наиболее творческие решения и учитываете способности ваших детей, вы не научитесь успешно руководить их развитием. И вам, и им будет намного радостнее жить.

На это надеется почти каждый из родителей, независимо от того, какой философии он придерживается.

Два моих сына постоянно дерутся между собой. Кому первому взять машинку? Кто будет сидеть за обедом рядом с папой? Чей кусок торта больше? Они начинают спорить о самых обычных вещах, а заканчивают дракой. Как мне добиться мира между ними?

Прежде всего научите их сохранять мир между собой. Необходимо вдолбить в их головки, что вы не приемлете насилие. Как только заметите потасовку, независимо от того, «кто это начал», тот, кто ударил первым, должен знать, что его ждут больши-и-ие неприятности.

Спорить и соревноваться — нормально для детей одной семьи, но вовсе не нормально («В **нашей** семье так не принято!») использовать силу для достижения своей цели. Наказание за это не должно откладываться (например, запрет на загородную прогулку, лишение десерта). Оно должно следовать незамедлительно и быть непосредственно связано с нарушением. Например, можно отправить провинившихся в разные части дома. (*Примечание:* если вы отправите каждого в свою комнату, это может не дать результата, потому что эти комнаты — их убежища, полные забавных игрушек. Выберите более строгое помещение, где ребенок, не отвлекаясь, смог бы подумать об оскорбительном характере своих действий. Лучше на 10–15 минут посадить его на стул в вашей спальне, так вы сможете приглядывать, чтобы он не ушел оттуда раньше.)

Но прежде чем сделать это, первое и самое важное ваше действие при проявлении агрессии — заставить того, кто бил или толкался (независимо от того, кто ударил первым) извиниться. Если извинение фальшиво или звучит неискренне, потребуйте от обидчика еще некоторое время подумать в изоляции о своем поведении, а затем пусть он извинится другим тоном.

Обратите внимание: обычно в таких случаях дети хнычат: **«Не говорил я плохим тоном!»** Именно поэтому вы должны объяснить ребенку, что извинение тогда стоит чего-то, когда тот, к кому оно обращено, чувствует за сказанными словами их значение. Если ребенок не испытывает чувства раскаяния, ему надо побить одному, чтобы затем дать ему возможность извиниться.

Провозгласив принципы своей миролюбивой политики и объявив заранее, что любое их нарушение повлечет за собой наказание, можете позволить себе внимательно, справедливо, проявляя терпение, изучить аргументы, присутствующие на словесном уровне. Обычно мы убеждались в том, что попытки родителей повлиять на *суть* распри между детьми были непродуктивны, особенно между малолетними, так как событие, послужившее поводом, может показаться взрослому человеку смехотворным. Если они вступили в жаркий спор о том, кому сидеть на этом месте, которое находится в нескольких сантиметрах от точно такого же, вам нужно объяснить, что в истории человечества, скорее всего, не сохранился, кто и где сидел.

Затем укажите на одно место и произвольно велите сесть туда одному из детей, а на другое — другому — не допуская никаких споров с родителями.

Другой способ: решительным тоном скажите: «Если вы оба не прекратите спорить в ближайшие три минуты, **никто** из вас не будет сидеть там» — и сами сядьте на спорное

место. Это особенно хорошо срабатывает, когда оба ребенка хотят одновременно играть с одной и той же игрушкой. Они понимают, что надо либо играть по очереди, либо игрушка исчезнет на ближайшие полчаса.

Нежелательно, чтобы родители брали на себя роль премудрого Соломона в обсуждении незначительных деталей подобных споров. Не позволяйте ни одному из детей долго жаловаться на своего брата и доказывать вам, почему вы должны признать его правоту. Сделать это — значит узаконить идею спора из-за мелочей; кроме того, с точки зрения проигравшего такое решение всегда будет казаться по сути своей несправедливым. Отбейте у мальчиков охоту вести счет тому, кто первый играл с игрушкой в прошлый раз или чья очередь первым забираться в машину в этот раз. В противном случае спорам не будет конца.

Вот некоторые маленькие советы, которые помогут предупредить споры:

- Закрепите за каждым из них места за обеденным столом, в машине, в домашнем кинотеатре и т. д. Установленное родителями распределение мест должно иметь разумные рамки, создавать атмосферу законности. Например, вы закрепляете за младшим сыном место в боковой части автомобиля из соображений безопасности, потому что ему нужно сразу же выйти, тогда как старший терпеливее и может подождать и выйти из машины по вашему указанию — либо через заднюю дверь со стороны водителя, если вы скажете, что безопаснее сделать так, либо выскоичить через заднюю дверь со стороны пассажиров.

- В ресторане тоже следует сидеть в определенном порядке: например, мама с папой — по обоим концам стола, а дети — между ними или же папа с мамой вдвоем с одной стороны, а оба ребенка — напротив (это должно положить конец подшучиванию, кто сидит с кем из родителей). Разумным обоснованием этого будет то, что взрослые, образующие семейную пару, должны сидеть рядом.

- «Потому что я так сказал» — эти слова должны быть объяснением правомерности ваших требований по крайней мере до тех пор, пока дети не достигнут 13–14 лет.

Если эти предложения не помогут вам разрешить возникший конфликт, вы можете прибегнуть к стратегии долгосрочного смягчения противостояния братьев. Советуем внушать вашим мальчикам, что крепкие родственные узы — кredo вашей семьи. При каждой перепалке, едва услышав первые грубые слова, напоминайте им: «*В нашей* семье так друг с другом не разговаривают!»

Хотя маленькие дети еще не способны задумываться о чем-то долгосрочном, надо почаще повторять им какую-то мысль, она должна закрепится, и, когда они дорастут до понимания ее значения, это понятие ужеочно «прорастет» в их сознании. Всякий раз, когда ваши дети станут плохо обращаться друг с другом, скажите им, что вам очень больно видеть, как они ведут себя. Вы родили своих детей не только для того, чтобы любить их, но и для того, чтобы они любили друг друга. Придет такой день, когда им действительно понадобится помочь друг друга. Они будут очень счастливы узнать, что могут рассчитывать друг на друга, потому что их этому научили, когда они были детьми.

Расскажите какие-нибудь истории из своего детства, но только в том случае, если ваша семья может служить хорошим примером. Если между вами никогда не было теплых отношений и взаимной поддержки — тогда забудьте об этом. Лишь выражите сожаление, что вам не удавалось ладить между собой. У вас были хорошие отношения с братьями и сестрами, но вы иногда ссорились (как и все мы), мысленно вернитесь к этим разрешенным конфликтам, чтобы научить детей тому, как улаживать недоразумения.

Будет замечательно, если большая часть разговоров останется в их памяти и, что очень важно — они вызовут хорошие мысли и добрые чувства.

Мы не сторонники тех специалистов, которые считают, что дети должны свободно «самовыражаться» безо всякого ограничения, включая и их неприязненные или негативные мысли и чувства. Наоборот, мы возражаем против этого. Родители должны научить ребенка контролировать себя, свое поведение. Объясните, что словом можно ранить чьи-то чувства больше, чем молотком. Конечно, ребенок чувствует себя лучше, выплеснув свой гнев, но

здесь ставка выше, чем его чувства.

Все мы встречали взрослых людей, которые не восприняли эти основные критерии, и в результате ведут себя как двухлетние малыши, постоянно хнычущие и приходящие в бешенство при малейшей: несправедливости. Если кто-то случайно помешает им на трассе, они тут же выскакивают из машины и начинают осыпать проклятиями и пинать крыло машины обидчика. Вам ведь не хочется, чтобы ваши дети выросли такими.

Все сказанное вовсе не означает, что дети никогда не должны спорить или показывать, как они рассердились. Безусловно, всегда найдется предмет для ссоры, поэтому, обучая их тому, что удары, пинки и оскорбления — неправильный способ выразить себя, мы должны указать им *верный* способ выражения своего несогласия с чем-то — даже самым незначительным. Нужно научить детей спорить честно и результативно, чтобы это приводило к разрешению конфликта.

Запишите несколько простых правил, касающихся споров, и претворяйте их в жизнь. Не допускайте никаких оскорбительных вспышек гнева («Я тебя ненавижу!», «Глупее я никого в жизни не встречала!»). Двухлетнему ребенку довольно просто понять и следовать золотому правилу, если вы являетесь для него олицетворением этого правила: «Ты же не хотел бы, чтобы твой брат поступил с тобой так же, поэтому не делай ему плохого».

Еще один важный принцип, который может быстро воспринять даже очень маленький ребенок: «Из двух неправд не сделаешь одну правду». Вы, родители, должны дать ясно понять: нельзя одному из детей драться и обзываться потому, что другой начал первым. Вы должны пресекать любую попытку рассказать длинную историю о том, как «он сделал мне это, тогда мне пришлось сделать ему так...». Скажите: «Знаешь что? Вот из-за таких рассуждений началась шестисотлетняя война на Балканах». Наши дети знают об истории Юго-Восточной Европы больше, чем другие дети их возраста, потому что мы довольно долго приводили примеры из истории этих стран (это срабатывало, наши дочки редко спорили больше нескольких минут).

Можно ввести в обиход понятие: «вместо того чтобы отрицать — предложи». Скажите ребенку: «Если хочешь о чем-то спорить, предложи какую-то новую идею, которая поможет сестре (или брату) посмотреть на вещи с твоей точки зрения».

Объясните трехлетним детям значение слова «компромисс». Приведите несколько конкретных примеров, чтобы они поняли, как он достигается. Двухлетние дети уже могут начинать воспринимать понятия «делиться» и «по очереди». Годовалый малыш способен понять запреты: «НЕЛЬЗЯ! Не толкай сестренку!» и «Нельзя никого бить!». Главное — тщательно подобрать слова, понятные детям, тогда как заключенному в них смыслу — уважению по отношению к другим людям, ненасильственному разрешению конфликтов, прочным родственным связям между братьями и сестрами — вы будете учить их снова и снова, в любом возрасте и при любой возможности, потому что вы — их родители.

Наши советы помогут вам справиться с детскими конфликтами в одной семье:

Старый как мир способ, применяемый, чтобы разделить еду, заключается в том, что один делит печенье, а второй затем выбирает свою часть.

Старайтесь избегать споров, кто будет первым или последним. Нашим детям зачастую было легче принять безличное решение, бросив монетку. (Только НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ им начинать перепалку на тему, кто будет головой, а кто — хвостом!) Такой способ учит детей некоторым представлениям о законах вероятности, что будет для них полезно на уроках математики в старших классах.

Вам с мужем следует быть образцом такого хорошего поведения, которое вы хотите поощрять у детей. Вы оба должны следить за собой во время спора на глазах у детей. Всегда:

- Ведите разговор в спокойном тоне.
- Уважайте точку зрения собеседника.
- Избегайте спорить о том, что вы оба считаете неважным.
- Не «зацикливайтесь»; разрешив какой-то вопрос, двигайтесь дальше.
- При любой возможности ищите компромиссное решение.

- Будьте готовы извиниться, если собеседник сочтет ваши слова грубыми. И пусть победит лучший оратор!

Все равно мы любим друг друга!

Прочитав наши советы, как уладить споры между детьми в одной семье, вы, наверное, подумали: с какой планеты эти люди? Ведь в реальной жизни все эти правила напрочь забываются в ту самую минуту, когда вы начинаете злиться друг на друга. Люди не могут вести себя идеально, как мы описали, но это отнюдь не означает, что не надо стремиться к тому, чтобы эти правила стали для вас эталоном поведения. По крайней мере *попытайтесь*, даже если знаете, что в пылу горячности способны на безрассудные поступки.

Примите этот факт, и тогда вы не будете чувствовать себя обескураженными в минуты вспышек эмоций у ваших детей. Однако вы можете и должны вынести из каждого такого эпизода урок и постараться в следующий раз действовать правильно. Конечно, за драку детей следует наказать, но после этого обязательно примирить. Твердо и убедительно скажите, что любите их так же, как и раньше, и что ваша любовь не зависит от их поведения. Дайте им понять, что, когда вы ругаете их, вам не нравится *поведение*, а не сами дети. Используйте слова, понятные даже самому маленькому крохе: «Я всегда люблю тебя, даже когда ты дерешься со своим братом, но мне очень не нравится, когда вы деретесь».

Когда дети чувствуют себя защищенными родительской любовью, они понимают, она никак не связана с их поведением, и начинают принимать эту любовь как главный принцип семейной жизни, учась в дальнейшем применить его в отношениях с собственными детьми. Так что, продолжая драться по тому или иному поводу, они просто реагируют друг на друга и по-прежнему любят друг друга несмотря ни на что, а значит, вы можете не беспокоиться по этому поводу.

Временно приостанавливаем действие первой поправки

Высказывая другим родителям своё отношение к ссорам между детьми в одной семье, мы иногда слышим такие замечания: «В моём доме дети имеют право на свободу слова. Я не хочу заставлять их извиняться или запрещать им выражать свои чувства — иначе я превращусь в диктатора».

Эти родители путают управление семьей с выступлением перед верховным судом. Да, первая поправка даёт человеку право кричать на каждом углу, что у некоего общественного деятеля — куриные мозги, но в своём доме родители не должны позволять себе изъясняться таким образом. Мы считаем недопустимым разрешать одному ребёнку обзывать другого и говорить ему какие-то оскорбительные слова. Да и взрослому не позволено безнаказанно злословить, угрожать или как-то иначе словесно обижать другого человека.

Помните, дети не могут обжаловать ваши решения в верховном суде. *Вы* для них последняя инстанция, решающая, что можно, я чего нельзя произносить в вашем присутствии.

Мои дети часто дерутся друг с другом, но главная проблема не в этом. Дело в том, что силы у них неравные: старший сын все время пристает к младшему, дразнит его, а когда я ругаю его за это, он думает, что я всегда на стороне младшего. Но если я буду обращаться с ними одинаково и наказывать за драки обоих, то в конечном итоге младшего придется наказывать больше, чем он этого заслуживает.

Родители разных по возрасту детей очень скоро начинают осознавать, что воспитание — процесс, не имеющий универсальных подходов. Так что, правильно с самого начала относиться к детям по-особому — это как портной шьет костюм по индивидуальной мерке. Старший сын может иметь какие-то привилегии, потому что младший еще не дорос до них. Но в то же время у старшего должны быть и обязанности, потому что на малыша пока еще трудно надеяться. Например, вы считаете, ваш старший сын не настолько глуп, чтобы

дразнить младшего брата, и вы говорите ему об этом, в случае необходимости, и применяете меры принуждения.

Если старший станет кричать: «Это нечестно! Ты наказываешь меня больше, чем его!», ответьте: «Нет, это честно, если бы он был такого же возраста, как ты, и дразнил маленького мальчика, я бы наказала его точно так же».

Настанет время, когда вам придется обращаться с ними по-разному, и не потому, что один ведет себя плохо, а другой — хорошо, а потому, что у них разные потребности. Например, у малыша проблемы с произношением звука «р». Логопед может посоветовать вам делать дома какие-то специальные упражнения. Тогда старший сын будет жаловаться: «А со мной ты специально не занимаешься!» Вы можете попробовать рассчитать, сколько часов в неделю занимаетесь с одним ребенком, чтобы выделить столько же времени для другого. Но мы советуем не подчиняться диктату старшего сына. Вы потерпите поражение в системе счета, которую может придумать сын, и соперничество между братьями будет продолжаться, а может быть, даже и усугубится.

Важно, чтобы вы сами распределяли свое время и возможности. Если кто-то из детей указывает вам на несправедливость в этом отношении, ответьте универсальной и по-философски глубокой фразой: «Жизнь вообще несправедлива».

Повторяйте это по мере необходимости.

Став старше, дети будут спрашивать вас, почему в каких-то случаях они должны мириться с несправедливостью, тогда как, по их мнению, это можно исправить. Они с энтузиазмом будут пытаться изменить мир. Но пока они маленькие, вы с уверенностью можете произносить «Жизнь вообще несправедлива», чтобы прекратить споры.

Моя четырехлетняя дочь Эми почти всегда ведет себя хорошо, зато двухлетний сын Джереми — настоящий буй и скандалист. Он постоянно проказничает, и Эми часто сообщает мне об этом. Не знаю, как относиться к этому: иногда я радуюсь, что она предупреждает о каких-то шалостях, которые могут навредить самому Джереми, но с другой стороны, мне все чаще кажется, что она просто ябедничает, и это меня беспокоит. Что вы об этом думаете?

В этом доносительстве плохо то, что девочка действует на родительской «территории». Следить за маленьким сыном — **ваша** обязанность, а не ее. Ее долг присматривать за братом, чтобы помочь уберечь его от неприятностей. Можно сказать ей, что вы надеетесь, она предупредит вас в случае его рискованного поведения. Тогда она будет не ябода, а ангел-хранитель.

Ваша девочка должна понимать эту разницу, но если это не удается, подскажете ей, что в подобных случаях она должна задать себе вопрос: «Не случится ли беды, если я **не скажу** об этом взрослым?»

Чтобы не потакать доносчице, не наказывайте малыша, даже если поступок, о котором вам сообщили, был нехорошим (если только не опасным). Вместо этого отругайте ябеду. Не наказывайте ее, а просто строго скажите: «Тебя никто не просил следить за братом как полицейский. Лучше обрати внимание на собственное поведение — ябедничать нехорошо».

Несколько слов о выговорах (в этой и других ситуациях):

- Постарайтесь не ругать ребенка в чьем-то присутствии.
- Не разрешайте им подсчитывать, кого чаще ругают. Хорошее поведение — не конкурс! (Так прямо и скажите.)

С другой стороны, это — приемлемая и даже хорошая идея для **родителей**: отслеживать, кого ругают, как часто и за что. Это поможет понять, какой аспект поведения вашего ребенка нуждается в исправлении, а также осознать, когда ваши слова эффективны, а когда — нет.

Если вы обнаружите, что всегда ругаете кого-то из детей за одно и то же, следует задать себе вопрос: «А есть ли какой-нибудь прок от моих выговоров?» Значит, ребенок нуждается в каком-то другом способе коррекции его поведения.

- Конечно же определите, кого из детей следует похвалить за примерное поведение,

особенно если ребенок старается вести себя хорошо.

• Попросите ребенка помочь вам разрешить общую для вас проблему. Это, безусловно, поможет ему задуматься о том, как изменить свое поведение.

Чего **нельзя** допустить: не позволяйте «хорошему» ребенку злорадствовать и ухмыляться, когда «плохой» будет наказан. Такое поведение должно рассматриваться как гораздо худшее по сравнению с тем, что бы ни совершил «плохой» ребенок.

Правило номер один по предупреждению соперничества детей в одной семье

Вот основное правило, которому должны следовать все родители, имеющие несколько детей, независимо от их возраста и пола: *никогда не сравнивайте их между собой.*

Никогда не говорите ничего подобного: «Ну почему ты не можешь сидеть прямо, как твой брат?», разве только если вы *хотите*, чтобы он обиделся и затаил злобу на брата с прямой спиной. Имейте в виду, что дети склонны принимать роль, которую, как они считают, им отводят в семье, а также быстро понимают, когда им выделяется особое место. Если ребенок замечает, что его брату или сестре уже придан ореол «хорошего ребенка», он избирает надежный способ обратить на себя внимание родителей — это занять нишу «плохого ребенка».

Сестры попадаются в эту ловушку так же часто, как и братья, позволяя наклеивать на себя ярлык широко распространенного стереотипного деления: «хорошенькая девочка», что означает не очень умная по сравнению с «умненькой девочкой».

Мальчики тоже уязвимы для стереотипных ярлыков уже в раннем возрасте и вам следует присмотреться, не начинает ли один из ваших сыновей исполнять навязанную ему социальную роль «классного клоуна», «нарушителя спокойствия» или же «тупицы». В присутствии других детей никогда не употребляйте ярлыков даже из хороших побуждений («Ты всегда был лучшим спортсменом»), ребенок наверняка мысленно дополнит за вас это предложение («...не то что твой увалень — брат»).

Помните, что невинные замечания, сделанные вами, могут стать причиной раздора между братьями и сестрами. Если у вас несколько детей, то очень важной частью вашего родительского труда должна стать забота о сохранении взаимопонимания и дружбы в семье.

«Потому что я так сказал!» — главный элемент нашего воспитания.

Вы слышали эти слова от мамы, она — от бабушки, а потом задумались: «А действительно ли это хороший довод для ребёнка?» Существуют различные точки зрения. Одни родители категорически против употребления этой фразы, полагая, что она призывает к слепому повиновению. Они стремятся, чтобы их дети поступали самостоятельно, даже в отношении тех вещей, которые эти родители считают важными. Другие родители относят повинование к числу добродетелей и не считают нужным как-то обосновывать свои требования к детям, потому что ребёнок должен делать то, что ему говорят.

Что предпочесть? Мы заняли твёрдую и решительную позицию ... ровно посередине. Мы считаем, что это, конечно, здорово снова и снова произносить: «Потому что я так сказал», но не рекомендуем делать это очень часто.

Мы полагаем, что не так уж часто случаются ситуации, когда вы должны будете их произнести. Только не превратите это в привычку. Иначе вам придётся всегда терпеливо и снисходительно объяснять и отвечать на каждое «Почему, мамочка?» или «Зачем, папочка?». В этом случае у вас не останется времени пойти куда-то или сделать что-то полезное.

Маленькие дети быстро понимают, что задавать вопросы — прекрасный способ отсрочить или избежать того, что им не хочется делать. Фраза «Потому что я так сказал» прекращает разговор, а впереди могут быть случаи, когда будет не до

разговоров. Так что, только когда наступит тот самый случай, используйте эти слова.

Потом, когда у вас будет время, вы можете (если захотите) обсудить с детьми, почему вы так резко требуете от них подчинения при некоторых обстоятельствах. Попробуйте объяснить: «Если я когда-нибудь скажу тебе «Потому что я так сказала» (как сделала сегодня в машине), значит у меня не хватает времени и терпения на объяснения, или это объяснение может понять только взрослый. Не важно, почему я так говорю, и впредь, когда ты услышишь от меня подобные слова, ты должен понять, бесполезно докучать вопросами, я не уступлю, и тебе придётся сделать то, что я говорю».

Вот случай, когда Биллу пришлось употребить «потому что я так сказал», чтобы избежать обсуждения некоторых сложных вопросов.

Он включил телевизор в поисках передачи о пандах и вдруг попал на репортаж из новостей, в котором рассказывалось о страшной бойне, произошедшей в одной из школ. Он быстро переключил канал, но наша четырёхлетняя дочь успела заметить на экране завёрнутые в простыни трупы детей, которые выносили из школы.

— Что это? Я хочу посмотреть эту передачу, — попросила Карен.

— Нет. — ответил Билл, надеясь быстро найти передачу о пандах.

— Почему? — настаивала она. — Что там происходит? Почему эти люди плачут?

— А вот и панды! — воскликнул Билл. — Давай посмотрим!

— Нет, расскажи мне, о чём была передача, в которой плакали, — повторила она.

— Не хочу, — сказал ей Билл. — Это очень трудно объяснить.

— Но я хочу! Переключи на тот канал!

Билл отказался, но Карен продолжала хныкать и просить: «Почему мне нельзя смотреть эту передачу? Я пойму. Просто объясни мне».

После ещё одного круга «нет» и «почему нет» Билл в конце концов весомо произнёс универсальный прекращающий дискуссию ответ: «Потому что Я ТАК СКАЗАЛ», и всё тут же прекратилось. Конечно, жаль, что мы больше не можем так отвечать на подобные вопросы нашей уже девятилетней девочки. Однажды она смотрела передачу по телевизору, её прервали выпуском новостей, в котором сообщили о расстреле детей неподалёку от Национального зоопарка. (Мы не могли переключить канал, хотя знали, что нам придётся ответить на все её вопросы — иначе она услышала бы на следующий день в школе разговоры своих одноклассников).

Моя дочь кусается! Ей год и месяц, и у нее уже есть зубы, так что вам не легкое покусывание деснами младенца. Когда она сердится, то просто вонзается зубами, да так больно! Как прекратить это? Бабушка советует укусить ее в ответ. Стоит ли делать это?

При всем уважении к мудрости вашей бабушки это — просто безумие! Для малышки это будет означать, что взрослые тоже кусаются. Кроме того, мы не советуем вам много и громко кричать, даже если вам больно. Возможно, эффект, внимание и ощущение власти от собственных действий будут увлекать и возбуждать ее. На наш взгляд, лучше всего сразу же снять ее с рук, давая понять, что вы не хотите не только держать ее, но и даже находиться рядом, так как она делает опасное и неприятное вам.

Если она начнет кричать и звать вас, скажите что-то подобное: «Ты укусила меня. Мне больно. Мне это не нравится. Дети не кусаются. Больше никогда не кусайся!» Говорите просто, и она все поймет, Говорите негромко и серьезно — не кричите на нее. Ваша цель не запугать малышку, а дать ей понять: то, что она сделала — серьезная проблема. Она еще младенец, так что наказание не подкрепит урок, а только расстроит ее.

Но если она укусит брата или сестру или еще кого-то, ваши действия должны быть несколько иными. Вам необходимо защитить этого ребенка от дальнейших укусов, так что

если подобное случилось в гостях, то извинитесь перед родителями и сразу же разлучите детей (увезите свою дочь домой, если не будет возможности найти отдельную комнату). Постарайтесь сделать так, чтобы ваша малышка поняла: визит так быстро прервался из-за ее поведения. Если же это произошло дома, ненадолго положите ее в кроватку, а если есть манеж, посадите туда и займитесь другим ребенком. Сделайте именно так, даже если вы подозреваете, что другой малыш спровоцировал укус, отобрав у малышки любимую игрушку. В этом возрасте дети эгоистичны и не хотят делиться игрушками, но они могут и должны учиться тому, что кусаться в ответ недопустимо.

Кстати, укусы детей могут привести к серьезным медицинским проблемам. Если кожа повреждена, немедленно обработайте рану и смажьте антibактериальной мазью.

Я испробовала разные тактические приемы в борьбе с частыми приступами раздражения у моей дочери Элизабет. Я усаживала ее на «штрафной» стул, отсыпала в другую комнату, отменяла развлечения, ругала и отбирала игрушки. Наконец, я лишала ее десерта (как вы советовали), но ни одно из этих наказаний не произвело большого впечатления. Она продолжает кричать сколько хочет, а потом, как правило, идет спать. Просыпается она спокойной и озадаченной тем, почему не дают десерт, почему нельзя играть с той или иной игрушкой. Озадаченной... но не очень-то обеспокоенной. Может быть, я делаю что-то не так?

Прежде чем анализировать эффективность дисциплинарных мер, применяемых к детям, давайте подумаем о том, что может быть лучше, чем новый и более совершенный способ наказания. Если вести речь о приступах раздражения у малышей, то здесь ваша основная задача заключается в их предупреждении. Постарайтесь определить, что выводит из себя Элизабет, и устраниТЬ эту причину. В таком случае вам не придется задумываться о том, какая форма наказания сработает после свершившегося факта.

Итак, прежде всего задайте себе вопрос, не случаются ли эти вспышки раздражения ближе к вечеру? Если так, то ваша дочь, может быть, просто устает, и ей необходимо поспать, чтобы восстановиться и прийти в более спокойное состояние. В таком случае регулирование расписания дневного сна путем увеличения времени отдыха может стать самым лучшим способом помочь девочке прервать этот цикл вспышек нервозности.

А может быть, эти явления наблюдаются в основном по утрам или перед обедом. Хорошо ли она позавтракала, прежде чем начался первый период дневной активности? Голод способен очень испортить настроение малышки, хотя она может не понимать, что причина заключается в этом. Она лишь чувствует, что-то не так, и начинает все больше и больше раздражаться, пока, наконец, окончательно не теряет контроль над собой и отрицательно реагирует на те вещи, которые, скорее всего, не вызвали бы у нее такой реакции на сытый желудок.

Если же подобные вспышки раздражения происходят не в какое-то определенное время, значит, вам следует поискать предшествующие им признаки. Может быть, она начинает отвергать вещи, которые обычно любит, или становится молчаливой и выглядит подавленной перед тем, как что-то выводит ее из себя? Определив это, вы можете предпринимать шаги, чтобы предупредить «бурю» в вашем доме> не давая ей разбушеваться.

Сядьте вместе с ней в каком-нибудь спокойном месте, и пусть малышка расскажет о том, что ее волнует; обнимите, приласкайте ее. Помните: когда приступ раздражения у ребенка уже начался, делать что-либо поздно, тогда наступят лишь дисциплинарные последствия, то есть наказание.

Совершенно очевидно, что ни одно из ваших наказаний не произвело на Элизабет особого впечатления. Это, однако, не означает, что их нельзя изменить. Вот шесть способов воздействия, которые могут пригодиться в вашем случае.

Дисциплинарная система для малышей

Существуют шесть основных принципов, которые должны быть учтены при применении наказания к детям до четырех лет. Наказание должно быть:

1. Незамедлительным, т. е. следовать вскоре после случая плохого поведения, которое вы хотите пресечь. Не следует говорить: «Вот погоди, папа придет домой!», потому что к тому времени малыш уже забудет о своем проступке.

2. Недолговременным, т. е. не длиться бесконечно, потому что тогда ребенок и забудет причину наказания.

3. Связанным с совершенным проступком — например, не следует лишать дочку просмотра любимой телепрограммы за то, что она толкнула кого-то на катке. Лучше, усадив на лавку, лишить ее катания на ближайшие десять минут.

4. Соразмерным, т. е. не следует усаживать малыша на «штрафной» стул только за то, что он забыл сказать «спасибо», и в то же время ограничиваться просто выговором, если ребенок намеренно толкнул или укусил брата или сестру.

5. Реально осуществимым. Если ваш ребенок не хочет уходить из парка, когда уже пора, не заявляйте, что уйдете домой без него. Тем не менее можно сказать ему: «Если ты не будешь готов уйти в ближайшие пять минут, то мы не сможем посмотреть сегодня фильм».

6. Таким, чтобы ребенок не хотел его повторения в ближайшее время. Не стоит отсылать ребенка в его комнату со всеми игрушками, если это его любимое место. Унесите оттуда некоторые игрушки на время наказания или поставьте «штрафной» стул на кухне, подойдет любой другой менее интересный угол в доме.

Недостатком применявшимся мер наказания было то, что вы не соблюдали приведенные выше критерии. Вашу девочку, по-видимому, не беспокоит угроза провести время наказания на «штрафном» стуле в любимой комнате (см. пункт 6). Она прекрасно может обойтись без игрушки или десерта (они не связаны с причиной ее раздражения — см. пункт 3). Да и отмена развлечения, назначенного на определенное время в будущем, слишком далеко, чтобы об этом беспокоиться (см. пункт 1).

В результате она не считает все эти виды наказаний достаточно серьезными, но понимает, что это очень важно для *вас*. Она как бы хочет показать вам: «Смотри, я так же, как и ты, могу играть в эту игру. Если это проверка силы воли, я готова к испытанию».

И знаете что? Ваша малышка права. Игрушка или отобранный десерт не так уж важен по сравнению с эмоциональным удовлетворением от победы над родителями в их же игре. И поверьте, попытка ужесточить наказание ничего вам не даст. Если вы все же попытаетесь сделать это, к примеру увеличите время сидения на «штрафном» стуле или унесете больше игрушек и угощений, вы нарушите другой очень важный принцип: соразмерность (см. пункт 4).

Тогда что же вы **можете** сделать? Во-первых осознать, что с момента начала эмоционального взрыва девочка уже не реагирует на ваши слова. Она кричит, изгибается, совершенно не контролируя себя, и не может остановиться, даже если и хочет. Бесполезно кричать, чтобы она прекратила это. А зачем ей этого хотеть? Она «спускает пар» и в то же время полностью владеет вашим вниманием. В понимании ребенка отрицательное внимание лучше, чем его отсутствие. А кроме того, возможно, она просто не знает другого способа выразить себя (пока).

В этом случае лучше всего лишить ее внимания, на которое она рассчитывает. Если вы находитесь дома, убедитесь, что она на мягком ковре и не может навредить себе, валяясь по полу, и полностью игнорируйте ее. Вы можете довольно громко, чтобы она услышала (только не кричите) произнести: «Мне не нравится такое поведение, поэтому я ухожу в другую комнату», и, уходя, добавьте: «Приходи, когда сможешь говорить нормальным голосом». Или же просто скажите: «Я не могу ничего понять, когда ты так кричишь. Успокойся, и я все выслушаю». А можно еще проще: «Перестань капризничать. Так ты ничего не добьешься». Выйдите из комнаты, ждите, пока крик не прекратится.

В такой ситуации мы не советуем вам применять никакого другого наказания, кроме лишения девочки вашего внимания. Но как только вспышка раздражения у ребенка пройдет, сядьте с ней рядом и поговорите о том, что произошло. Объясните, почему вы считаете ее поведение проблемой. Дайте ей эмоциональную поддержку, чтобы в будущем она могла

выражать себя иным способом. Скажите девочке, что вы понимаете, ей не доставляет радости вести себя как крошечный малыш, который не может выразить словами то, что он хочет сказать. Добавьте, что, если бы она сказала вам словами, а не криком, о причине своего беспокойства, вы бы обязательно позаботились об этом.

Нельзя давать пустые обещания. Если она так кричит потому, что вы решили не давать ей перед обедом печенья, она может выразить свое отношение к этому словами (только не хныкать и не клянчить!). Возможно, вы пойдете на компромисс. И, может быть, она прямо сейчас получит одно печенье, а не три, как хотела бы. Может быть, вы смогли бы написать расписку на печенья, которые будут выданы ей после обеда.

Конечно, если она требует того, что представляет для нее опасность (не желает привязываться ремнем к сиденью в машине) или же чего-то невыполнимого (надеть красные ботинки, когда у неё есть только синие), тогда вы должны заставить ее смириться с положением. В какой-то момент (это зависит от терпения родителей) вы должны прекратить дискуссию и твердо произнести: «Будет именно так».

Исключением являются вспышки раздражения в общественных местах. Совершенно очевидно, вы не можете оставить своего рыдающего ребенка в магазине, в библиотеке или на прогулке. Скажите ей, что вы сейчас же отведете ее домой, и сделайте это.

Если это невозможно, потому что вам необходимо закончить какое-то дело, выйдите, сядьте в машину или уйдите в дамскую комнату, пока ребенок не успокоится. После этого обязательно скажите ей, что теперь она очень нескоро пойдет с мамой на прогулку.

Малышей нельзя «запирать дома»

Алисия, являясь сторонницей строгих мер воспитания, говорила, что не станет мириться с бессмысленными поступками своей дочери Люси, которой два с половиной года. И всё же, несмотря на многочисленные суровые наказания, девочка продолжала игнорировать пожелания матери. Однажды мы стали свидетелями инцидента, в котором, на наш взгляд, проявились типичные ошибки, допускаемые Алисией. Вот что произошло.

Алисия приехала к нам домой за дочкой, которую привозила поиграть с нашей дочерью Клэр.

— Пора домой, — сказала Алисия, но Люси и не шелохнулась.

— Мы ещё мало поиграли! — захныкала она.

— Не тяни время, идём! — более сурово произнесла мать.

Никакого ответа.

— Люси, если ты сейчас же не наденешь пальто и не сядешь в машину, я запру тебя дома, а это значит, что завтра ты не сможешь играть с Рэчел, — сказала Алисия.

Снова никакого движения.

Тогда Алисия добавила:

— Если не будешь слушаться, то и послезавтра тоже никуда не пойдёшь.

Услышав это, Люси, надув губы, ответила:

— А мне всё равно!

Тогда Алисия добавила ещё один день «ареста» — потом ещё и её один. Всего Люси «заработала» две недели домашнего ареста, но так и не ответила на угрозы материю

Очень плохо, что Алисия не учла ограниченные возможности малышей в понимании времени. В свои два с половиной года Люси не имела абсолютно никакого представления о том, что на самом деле означают две недели такого наказания, так как едва была в состоянии думать на несколько минут вперёд. Она даже не знала, сколько дней в неделе.

Алисия должна была предвидеть реакцию дочери на объявленное наказание; ей надо было взглянуть на ситуацию глазами своего ребёнка. Когда угроза «заточения» на один день не сдвинула девочку с места, стало ясно, что наказание не сработает. В этот момент было бесполезно переходить к новым угрозам, потому что линия поведения ребёнка уже была обозначена. Это было состязание

упрямства и воли, и Люси сделала хороший выстрел, чтобы победить.

Что бы могло сработать в этом случае? Нужно было создать Люси иллюзию крупного выигрыша и обязательно настоять на возвращении домой. Для такой ситуации «игра с таймером» — самое лучшее. Вот в чём он состоит: вы приносите кухонный таймер и говорите: «Давай поиграем. Ты можешь поиграть *подольше*, пока не просигналит таймер. Я ставлю его на пятёрку» — и поставьте таймер на пять минут. «Когда прозвучит сигнал, игра закончится. Тогда мы поедем домой».

Правила кажутся ясными и справедливыми. Люси удаётся остьаться (конечно, недолго). Никто не действует против воли другого — ни мать, ни дочь. Никакого конфликта не происходит.

Недавно произошел такой случай. Несколько родителей детей, с которыми мой сын постоянно встречается на детской площадке, расположенной по соседству, подошли ко мне и сказали, что не желают, чтобы наши дети играли в песочнице вместе. Они объяснили это тем, что мой сын отбирает у всех игрушки. Но ведь ему чуть больше года!

На самом деле, они, вероятно, не имели в виду, что не хотят его присутствия... скорее, рассчитывали на ваши действия. Никто не ждет от малыша, которому меньше двух лет, умения делиться. Однако от вас они ожидали совершенно определенного: вмешайтесь сами, мы вмешиваться не хотим. Вы должны предпринять какие-то действия до того, как ваш сын станет толкаться, отбирать игрушки и брыкаться в песке. Другие дети уже запуганы, а в сознании вашего малыша утвердилась мысль о возможности делать все, что он хочет.

Нет нужды строго наказывать его за агрессивное поведение, потому что наказание постфактум для такого маленького ребенка совершенно бесполезно. В то же время предупреждение может иметь эффект.

Это означает, что вы должны находиться рядом с ним, чтобы видеть, что там происходит, и вмешаться в тот момент, когда малыш вознамерится отобрать чью-то игрушку или толкнуть кого-то. Вы не должны сидеть на скамейке далеко от песочницы, а быть на расстоянии протянутой руки, чтобы в момент проявления агрессивных намерений предпринять необходимые меры.

Это относится как к родителям, так и к няням. «Сидеть с ребенком» применительно к годовалому малышу — термин неверный, потому что сидеть в буквальном смысле приходится очень мало; правильнее было бы сказать «бегать за ребенком». Малыш на детской площадке — это почти всегда какие-то происшествия. Это не означает, что надо запретить детям играть. Но вы (или ваша няня) обязаны все время находиться в шаге от него, чтобы он не побежал спереди или сзади к детям на качелях, желая тоже «полететь», и не давать возможности забирать все, что попадется ему на глаза.

Сейчас очень многие родители считают, что детей не нужно учить дружно играть с другими детьми. Это все получится само собой в процессе игры. Их позиция простая — не надо вмешиваться. Это очень далеко от истины. Без раннего и частого вмешательства родителей одни дети превращаются в хулиганов, а другие — в постоянных жертв. Начинает действовать закон джунглей.

Помимо того что вы должны проявлять бдительность и готовность вмешаться в любой момент, вам необходимо: обеспечить собственного сына хорошими игрушками. Тогда у него реже будет появляться желание взять то, что ему не принадлежит. Кроме того, когда у него будут хорошие игрушки и какой-то другой ребенок попытается отнять их (а это произойдет неизбежно), он узнает, что при этом чувствуют дети.

Если выполнить все эти условия, уверяем вас: те самые родители, которые жаловались на *вашего* ребенка, поймут, что вы все осознали. Однако и вам теперь не стоит указывать этим родителям, что пинающий кого-то ботинок — на ноге их ребенка.

А вот совершенно противоположный сценарий:

Моя маленькая дочь всегда оказывается жертвой ссор на детской площадке. Более взрослые и более сильные дети — я веду речь о трех-четырехлетних малышах — отбирают у нее игрушки. Она начинает плакать и бежит ко мне. Я не знаю, как следуем поступить:

научить ее постоять за себя? Поговорить с этими детьми и попросить их не приставать к моей дочке? Подойти к родителям этих детей, которые сидят неподалеку, совершенно не обращая внимания на то, чем занимаются их дети? А может быть, мне не следует ничего предпринимать и ждать, когда моя малышка научитсяправляться с проблемой сама?

Мы говорим категорическое «нет» относительно последней идеи и считаем, что родители должны заниматься ребенком, раз им выпала такая участь. Младший возраст — идеальное время для родителей, чтобы учить детей, как им следует себя вести. Пока ваши дети очень маленькие, для них не имеет значения, к примеру, ваш маленький рост — в глазах ребенка вы можете казаться трехметровым гигантом. У нас не Бог весть какой голос, но наши дети считают нас лучшими на свете певцами. (Это здорово иметь аудиторию, которая так высоко ценит тебя!)

Если вам придется заступаться за своего ребенка, первой вашей задачей будет защитить его от физического вреда. Быстро и решительно вмешайтесь, если какой-то ребенок толкается, бросается песком или каким-то другим образом угрожает безопасности вашего ребенка. Никогда не оттаскивайте его.

Обычно бывает достаточно подойти, встать между ними и твердо и громко сказать: «НЕ ТОЛКАЙСЯ!»

Конечно, нет стопроцентной гарантии того, что этот ребенок тут же выполнит это требование. Он может не контролировать себя, и вам, видимо, придется забрать свою девочку и увести в более безопасное место. Не советуем хватать обидчика, тем более если он агрессивен.

Мы, конечно, понимаем, что у вас будет соблазн дать кое-какие советы родителям или няне обидчика, однако такие советы очень редко воспринимаются. Мы слышали это от многих родителей, пытавшихся давать их. Вот некоторые примеры бесполезности этого занятия:

Мамаша А делает выговор мамаше Б за то, что ее ребенок агрессивен. Мамаша Б отвечает: «Понимаете, дело в том, что нашему малышу поставили диагноз: легкая форма аутизма. Мы изо всех сил стараемся учить его контролировать себя, но это идет очень, очень трудно...» Мамаша А бормочет извинения и тихо удаляется, думая про себя: «Слава Богу, что у моего ребенка нет этой проблемы!»

Или же, к примеру, мамаша Б отвечает: «Вы хотите сказать, что мой ребенок толкает вашего? Я прекрасно видела, как все произошло. Это ваша первая начала! Она все время дразнила его, пока не довела, и он легонько толкнул ее. Так что вначале свою научите вести себя как следует!» Вы пытаетесь что-то возражать в защиту своего ребенка. Но вы же знаете, родители иногда ссорятся еще хуже, чем дети.

Или же мамаша Б подбегает к своему ребенку и восклицает: «Не смей, не смей больше толкать девочку!» Она шлепает своего ребенка, приговаривая: «Будешь меня слушать! Я научу тебя вести как следует!»

Или, наконец, вместо мамаши Б оказывается ни слова не говорящая по-английски, тупо уставившаяся на вас няня. Когда родители этого ребенка узнают, что вы пытались сделать выговор их няне, они устраивают вам разнос и требуют не вмешиваться не в свое дело.

Поскольку вы не попадали ни в одну из рассмотренных ситуаций и не знаете, какой странной может быть реакция некоторых родителей, думаем, будет лучше сосредоточиться на поведении вашего собственного ребенка. Объясните дочке, что не все дети умеют делиться игрушками и правильно вести себя, но, если кто-то из них толкнет или укусит ее, вы будете рядом, чтобы защитить (не забудьте напомнить и няне об этой ее обязанности). Иногда самым безопасным будет избегать общения с грубыми и плохо воспитанными детьми. Это значит, что из песочницы нужно увести своего ребенка. Только постарайтесь сделать это так, чтобы ваша малышка не подумала, что вы наказываете ее. Поведите ее в какое-нибудь другое еще более приятное и веселое место.

Когда родители детей, играющих на площадке, приходят к выводу, что какой-то ребенок докучает всем остальным, они объединяются в стремлении обеспечить безопасность

своим детям. В таком случае их взаимодействие с мамой маленького обидчика должно быть очень деликатным и основываться на том, что она, возможно, не подозревает масштабов проблемы или же знает, что проблема существует, и пытается бороться с ней, но пока без результата. Дайте ей понять, что вы вовсе не собираетесь нападать на нее целой группой; вы пришли помочь, улучшить поведение ее малыша, а также предложить методы воспитания и, может быть, наказания, которые большинство из родителей считают эффективными.

Совет: постарайтесь убедить мать проблемного ребенка, что самое лучшее в данной конфликтной ситуации — вывести малыша из игры, может быть, минут на пять посадить рядом с собой, а затем увести домой.

Мой ребенок нашел себе развлечение таскать за хвост кошку. Что делать?

Нельзя позволять ребенку делать это даже однажды. Жестокость по отношению к животным не следует воспринимать как милую детскую проделку, на которую не стоит обращать внимания, потому что это «просто такой период». Отреагируйте на это немедленно, выразив потрясение и ужас: «Киске ведь больно!», а потом спросите: «А как ты себя почувствуешь, если кто-то будет больно дергать тебя за ухо?» Даже двухлетний ребенок сможет понять, что так поступать — дурно.

Чего *не следует* делать: не следует хватать ребенка за руку или за волосы, чтобы продемонстрировать это. Такое действие научит его поступать так жестоко с другими. Если вашему малышу меньше двух лет и он еще не понимает все слова, используйте в качестве живой модели собственное тело. Потяните себя за волосы и скажите: «Ой-ой-ой! Смотри, как больно! Киске тоже больно!»

Постарайтесь, чтобы смысл вашей демонстрации дошел до него — вы должны быть в этом уверены. Если ребенок не понимает, что другим больно — будьте бдительны: очевидная неспособность к сопереживанию может служить предупредительным сигналом наличия серьезных проблем в развитии. Внимательно наблюдайте за малышом, и если опасения не исчезли, обязательно обратитесь к детскому врачу.

Ложь против изобретательной хитрости

Многие из предлагаемых нами решений, которые кажутся нам наиболее эффективными, предполагают веру ребенка в то, что в буквальном смысле не всегда является правдой. Например, ваш малыш просит дать ему на завтрак сладкий батончик.

Стандартный для такого случая совет, который вы, вероятно, уже встречали в другой литературе, — предложить ребенку выбор. Вы говорите: «Могу дать на завтрак вишневые или фруктовые «спиральки» или банан с йогуртом», надеясь, что он выберет какой-то из этих продуктов. Однако очень сообразительный малыш может, ни секунды не сомневаясь, напрочь отвергнув предлагаемый вами выбор, потребовать: «ХОЧУ СЛАДКИЙ БАТОНЧИК! НЕ ХОЧУ НИЧЕГО, ЧТО ТЫ ДАЕШЬ!»

В ответ мы говорим: «Но детка, у меня здесь нет сладкого батончика. Сейчас есть только это...», и снова называете те же самые продукты, которые только что предлагали.

Большинство детей примут как неизбежный факт: отсутствие сладких батончиков.

Однако мы знаем родителей, которые на это могут возразить: «Но у меня ведь *есть* эти батончики дома, и если я говорю, что их нет, значит, я лгу?»

Конечно, лгать нехорошо, однако умение ловко манипулировать значением слов нормально. Это полезная и умная часть арсенала хитростей. Каждый взрослый человек знает, что слова имеют много значений, надо мобилизовать свой изощренный ум, чтобы он принес успех, словно юристу, составившему контракт, полный путаных юридических терминов. И не наша задача помогать противоположной стороне разобраться во всех этих юридических ловушках. Если той стороне не хватает опыта видеть то, что лежит на поверхности, ей необходимо научиться этому.

Так что, если фразой «У меня здесь нет сладкого батончика» вы хотели сказать «здесь, на этом месте передо мной», не ваша вина, что ребенок воспринял это как «здесь, в доме».

Для того чтобы эта стратегия сработала, батончики лучше не держать на виду, а спрятать их как следует, иначе малыш вернется к этому со словами: «А я знаю, где они» — и покажет их вам.

Подобные лингвистические уловки вы можете применять почти в любой ситуации. Например, ребенок хочет поиграть с соседским малышом, а вам надо уложить его спать. Вы можете сказать: «Сейчас мы не можем пойти туда поиграть. У Сэмми сейчас тоже время сна. Я думаю, что он уже спит». Вот именно, вы так полагаете... и даже если у вас нет доказательств противоположного, нет и причин говорить своему ребенку иначе. Это ведь не ваше дело следить за соблюдением режима дня соседского ребенка, поэтому ничего удивительного в том, что вы могли ошибиться в данном конкретном случае. В то же время вполне резонно предположить, что все соседские дети спят примерно в это же время дня. Нежелание вашего малыша ложиться спать постепенно пройдет, потому что он примет мысль о дневном сне как об универсальном явлении.

Воспитание детей — не для людей, которые делят все только на черное и белое — можно соглашаться с ними в принципе. Но что делать с практической стороной вопроса: «Как быть, если дети уличают вас во лжи?» Не научит ли это их не верить вам? Или, того хуже, они станут думать, что при необходимости можно исказить правду?

Мы хотим предупредить: *не* пользуйтесь этой методикой до тех пор, пока не будете достаточно уверенными, что даже в самой неприятной ситуации (которая рано или поздно возникнет) вы сможете придерживаться своей линии.

Допустим, вы сказали своему четырехлетнему малышу, что киоск с мороженым закрылся после захода солнца, совершенно забыв, что на прошлой неделе бабушка с дедушкой водили его туда после обеда. Вы можете начать нагло врать, нагромождая одну ложь на другую: «Да, но это было в субботу, а сегодня — среда. Ну да, теперь я припоминаю... по выходным они закрываются позже». Можно сменить тон и поработать с версией корректировки действительности: «Да, ты прав. Спасибо, что напомнил мне. Но в любом случае сейчас уже поздно идти за мороженым, так что пойдем в другой раз». Наконец, вы можете признаться и дать ребенку возможность возликовать, а потом скажите, что собираетесь время от времени пробовать разыгрывать его, обманывая по мелочам — например, когда открываются и закрываются магазины. А на самом деле вы готовы выполнить его просьбу.

Советуем применять последний из упомянутых методов только с ребенком старше четырех лет. До этого возраста дети обычно воспринимают все практически буквально. Они не могут осмыслить тот факт, что разные люди по-разному понимают значение слов, а слово одновременно имеет несколько смыслов.

Даже самые маленькие дети понимают, что люди не всегда говорят серьезно. Иногда, вооружившись воображением, вы изображаете лошадку, машете руками, собираясь лететь, или произносите волшебное слово и достаете монетку из-за уха вашего малыша. Вы используете слова в своих целях: развеселить ребенка, сделать жизнь немного светлее, отвлечься на какое-то время от условностей взрослой жизни. Правда, ярые приверженцы того, чтобы всегда и везде говорить детям только правду, вероятно, будут возражать и против этого.

К счастью, лишь немногие родители так строго привержены идее исключительной правды. Если отвлечься от подобной принципиальности и любую конкретную ситуацию рассматривать только с точки зрения интересов и нужд собственного ребенка, вы быстро поймете всю глупость такого категоричного подхода. Если, общаясь с ребенком, вы не будете отступать от правды в буквальном смысле, то вместе с этим вы будете отрицать существование мира любимых сказок.

Поэтому, желая продлить своему малышу ощущение чуда, надо защитить его — по крайней мере в нежном возрасте — от некоторых проявлений грубой реальности, которые припас окружающий мир. Многие взрослые явно хотят, чтобы кто-нибудь продолжал делать это для них. Обратите внимание, как большинство взрослых людей старается заменить

самыми разными эвфемизмами слова «смерть» и «умирать». Будьте независимы в применении предлагаемых методик, которые сделают мир более «розовым», чем он есть на самом деле: фантазия, воображение, способны уберечь чувства ребенка, а взрослому человеку помогают почувствовать себя ребенком. Вот те немногие «хитрости», которые должны быть в арсенале родителей в процессе воспитания.

Мы не всегда стараемся скрывать суровую реальность, так как придерживаемся другой точки зрения: любая история может быть рассказана с разных позиций (имеются в виду истории для детей).

«Но ведь это совсем другой случай, — могут сказать наши критики. — Это фантазии, выдумки, которые обогащают мир ребенка». То же самое проявляется и в умении некоторых родителей играть словами и талантливо фантазировать. Главное — с какими мыслями, для какой цели и как часто рассказывается история. Следует ограничивать волнующие рассказы, чтобы не травмировать ребенка. Например, ваш малыш боится монстров, которые, как он думает, сидят в его шкафу ночью.

Не надо переубеждать его в том, что монстров не бывает; вместо этого нужно взять флакон «антимонстра» и побрызгать им, пока все они не умрут. И тогда взволнованный малыш спокойно уснет.

Во всем мире и во все времена можно увлечь юных слушателей сказками, в которых люди или животные с помощью волшебства, хитрости и коварства находили общий язык.

Своему ребенку вы должны казаться по меньшей мере таким же сильным, как лучшие герои древних сказок.

* * *

Зоя всегда говорит ноющим голосом. Как убедить ее говорить нормальным тоном?

Это легко. Сейчас вы стали старше, и слух ваш ухудшается, не так ли? Когда она начнет просить что-то ноющим тоном, не двигайтесь с места, скажите: «Извини, я совершенно не могу понять, что ты говоришь. Повтори, пожалуйста».

Если она повторит тем же тоном, только громче, мягко поправьте ее, сказав: «Скажи своим голосом, пожалуйста».

В конце концов она поймет, есть верный и неверный способ быть услышанной, верный путь приведет ее к более быстрому и продуктивному ответу родителей.

Однако, если это не принесет нужного результата, попробуйте следующее: ответьте на ее нытье еще более сильным нытьем. Допустим, она скажет: «Не хочу идти с тобой в магазин. Я очень устала!», тогда вы более противным ноющим голосом произнесите: «Я то-о-оже не хочу, но нам придется сделать это сего-о-одня». Надо осторожно применять этот способ, чтобы ваше подражание не переросло в насмешку. Тогда она почувствует себя обиженней и в будущем с меньшей охотой будет обращаться к вам с просьбами помочь в решении своих проблем.

Постарайтесь произнести это так забавно, чтобы она посмеялась над собой.

Если она решит, что вы насмехаетесь над ней, быстро дайте задний ход и скажите, что это просто так получилось. Дайте понять, что иногда мы говорим капризно, не замечая этого.

После такого объяснения она не должна сердиться, но она уже нескоро даст вам шанс сделать это снова.

Моя двухлетняя дочь Брайана уже говорит законченными фразами и «выдает» все, что у нее на уме. В автобусе, глядя на безногого человека, она спрашивает: «А что у дяди с ногами?» Потом замечает: «Посмотри, какая противная толстая тетя!» Как научить двухлетнего ребенка сдержанности?

Этому надо учить сейчас, потом будет гораздо труднее. Однако пусть вас не беспокоит, что она не понимает значение слова «сдержанность». Объясните как можно проще: например, у людей есть чувства, которые надо уважать.

Скажите ей, чужих людей нельзя разглядывать и указывать на них пальцем — не важно, как они выглядят и какое у них здоровье. Пусть он представит, каково это иметь что-то такое, отличающее от других людей настолько, чтобы окружающие стали разглядывать. Захочет она целыми днями отвечать на вопросы или видеть, как другие дети указывают на нее?

Это — хорошее упражнение, потому что оно будет учить вашу девочку сопереживанию. Кроме того, это поможет ей начать отличать общественное и личное. Некоторые вещи (включая и то, как получено то или иноеувечье) люди предпочитают хранить при себе. Скажите ей, что человеку может быть неприятно снова и снова объяснять, почему он пользуется инвалидной коляской и что за сырь у него на коже.

Не рассчитывайте, что двухлетняя, даже трехлетняя малышка будет помнить этот урок всегда. В следующий раз, когда вы встретите кого-то, человека, способного спровоцировать любопытство вашей дочки, нужно предпринять упреждающие действия. Прежде чем она сможет произнести неудачное замечание, отведите ее в сторонку и тихонько скажите: «Помнишь, мы говорили с тобой о том, как невежливо указывать на людей, которые выглядят по-другому? Если ты хочешь сказать мне о той тете с зелеными волосами и кольцами на бровях, не говори слишком громко. Когда мы вернемся домой, я отвечу на все твои вопросы». (Это даст вам время, необходимое для обдумывания ответа.)

В детском центре, который посещает мой сын, есть мальчик, пользующийся нецензурными словами, и мой сын подражает ему! Воспитательница центра сказала, что нам не стоит обращать на это внимание. Но прошло уже несколько месяцев, а все по-прежнему. Что нам делать? Может быть, поговорить с родителями маленького сквернослова?

Можно, конечно, но они, скорее всего, пошлют вас... подальше. Вместо того чтобы бороться с их языком, самое время познакомить своего сына с правилами цивилизованного общества.

Вы ведь учили его, что нехорошо обзывать других людей или разговаривать с ними грубо, используя плохие слова. Необходимо ясно сказать ему, о каких именно словах вы ведете речь.

Вам не следует давать их определение. Просто скажите, что они непристойные, что их стыдно употреблять. Людям неприятно их слышать.

Труднее всего вам придется со словом «*shit*» (дермо, дрянь), в наши дни его можно услышать буквально всюду. Оно вылетает бездумно как реакция практически на любую неудачу или неприятность. Вы можете сказать ребенку, что это слово означает «какашка». Объясните ему, что это слово только для туалета.

Такое ограничение будет для него более понятным, чем полный запрет произносить это слово. Предложите ему приемлемую замену, например хорошо подойдет «*Shoot!*» («Выстрел»).

Рассказ Ричарда о плохих словах.

Я родился вскоре после окончания Второй мировой войны. Мой отец вернулся из Европы с типичным солдатским запасом слов, включавшим и ругательства, что было вполне обычно в пятидесятые годы.

Когда мне было три года, мы переехали из Манхэттена в Грейт Нек — пригород Лонг Айленда. Не успел уехать перевозивший нас грузовик, как нас пришла поприветствовать новая соседка в белых перчатках и вычурной шляпе. Мама пригласила её в дом и она тут же стала рассказывать, как прекрасен Грейт Нек, какой он «необыкновенный» и всегда славился тем, что в нём больше «правильных» добрых людей, а всякие «подонки» и «никчёмные люди» в нём не живут.

Мама терпеть не могла такие разговоры и страшно хотела, чтобы соседка ушла как можно скорее, но она продолжала болтать. Всё это время я молча сидел у окна, наблюдая за громадным шмелём, летавшим над цветком за окном.

Взглянув на меня, дама заметила: «Какой у вас чудесный мальчик! Не то что

нынешние дети — он такой спокойный, такой воспитанный».

В этот момент я решил объявить всем о том, что занимало меня всё это время. Используя отцовское выражение, я, повернувшись к маме и гостье, сказал: «Посмотрите на эту ...ную большую пчелу!»

Только теперь мама поняла, что пора просить отца следить за своей речью дома. После моих слов соседка тут же извинилась и спешно покинула нас. Благодаря мне (мама часто рассказывала эту историю) эти снобы больше никогда не приходили к нам.

Ричард Р., Вашингтон, округ Колумбия

Моя маленькая дочь просто смеется над моими наказаниями. Я увеличиваю время, которое она должна провести на «штрафном» стуле, с пяти до десяти минут, но она убегает прочь раньше, чем я успеваю усадить ее туда. Я увеличиваю время наказания до двадцати минут, хотя понимаю, что не смогу уследить за ней. Однако, до истечения срока она встает со стула. У меня ничего не получается. Как мне вернуть все в нужное русло?

Вы считаете, что стоит возвращаться в неверное русло? Наказание «штрафным» стулом совершенно не пугает вашу малышку. Она понимает, что вы не заставите ее сидеть на нем и не воспринимает это серьезно. Вот почему она смеется, когда вы ее наказываете.

Необходимо подумать о новом способе, который привил бы вашей дочке здоровую дозу страха. Есть что-нибудь такое, от чего она действительно не хотела бы отказаться? Можно попробовать. Например, на некоторое время могут исчезнуть игрушки. Однако, если вы прибегнете к этому методу, не увеличивайте длительность наказания. Малыши еще очень плохо понимают часы и минуты и совершенно не понимают долгосрочности событий, так что, если пятнадцать минут без любимой игрушки не дадут желаемого эффекта, добавьте что-то новое, вместо того чтобы растягивать первое наказание до целого часа.

Чтобы малышка не убегала от наказания, необходимо показать ей, что вы больше, сильнее и быстрее, то есть совершенно бесполезно удирать от вас. Это физическое преимущество будет у вас еще лет десять, так что пользуйтесь, пока можете! Мы не ратуем за шлепки при любом удобном случае, но считаем, что вы можете поймать ребенка и усадить, куда нужно. Можете крепко держать, если она задумала убежать, когда вы велели оставаться на месте.

Вот что сделала Пегги, когда двухлетняя Карэн не пожелала оставаться в кровати после того, как ей дважды сказали, что наступило время дневного сна. Увидев Карэн, бегущую по коридору, она приказала: «Вернись в кровать!», но Карэн продолжала двигаться дальше. Пегги побежала за ней, догнала, взяла на руки и понесла брыкающуюся и вопящую малышку в кровать. Карэн попыталась снова вскочить и убежать, и, чтобы заставить ее остаться на месте, Пегги села на нее! (Она сделала это очень осторожно, дав понять, что мама может удержать ее там, где захочет.) Это сработало, и не только в этот раз. Ваша тактика должна произвести сильное впечатление, чтобы малышка больше не пыталась удирать.

Одним простым, но эффективным методом, используемым многими родителями, является строгий тон. Малышам не нравится, когда на них кричат. Как правило, они предпочитают сидеть на «штрафном» стуле, чем выслушивать долгий выговор. Чтобы добиться максимального воздействия, вам надо спокойно наклониться к малышке, посмотреть ей в глаза — не давайте ей смотреть в сторону — и сказать то, что вы считаете нужным в зависимости от серьезности совершенного проступка. Начать можно с классической вводной фразы: «А теперь послушай меня внимательно!» Говорите столько, сколько нужно, чтобы она поняла вашу мысль. Не останавливайтесь, пока не убедитесь в искренности раскаяния.

Детям надо дать возможность исправить свои шалости. Например, если малышка играла рядом с кухонным столом, хотя вы говорили, чтобы она этого не делала, и перевернула стакан с водой, пусть поможет вытереть образовавшуюся лужу.

Помните также, что озорство в определенной степени присуще детям от природы. Они не могут знать, как их действия скажутся на других людях. Когда дети впервые совершают

что-то нехорошее, они не задумываются над последствиями своих действий. Во второй раз — то же самое, потому что возможности их памяти ограничены, и они забывают все, что произошло в первый раз. Так что, прежде чем строго наказывать ребенка, имейте в виду: два первых проступка не были осознанной шалостью... но вот за третий малыш должен быть призван к ответу.

ГЛАВА 6

Выходим из дома в магазин, на прогулку

Когда у нас еще не было детей, мы ходили в один ресторан, не самый модный и изысканный, но где можно было довольно приятно поесть по разумной цене, и там мы нередко встречали орущих, швыряющихся едой или столовым серебром детей. Глядя на это, мы думали про себя: «Когда у **нас** будут дети, мы ни за что не позволим им подобное. **Наши** будут уметь вести себя в ресторанах».

Несколько лет спустя, когда мы снова пришли в этот, дружелюбный ресторан уже со своей малышкой, обнаружилось, что там приходится невероятно долго (с точки зрения полуторагодовалого ребенка) ждать подачи еды, и когда ее наконец приносят, тарелки слишком горячие для ребенка. Во время долгого ожидания наша дочь все больше и больше раздражалась, а когда получила свой обед в тарелке, до которой нельзя было дотронуться, это стало последней каплей, и она разразилась внезапным резким визгом, таким громким и таким эффектным, что все присутствующие в ресторане обернулись и уставились на нее.

Наша самоуверенность исчезла в одно мгновение и больше никогда не возвращалась — даже теперь, когда у нас довольно большие дети, умеющие вести себя в ресторане. Вскоре после этого мы научились находить рестораны, в которых не испытывали терпения наших детей, в случае непредвиденной задержки отвлекать их внимание и предупреждать беспокойство и разочарование от долгого ожидания.

Помимо мудрости, обретенной методом собственных проб и ошибок, мы почерпнули много полезных советов. и методов от родителей таких же, как у нас малышей. Надеемся, что они окажутся полезными и для вас.

Мы еще раз напоминаем, что каждый ребенок неповторим, обладает своими особенностями, поэтому прежде чем следовать предлагаемым здесь рекомендациям, тщательно продумайте, какая стратегия может дать желаемый результат.

До того как у нас появился ребенок, мы с мужем любили поесть в самых разных местах. Теперь мы думаем о посещении ресторана с содроганием. Честно признаюсь,ходить туда с моим двухлетним сыном Джеком, который обычно ведет себя неплохо, настоящий кошмар! Я пришла к выводу, что есть нам придется только дома. Может быть, я рано сдалась?

Конечно! Вас ведь еще не объявили персонами нон-грата во всех ресторанах города, не так ли? Необходимо подобрать подходящий ресторан, только придется сменить критерии при выборе. Качество кухни больше не может служить первейшим условием: теперь хорошая еда будет пятым или шестым номером в вашем списке.

Ниже мы приводим четыре основных фактора, которые должны влиять на ваш выбор ресторана для семьи с маленькими детьми:

1. Скорость обслуживания. Известно, что дети отличаются неустойчивым вниманием. Они просто не могут сидеть и ждать, пока подадут еду, так что ресторан с посредственной едой, но быстрым обслуживанием предпочтительнее того, где шеф-повар талантливее, но обслуживание медленнее.

2. Дружелюбное отношение к детям. В ресторане должны быть условия для родителей с детьми:

- Безопасные высокие стулья для малышей ясельного возраста
- Специальные сиденья для малышей, детсадовского возраста
- Карандаши и листы бумаги с детским меню, в которых можно рисовать

- Меню, привлекательное для детей, особенно цыпляччи палочки, обыкновенные макароны, пицца, макароны с сыром, сэндвичи с арахисовым маслом, желе, молоко, яблочный сок.

3. Штат официантов для обслуживания семей с маленькими детьми. Это означает, что официант должен быть обучен лучше, чем тот, который ставит перед ребенком еду в горячей тарелке, не предупредив об этом родителей. По вашему желанию, детское блюдо может подаваться первым, а также вас должны предупредить, если приготовление основного блюда для взрослых требует дополнительного времени, вы могли бы сделать другой, более быстрый заказ.

4. Кухня, которая в состоянии выполнить специальный заказ. Например: «Будьте добры, не могли бы вы срезать корочку с сэндвича моего сына!» или «Уберите, пожалуйста, соус с макарон моей дочки». Вы должны иметь возможность получить какую-то простую пищу, даже если она специально не указана в меню — например, парочку тостов из белого хлеба или блюдечко морковной стружки.

Если нашлись места, соответствующие этим критериям, это вовсе не означает, что вы будете ограничены одной и той же скучной сетью ресторанов и кафе быстрого обслуживания на ближайшие десять лет. Во многих городах, где нам довелось побывать, мы находили симпатичные места, где нас кормили очень вкусной едой. Однако, чтобы их найти, надо провести некоторую предварительную работу.

Наш совет: если есть возможность, позвоните туда заранее. Спросите, есть ли в ресторане высокие стулья, специальное меню для детей. Если же вы в пути и настало время поесть, внимательно прочитайте меню, вывешенное на двери ресторана. Увидев, что там есть по крайней мере несколько блюд, которые будут есть ребенок, не торопитесь тащить его туда; вначале пошлите кого-нибудь из взрослых, чтобы изучить обстановку. Вот что вы должны там обнаружить: столы, расставленные на большом расстоянии друг от друга, помещения, где можно прогуляться в ожидании следующего блюда; семьи с детьми, сидящие за столами — довольные и хорошо накормленные. Если интерьер вам понравился, обратите внимание на столы.

Вот то, чего вы *не* должны там увидеть: публику, в большинстве своем одетую в деловые костюмы и прочую «хорошую» одежду; официантов в смокингах, величественно ступающих между столиков, приглушенное романтическое освещение и успокаивающую атмосферу; великолепные льняные скатерти; ни одного ребенка в зале. В таком случае без колебаний отказывайтесь от приглашения метрдотеля, а помахав рукой со словами: «Может быть, в другой раз», присоединяйтесь к остальным членам семьи, ожидающим вас снаружи.

Расположившись в ресторане, который показался вам подходящим для ваших детей, не думайте, что теперь вы можете вздохнуть спокойно. Обед даже в самом удобном для детей месте может обернуться катастрофой, если вы не подготовитесь как следует. Необходимо продумать некоторые детали, которые вам придется делать непосредственно в ресторане. Вот что советуют некоторые опытные родители:

1. Отправляйтесь в ресторан пораньше — чем раньше, тем лучше. В половине шестого вы сможете найти для себя место, а официанты будут внимательными и еще не усталыми. Ближе к шести места еще будут, но к половине седьмого ресторан начнет заполняться, а к семи там будет очень много народа, так что удачного обеда с малышами может не получиться.

2. Приносите с собой закуску. Несмотря на уверенность в том, что детям понравится хлеб в корзинке, которая будет стоять в ресторане, запаситесь некоторыми простыми продуктами, которые помогут переждать время перед подачей основного блюда. Пакетик крекеров или маленькая коробочка с изюмом может пригодиться для поддержания аппетита малыша в ожидании подачи блюда.

3. Прихватите с собой настольные игры. Коробка карандашей и детское меню с картинками, предлагаемые в ресторане, безусловно, хорошо, но, если ваш малыш в данный момент не настроен заниматься художественным творчеством, лучше иметь под рукой

маленькую коробочку «пазлов», или книжку-раскладушку, или любимую мягкую игрушку, чтобы занять ребенка. Для детей с рассеянным вниманием, возможно, придется взять с собой в ресторан пять или шесть подобных предметов, чтобы они сумели переждать перерывы. Только не выкладывайте все сразу, а доставайте по одному, чтобы хватило до оплаты чека. Если все пойдет хорошо, то останутся неиспользованные игрушки, которые можно будет предложить в следующий раз.

4. Если понадобится — прогуляйтесь. Когда почувствуете, что терпение малыша на исходе, снимите его со стула и дайте ему размять ножки. Один из взрослых может погулять с ним в первой половине обеда, а во второй его сменит другой (мы хотим сказать, что это обязанность не только мамы). Если есть мобильный телефон, то пока не подадут следующее блюдо, можно выйти с малышом на улицу и прогуляться неподалеку, посмотреть витрины соседних магазинов.

5. Скорректируйте заказ для взрослых, чтобы не нарушать режим ребенка. Если вы уже долго сидите в заполненном посетителями ресторане, а вам еще только принесли попить, в случае необходимости взрослые должны быть готовы изменить свой заказ. Исключите из него блюда, требующие для приготовления дополнительного времени, а если не уверены сами, то спросите у официанта. Если нужно, откажитесь от аперитива или закуски, договоритесь, чтобы основное детское блюдо подали одновременно с первым блюдом для взрослых, а когда взрослые будут есть основное блюдо, закажите малышу десерт. В этом случае взрослым придется воздержаться от десерта и кофе или же купить десерт и с удовольствием съесть его дома со своим кофе.

Если в конце концов опыт посещения ресторана окажется удачным, вы можете еще раз прийти сюда со своим ребенком. Вы будете ходить туда обедать снова и снова, став постоянными посетителями. Официанты будут знать, ваши вкусы, допускать меньше ошибок и сокращать время ожидания; хозяева ресторана станут вас радушно принимать и общаться с вами как со старыми друзьями.

С каждым последующим визитом ваш малыш будет привыкать к особым правилам (говорить только «спокойным тоном»; не бегать; не стучать ложкой по столику), которые он должен соблюдать вне дома.

Очень скоро «ужас» от обеда в ресторане останется позади, и вы будете готовы к расширению «географии» своих посещений, осваивая новые места с разнообразной кухней. Когда это время настанет, не забудьте об этнических ресторанах: китайских с разноцветными рыбками в больших бассейнах, афганских с занавесками из бус и расшитыми подушками и т. д. и т. п. В них малыш найдет для себя что-то новое, и, возможно, тамошняя еда понравится ему, а если нет, то он всегда получит хорошо знакомое блюдо вроде цыпленка с рисом с соусом или без него, которое могут приготовить в любом ресторане.

Если вы выбрали это место посещения с умом, всегда найдется что-то, доставляющее ему удовольствие, малыш привыкнет к ритуалу обеда в ресторане, а вы обнаружите, что из беспокойного и непоседливого посетителя он превратился в совершенно замечательного завсегдатая ресторанов.

Ходить с Алеком за покупками в продуктовый магазин — сущее наказание! Время посещения растягивается вдвое и стоит мне намного дороже. Уступая его просьбам, я покупаю то одно, то другое, что вообще не собиралась приобретать. Только не говорите, пожалуйста, «оставляйте его дома», потому что я — мать-одиночка и по выходным, у меня нет няни.

Реально помочь вам может только одно: перехитрить своего помощника по покупкам, опережая его на шаг и направляя его «на пути добродетели».

• Во-первых — самый очевидный элемент поведения: никогда не берите сына в продуктовый магазин с пустым желудком. Сытый малыш будет гораздо меньше хныкать, выпрашивая что-то вкусненькое. Однако для большинства это не означает отказа от желания закусить чем-нибудь в таком месте, где многочисленные полки забиты разными коробочками и пакетиками со всякой вкуснятиной.

• Во-вторых, дайте ему «пожевать» что-нибудь вкусное, пока возите его в корзинке, набирая продукты. Если ему понравится то, что вы ему предложили, то он уже менее охотно будет просить что-то другое.

• В-третьих, отправляясь в магазин, составьте список покупок и покажите его сыну. Твердо скажите ему, что собираетесь покупать только то, что есть в этом списке. Когда будете в магазине и малыш, указав, к примеру, на кексы, скажет: «Хочу это!», вы просто с сожалением в голосе ответите: «Солнышко, мне очень жаль, но этого в списке нет».

• В-четвертых (список не остановит ребенка от повторения просьбы): пойдите на небольшой компромисс. Перед тем как отправиться за покупками, договоритесь, что малыш может выбрать в магазине что-то одно, чего нет в списке. Этого будет достаточно, чтобы он думал: за сопровождение вас в магазине он получит что-то хорошее. На месте вы можете направлять его выбор, например, у хлебного прилавка предложить купить ему пончик или пирожок. И когда вы у кассы выкладываете из корзины продукты, не сомневайтесь: малыш сообразит, что вы заплатили за каждый предмет.

• В-пятых, дайте сыну поручение. Малыш, пришедший в магазин с определенной целью, будет гораздо меньше отвлекаться на собственные просьбы. Покажите ему дома коробочки с хлопьями из злаков, которые вы собираетесь купить, и в магазине попросите найти их на прилавках. Пусть он поможет выбрать вам бананы, чтобы не были слишком зелеными или же принесет в корзинку легкие товары — такие, как бумажные полотенца или туалетная бумага. Пусть одновременно несет два или три рулона, а пока он будетправляться со своей поклажей и добираться до тележки, вы за это время сможете набрать на прилавках еще несколько нужных товаров.

• В-шестых: сократите количество покупаемых товаров за одно посещение магазина, постарайтесь делать большую часть покупок тогда, когда имеете возможность оставить ребенка дома. Таким образом вы сможете еще и сэкономить деньги, потому что подыщете в своем районе магазины с более низкими ценами на некоторые продукты.

• В-седьмых (воспользуйтесь этим только в том случае, если это действительно понадобится): отведите малыша к аквариуму с омарами. Пусть он стоит там и разглядывает их сколько захочет, пока вы будете поблизости набирать товары, не выпуская ребенка из поля зрения. Пусть он назовет омаров по именам, и убедите его, что этот аквариум — домик, который люди построили для омаров (только не поддайтесь на уговоры сделать точно такой же дома).

Когда я хожу в магазин вместе со своей трехлетней Норой, она ведет себя более-менее прилично, понимая, что эти покупки делаются для всей семьи. Однако, если приходится покупать что-то для себя лично, начинаются настоящие страдания. Зачастую у меня нет выбора и я вынуждена брать ее с собой, когда нужно купить себе пару туфель или что-нибудь из одежды. Что посоветуете?

Узнайте, нет ли в вашем районе магазинов с детскими площадками — на улице или прямо в помещении. Если есть, то квалифицированные воспитатели займутся вашим ребенком за отдельную почасовую оплату. Возможно, плата здесь будет выше, чем няне-надомнице, но в таком случае вам не придется предупреждать няню заранее, а также оплачивать ей время, которое вам понадобится, чтобы добраться до магазина и обратно. Если вы — энергичный покупатель и сумеете быстро купить то, что вам нужно, вы сможете уложиться в один час. Поскольку в фирменных магазинах и тех, что торгуют со скидками, имеются детские площадки с квалифицированным персоналом, вы сможете сэкономить на покупках и оплатить пребывание ребенка с воспитателем.

В том случае, если в пределах досягаемости нет упомянутых магазинов с детской площадкой, можно прибегнуть к услугам заслуживающей доверия девушки-помощницы. Она последит за малышкой, пока вы будете делать покупки, или же погуляет с ней, пока вы будете в магазине.

Если оба эти предложения неприемлемы для вашего бюджета, попробуйте пойти в магазин со своей подругой, у которой малыш такого же возраста. Дети будут заниматься

друг с другом, одна из мам — присматривать за ними, а в это время другая примерит нужные ей вещи.

Однако, на наш взгляд, самое простое и лучшее решение — не отправляться за такими покупками с ребенком. Покупка товаров по Интернету — то, что вам нужно.

Моя дочь Трейси, которой три с половиной года, отказывается гулять, если я беру с собой полугодовалого сына в прогулочной коляске. Уже через несколько кварталов она начинает капризничать и проситься на руки. Я бы купила двойную коляску, но она вырастет из нее через несколько месяцев. Что посоветеете?

Первое, что вы можете сделать, — попросить Трейси помочь вам толкать коляску. Порученное дело позволит ей почувствовать свою значимость. Ключевыми словами должны стать: «Помоги толкать коляску». Только не позволяйте ей делать это одной, иначе вы можете оказаться в еще более сложном положении, чем раньше. Полностью доверить коляску с младенцем трехлетнему ребенку — значит сделать прогулку либо утомительно медленной, либо рискованной. Если дочь заметит, что вы притормаживаете коляску или, наоборот, пытаетесь ускорить движение, и начнет кричать, что хочет толкать сама, проявите твердость: из соображений безопасности взрослый всегда должен контролировать движение.

А теперь допустим, что стратегия «помоги толкать коляску» работает целых три или четыре квартала. А что вы будете делать, когда помощница устанет, а идти еще кварталов десять? Попробуйте назначить малышку штурманом. Если она знает дорогу домой (в магазин, на детскую площадку), пусть она указывает, куда надо идти. Если дочка говорит, что надо повернуть налево, тогда как на самом деле надо направо, мягко скорректируйте ее: «Давай попробуем пойти в другом направлении... да, в этом!»

Может помочь обсуждение вопроса о расстоянии. Еще до того, как она начнет хныкать о том, как долго вы идете и о том, как она устала, попросите ее угадать, сколько кварталов надо еще пройти. Вместо того чтобы дать ей верный ответ (надеемся, что сами вы знаете его), попросите считать каждый пройденный квартал или же обратите ее внимание на некоторые ориентиры, которые попадутся на вашем пути. Особенно интересуют трехлетних детей животные. Попавшаяся на глаза кошка — а их немало греется на солнышке — или дерево с беличьим гнездом в дупле обязательно привлекут внимание вашей девочки. Проходя по двору с цветником, можно остановиться и рассмотреть бабочек, кружащихся над цветами, проверить, пахнут ли цветы. Конечно, без этих маленьких остановок и исследований ваша прогулка может быть короче, а может быть, и нет, потому что остановки через каждые несколько минут, чтобы похныкать и проситься на руки, тоже занимают время.

С другой стороны, некоторые прогулки могут быть действительно утомительными для ног малышей. Если после всех ваших попыток как-то оживить прогулку малыша продолжает жаловаться на усталость, время принимать другие меры. Конец дистанции, на которую обычно не хватает сил ребенка, надо проехать на машине, метро, автобусе или такси.

И последнее пожелание: купите двойную коляску. Возможно, вам удастся купить ее дешевле на дворовой распродаже.

Шесть месяцев она будет облегчать вам жизнь. Можно приобрести специальную двойную коляску для малыша пяти или шести лет и младенца. Если не сможете найти такую в магазинах, ее можно заказать по каталогу или по Интернету.

Иди, пожалуйста, по этой дорожке!

Не можете заставить своего малыша идти рядом с вами? Вот несколько маленьких хитростей, которые помогут:

Монетки на дороге: бросьте монетку в том направлении, куда вам надо идти, и пусть малыш побежит и поднимет ее. Затем бросьте еще одну и еще.

Под мостом: встаньте перед ребенком, широко расставив ноги, чтобы он пробежал «под мостом». После того как малыш пробежит, повторите столько раз, сколько он захочет.

Поймай огонек: возьмите на вечернюю прогулку электрический фонарик. Осветите его лучом направление, в котором вам надо двигаться, и пусть малыш поймает огонек.

Играем в шаги: сыграйте в «пешеходный» вариант этой известной игры. Встаньте рядом с малышом и скомандуйте: «Сделай три гигантских шага! А теперь шесть малюсеньких шагов. Теперь длинный прыжок. А теперь пять шагов с поворотом». Постарайтесь проявить изобретательность в придумывании разных видов шагов и конечно же показывайте каждый шаг сами, чтобы малыш копировал вас.

«Раз, два, три — а-а-а-an!» : так играть можно очень долго — пока не устанут руки. Вы и муж (или кто-то другой из взрослых) встаньте по обе стороны от малыша и возьмите его за руки. После трех шагов оба одновременно приподнимите его, чтобы он «полетел». Малыш наверняка захочет, чтобы эта игра не кончалась.

Моя лучшая подруга с мужем бездетны. Они живут в очень красивом доме, полном дорогих антикварных вещей и изящных безделушек. Когда я в последний раз навещала ее со своим сыном, которому еще нет двух лет, нам не удалось избежать неприятностей: он пролил сок на персидский ковер, уронил фарфоровую вазу (которая только чудом не разбилась, потому что подруге удалось вовремя подхватить ее) и катал свою игрушечную машинку с металлическим бампером по резной дубовой двери. Короче говоря, этот визит превратился в катастрофу. Я по-прежнему люблю свою подругу, но хотела бы знать, как быть с будущими приглашениями навестить ее? Должна ли я отказываться, пока мне не удастся нанять няню? Или подождать, пока сыну не исполнится, скажем, 12 лет?

Не лукавьте, вы ведь прекрасно понимаете, что двенадцатилетний мальчик может устроить не меньше (а может быть, и больше!) неприятностей, чем двухлетний малыш. Вам просто надо заручиться помощью подруги и организовать посещения так, чтобы они были приятными как для взрослых, так и для малыша. Вот некоторые возможности добиться этого:

Во-первых, перенести место визита чуть-чуть подальше от дома, всего на несколько метров — во двор.

Возможно, такое предложение понравится вашей подруге даже больше, чем перспектива потратить полчаса на то, чтобы убирать хрупкие вещи, укрывать антикварную мебель, защищая свой дом от ребенка. Конечно, для такого визита на свежем воздухе нужна соответствующая погода; кроме того вам следует узнать, нет ли во дворе колючих розовых кустов или других мест, которые следует объявить запретными. Если есть зеленая травка, которая может послужить ковром, и несколько хорошо подобранных игрушек для улицы, малыш и вы с удовольствием проведете время. Или устройте встречу на нейтральной территории. Отправьтесь в ресторан, где обслуживают посетителей с детьми, в парк или на игровую площадку. Можно сходить в большой книжный магазин, где малыш посмотрит книжки и поиграет, а вы удобно разместитесь неподалеку на стульях для взрослых, выпьете кофе и поговорите. Если решите перекусить в ресторане быстрого питания, выбирайте закрытое помещение. Возможен и такой вариант: пригласите подругу к себе домой. Если она скажет: «Ой, мы всегда встречаемся у тебя, мне тоже хочется пригласить тебя к себе», скажите, что для вас не составляет труда принимать ее у себя дома — вы действительно предпочитаете это. Но если ей кажется, что она непременно должна вас чем-то угостить, скажите, что ничего не имеете против, если она принесет это блюдо с собой.

Если же нужно навестить подругу в ее доме, попросите выделить для малыша какую-нибудь комнату, где он мог бы спокойно поиграть. Хорошим вариантом может быть спальня или же комната, где есть видеомагнитофон. Вы можете принести с собой любимые фильмы, посадить малыша перед экраном и пусть развлекается. Или постарайтесь прийти в гости перед дневным сном, прихватив с собой любимую подушечку и другие необходимые принадлежности для сна. Укачайте его в специальном кресле-качалке, но, как только он

уснет, переложите в кроватку на любимую подушку и оставьте одного в затемненной комнате. Дверь оставьте приоткрытой, чтобы услышать, когда малыш проснется, или положите рядом с ним детский монитор, а приемное устройство держите при себе. Возьмите с собой мягкие игрушки, чтобы малыш не повредил мебель.

Не важно, какую стратегию вы выберите, самое главное — проявить гибкость. Отложите визит, если заметите, что накануне малыш был слишком возбужден. Когда ребенку нет еще трех лет, невозможно подстроить его под чье-то расписание или заставить быть общительным, если он не испытывает к этому желания. Он еще слишком мал для того, чтобы понимать смысл выражения «вести себя как следует».

И все же, если предоставляется возможность, начинайте учить этому. Даже в гостях у друзей, когда вы «натягиваете поводья», следует ему объяснить, почему делаете замечание. Скажите: «Нет-нет, нельзя влезать на стол в чужом доме!» или «Не тронь! Это может разбиться!». (Важно отметить: пока малышу нет четырех лет, только словесной команды недостаточно. Вы обязательно должны находиться рядом с ним.)

Наблюдайте за малышом, нет ли признаков усталости и, заметив их, постарайтесь поскорее завершить визит. Пообещайте встретиться снова и, может быть, в следующий раз вдвоем. Договоритесь с мужем, чтобы он остался с сыном дома, но пообещайте, когда ему будет нужно, он сможет пойти вечером пообщаться с друзьями, а вы побудете с малышом.

Такое решение наверняка устроит вас обоих.

Моя дочь Лори двух с половиной лет — чемпионка среди копуш! Такое впечатление, что ей совершенно безразлично, куда мы идем или зачем — она будет собираться целую вечность. Это просто сводит с ума! Почему дочь никак не может понять смысла слова «спешить»?

Потому что она еще очень маленькая и ее мозг настроен на исследование, изучение, что заставляет ее останавливаться и интересоваться каждой мелочью, которая взрослому человеку кажется и так понятной. «Почему у меня на ножке десять пальцев? Что произойдет, если носки надеть на уши? А что это за кусочек крекера на полу... он вкусный? (Да, конечно!)» От того места, где она находится, до входной двери — десятки загадок и тайн, которые надо раскрыть; на каждом шагу — приключения, и чем больше будет шагов, тем лучше.

Каждый раз, когда вы торопитесь, объясняйте, что некогда отвлекаться, показывайте: надо выйти через пять, десять или сколько угодно минут — только не надейтесь, что ваши усилия дадут результат в этом году или в будущем или даже через год. Может быть, годам к трем-четырем ваши указания на время (которые должны быть разумными) станут обретать для нее смысл. Но сейчас делать это бесполезно.

Как ни удивительно, но многие родители не понимают этого. Почему? Потому что в первый год малыш является для них главным образом, существом, которое они носят. Можно взять его на руки и пойти куда хочешь — главное правильно «упаковать», но, когда научишься делать это как следует, все происходит без лишней суэты.

По мере взросления ребенка происходят серьезные изменения. Неожиданно обнаруживается, что перед вами личность, имеющая *собственное мнение*, причем скорее всего противоположное вашему. Малыши *не делают* то, что им говорят. Им интересно узнать, что произойдет, если сделать противоположное тому, о чем их просят. Так что, указывая на дверь и произнося: «Мы СЕЙЧАС уходим», вы тем самым бросаете вызов, перед которым малыш не может устоять.

Но если вы обнаружили, что малыш склонен медлить, исследовать и действовать наоборот, используйте эти особенности характера в своих целях.

Существует простой подход в решении этой проблемы: предусмотреть дополнительное время к тому, которое вам требуется (исходя из опыта). Если обычно, чтобы добраться до нужного места без ребенка, у вас уходит десять минут, то, собираясь туда с малышом, удвойте его или даже утройте. Маловероятно, что вы прибудете раньше, но будет много волнений и раздражения, если возникнет перспектива опоздать. Придерживаясь такой линии

поведения, вам удастся сделать все без крика и плача, без сутолоки и дерганья за руку. У малыша не возникнет чувства, что его наказывают за любопытство, за то, что он задает вопросы — короче говоря, за то, что он такой, какой есть, да и вы попадете куда надо вовремя.

А вот как следует поступить в тех случаях, когда спешка неизбежна. Задайте себе вопрос: «Есть ли альтернатива тому, чтобы брать с собой ребенка?» Если ответ положительный, так и действуйте. Например, совершенно не обязательно мчаться всей семьей в аэропорт, встречать тетушку или дядюшку. Кто-нибудь из супругов может выполнить эту работу один. Или попросите соседку побывать с малышом взамен на какую-то услугу с вашей стороны. А может быть, предполагаемое мероприятие лучше на время отложить? Малыша действительно **необходимо** подстричь именно сегодня? Если же встречи назначены без предварительной договоренности, ничего страшного, если вы их отложите.

Раз уж вы понимаете, что дети любят тянуть время, бросьте вызов, которого они ждут. Например, скажите малышке: «Спорим, ты не сможешь надеть куртку и быть готовой к выходу, пока я сосчитаю до двадцати?» По мере необходимости замедлите счет, чтобы цель была достигнута (или возьмите изначально большее число).

Если малыш склонен соревноваться, предложите устроить «гонку»: «Кто первым добежит до двери? Ты, я или папа?» Бегите не слишком быстро, чтобы малышка могла выиграть этот забег. Эту уловку можно использовать столько, сколько она будет срабатывать: например, добежим до угла, добежим до детского сада, добежим до дома от детской площадки и т. д. (Внимание: никогда не устраивайте «гонки» между братьями и сестрами, если, конечно, не **хотите**, чтобы соперничество между ними усилилось.)

В качестве дополнительного стимула предложите награду: «Если мы успеем отнести вещи в химчистку до ее закрытия, у нас будет время посидеть в кафе, которое находится рядом, и ты сможешь съесть стаканчик мороженого». Только будьте осторожны — не переборщите, иначе ваша малышка быстро обнаружит возможность получать немедленную плату за каждое свое действие.

Есть и еще один способ ускорить сборы вашей дочки: убрать все, что может отвлекать и таким образом задерживать. Переместите девочку из ее комнаты, которая, вероятно, завалена игрушками, или из кухни (где много еды), или из гостиной (где много хрупких предметов) в переднюю. Закройте другие двери. Пусть все необходимое для выхода будет под рукой: куртка, ботиночки, коробка с завтраком. В некоторых домах и квартирах есть специальные прихожие, откуда удобно организовать и вход, и выход. Они называются по-разному, но в любом случае мы советуем использовать эту комнату для воплощения в жизнь плана быстрого выхода из дома.

Хотя в начале этого раздела мы и предупреждали, что у малышки еще нет представления о времени, и все же ее может заинтересовать работа таймера. Приобретите таймер яркой расцветки с крупными цифрами, который громко звенит.

Дайте малышке немного попрактиковаться, чтобы она привыкла к пятиминутному интервалу времени. Не советуем более длительные периоды, по крайней мере до трех лет. Затем скажите, что вы должны будете сделать до окончания этого периода в первый раз («Мы должны одеться»), затем во второй раз («Мы должны причесаться и почистить зубы») и, наконец, в третий раз («Мы должны надеть ботинки, куртку и быть готовыми идти к машине»). Помните, что последний сигнал таймера должен прозвучать по меньшей мере за пять минут до того, как вам **действительно** нужно выходить.

И наконец, наш последний совет: забудьте о безупречном внешнем виде. Чтобы малышка выглядела чисто и «прилично», вероятно, потребуется слишком много времени — да и почему, собственно, ребенок должен выглядеть «прилично»? Считайте, что ваш малыш выглядит «соответственно слушаю», а не «неряшливо». (Если вы из тех людей, кто не беспокоится о внешности, этот метод не подойдет, но тогда придется добавить лишних полчаса на сборы, чтобы успеть к сроку.)

Если вы внимательно читали наши рекомендации, то убедились, что мы предложили десять способов найти общий язык со своей любимой копушей. Надеемся, что некоторые из них вам пригодятся.

Как ускорить сборы

Если несмотря на все старания и упомянутые выше методы вам не удаётся «расшевелить» маленькую копушу, советуем сосредоточить свои усилия в другом направлении. Для того, чтобы сберечь время, организуйте дело так, чтобы всё необходимое было под рукой. Вам могут помочь следующие советы.

Ящик для обуви у двери. Детские ботинки имеют особенность оказываться под шкафом именно в тот момент, когда они особенно нужны. Но если вы будете знать, что они всегда находятся в ящике за дверью кухни, вам, вероятно, не придётся заниматься их поисками, когда опаздываете в детский сад. (Тех, кому не нравится иметь дома ящик, полный общарпанной обуви, рекомендуем приобрести подвесные полки из ткани, которые можно прикрепить с внутренней стороны двери кладовки или стенного шкафа.)

Детская стоячая вешалка. Чем скорее мальши научится вешать свои вещи самостоятельно, тем лучше. Но как это сделать, если он не может достать до крючков в стенах шкафа? Ответом может быть детская стоячая вешалка, которую можно приобрести в любом магазине детской мебели, по каталогу или по Интернету. Дополнительными преимуществами такой вешалки будет то, что и взрослым будет легче найти собственное пальто, потому что в шкафу станет свободнее.

Тем, у кого многоэтажный дом, советуем **активнее использовать ванную комнату на первом этаже**, где вы сможете причёсывать детей, а они чистить зубы и мыть руки по утрам.

Для грудных младенцев поставьте **на первом этаже** дополнительный **столик для переодевания**, а для малышей, которых уже приучаете самостоятельно ходить на горшок, поставьте **горшок в каждой ванной комнате**.

Поскольку мы ведём речь об одежде, запомните: чем она сложнее, тем больше времени уйдёт у ребёнка, чтобы её надеть. Так что расторопным родителям мы рекомендуем **выбирать простую одежду**: цельнокроеные платья без застёжки из хлопка для девочек и для малышей обоих полов — майки и штанишки на резинке.

И последний способ ускорить сборы: обувь **на застёжке «липучка»**.

И четвёртое: **коротко стригите волосы малышам**.

ГЛАВА 7 Трудности в путешествии

Для чего детям нужен отдых? Для них и так каждый день — игра, и все, что ни делают, превращается в приключение. И тем не менее мы настаиваем на том, что надо паковать вещи и вывозить детей из дома раз или два в году — ради того, чтобы было интересно. Нас удивляет, когда им это не нравится и они начинают капризничать, плакать и проситься обратно домой.

Родители огорчаются, потому что, планируя поездку, они мечтают приятно расслабиться и отдохнуть. А на деле путешествие с малышами оказывается **по-настоящему трудной работой!**

Должно ли так быть на самом деле? Мы думаем, что нет. У вас может получиться прекрасное путешествие с малышами, но над этим надо поработать. Только на наш взгляд важна разница, когда вам необходимо провести эту работу: во время поездки или главным образом перед ней? Мы однозначно голосуем за второе. Нужно до путешествия позаботиться о том, что может понадобиться малышу. Иначе дело закончится отчаянными попытками поиска той или иной вещи, чтобы ребенку было удобно, нескучно и чтобы компенсировать

отсутствие забытых дома предметов. К тому же в пути все усилия могут оказаться безрезультатными. Это настолько вымотает вас, что ко времени возвращения домой захочется взять отпуск и вздохнуть после такого отдыха!

Если вы заранее распланируете свое путешествие, оно превратится в спокойное плавание (хотя с малышами постоянного покоя просто быть не может, однако не будет и постоянной бури). За несколько месяцев или неделю до начала отдыха внимательно понаблюдайте за характером своего малыша, распорядком его дня, продумайте, какие вещи необходимы для его комфорта, и прочие факторы. Затем разработайте оптимальный вариант поддержания привычного для малыша режима дня, чтобы ему не было скучно, чтобы успешно была разрешена проблема с туалетом. Ваша задача — свести к минимуму тревогу и страх от пребывания вне дома.

Ушли в прошлое те времена, когда вы с мужем, забросив в багажник машины спальный мешок, могли уехать на выходные куда глаза глядят и остановиться в какой-нибудь маленькой уютной гостинице, расположенной в тихом месте (Признайтесь: разве такого не бывало?), наберитесь терпения — дети растут так быстро, что вы не успеете опомниться, как снова будете свободны, чтобы еще раз отправиться в путешествие вдвоем.

Обычно наши двухлетний сын Бен — очень веселый, довольный жизнью малыш. Но у него все строго по расписанию. Если случаются какие-то нарушения, это настояще мучение для всей семьи. Мы следим, чтобы днем он спал в определенное время, а есть и играть ходим только в знакомые места. Так мы и живем, за исключением двух недель, когда отправляемся в летний отпуск. Две мучительных недели мы тратим на уговоры, пока Бен, наконец, согласится. И все равно ему это не нравится: как только он видит, что я упаковываю вещи — начинает плакать. Он привык спать только дома в своей кроватке, под своим одеяльцем и с любимыми мягкими игрушками (которых у него штук пятьдесят). Ему нужно, чтобы его ночник и все остальные лампы светили определенным образом. Он не станет есть ничего, кроме того, что я подаю ему на стульчике в нашей кухне или в крайнем случае в нескольких ресторанах, к которым нам удалось его приучить (речь не идет о какой-то национальной кухне). Он не любит долго ехать в машине, не любит незнакомых людей — короче говоря, во время поездок ему ничего не нравится. Кончается тем, что я сижу с ним в запертой в гостиничном номере и, пытаясь как-то его развеселить, до бесконечности прокручиваю одни и те же две или три взятые с собой видеокассеты. Для меня тоже отпуск превращается в сплошную муку. Приближается третий отпуск... правда, пока до него еще довольно много времени. Могу я что-нибудь сделать?

P.S. Только не советуйте, пожалуйста, чтобы мы оставались дома. Я бы и сама этого хотела, но, по старой традиции семьи моего мужа, мы каждое лето собираемся в Мэнэ.

Все не так безнадежно... но близко к этому. Беда в том, что за последние три года у вас в семье сложилась плохая традиция. Мы не имеем в виду поездки в Мэн — это здорово! — а традиция ограничивать свой отдых гостиничным номером вместо того, чтобы уговорить малыша приспособиться. Вы даете ему понять, что он главный. Ведь в «западне» вовсе не он, а вы, а ключ — у него. Это вам надо разрабатывать план побега. Но, как при всяком побеге из тюрьмы, вы должны понимать, что этот путь будет мучительным.

Итак, мы не видим возможности избежать борьбы перед поездкой в этом году, так что сцепите зубы и приготовьтесь сражаться. Заранее расскажите своему сыну о поездке на семейный отдых. Делайте акцент на то, что поездка организуется для всей семьи, а он — ее часть. Это должно означать, что он будет делать все то же самое, что и остальные члены семьи. Если вы отправитесь за город, он тоже поедет... и должен вести себя там хорошо.

Вам нужно использовать метод кнута и пряника, чтобы твердой рукой проводить радикальные изменения. Поощряйте каждый случай взаимодействия, но одновременно будьте готовыми отреагировать на противоположное поведение с его стороны соответствующими сдерживающими словами и действиями.

Если, к примеру, он не захочет садиться в прогулочную коляску, а вам нужно куда-то

идти, несите его на руках. Когда устанете, пусть вас сменит супруг или кто-нибудь из взрослых родственников. Однако не стоит быть с ним слишком ласковыми. Если он начнет капризничать, скажите, что он может вернуться обратно в коляску.

Как только малыш заплачет или закапризничает в ресторане, его сразу же надо вывести на улицу. В этой кратковременной «ссылке» кроме вас должны находиться рядом с ним по очереди и другие члены семьи, иначе он решит, что это просто замечательно — оказаться со своими родителями подальше от толпы, собравшейся в доме. Дайте ему понять, что он сможет вернуться в дом, как только успокоится.

Ни при каких условиях не соглашайтесь вернуться с ним в гостиничный номер — именно этого он и добивается. Проявите твердость, и тогда он убедится, что не стоит ссориться. Хотя, возможно, будут испорчены три или четыре выезда, прежде чем он все осознает.

Твердо и последовательно проводя свою программу, вы в то же время должны предпринять все разумные усилия для создания условий, приближенных к вашим домашним. Несомненно, малыш не может взять с собой все игрушки, но прихватить пять или шесть было бы неплохо. Пусть он сам выберет и уложит в чемодан. Если он будет расстраиваться, выполняя это задание, выберите сами те игрушки, которых ему будет не хватать.

Что касается проблемы освещения комнаты ночью, рекомендуем вам взять с собой старый любимый ночничок.

При решении вопроса с кроваткой советуем поступить так: задолго до поездки поставьте в детской комнате другую кровать и укладывайте в нее ребенка спать с любимым одеяльцем или же попробовать класть его на пол в детском спальном мешке. Когда малыш привыкнет к новой вещи в родном доме и полюбит, можно будет потом взять ее в путешествие и, таким образом, смягчить травму (в восприятии ребенка) от необходимости спать в незнакомом месте.

Однако, несмотря на все старания, предпринимаемые ради малыша, в первое время вы должны быть готовыми к негативной реакции — такой же, как и раньше. Возможно, пройдет добрая половина поездки, пока малыш сможет спать ночью. Да и вам с супругом тоже не удастся поедать, так что устанете за этот отпуск больше, чем в прошлые годы. Но вы ступили на путь перемен и можете верить, что дальше обязательно *будет* лучше. День за днем вы начнете чувствовать себя все лучше, потому что ребенок постепенно привыкнет (если, конечно, до этого вы сами не рухнете). Незаметно и осторожно малыш будет открывать окружающий мир, хотя он пока не сможет выразить свои ощущения словами. Он станет более спокойным и уверенным, потому что в конце концов его чувство собственной безопасности теперь будет обусловлено не присутствием знакомых предметов, а любовью и поддержкой, которой его окружает семья.

В путешествие возьмите с собой кроватку (рассказ Джудит)

Когда Лайза была младенцем, ей было трудно уснуть в незнакомом месте. Она *настолько* была привязана к своей кроватке, что тут же начинала плакать, когда мы пытались уложить ее спать где-нибудь вне дома. Девочка не засыпала даже в движущемся автомобиле. После нескольких бесплодных попыток я перестала укладывать ее спать у друзей и родственников. Когда мы впервые отправились всей семьей в отпуск, я не стала беспокоиться о «портативной» кроватке, а сняла старый, знакомый и горячо любимый матрац с кроватки Лайзы, водрузила его на верх машины и поехала. Нет, я вовсе не рекомендую это в качестве решения для других семей, а только хочу предупредить о том, чем все может кончиться, если с самого начала не приучать ребенка спать в незнакомой кровати. Сейчас моей дочери десять лет, и, когда ее друзья устраивают вечеринки с ночевкой, она на них не ходит, потому что по-прежнему не может спать в чужой кровати.

Джуди С. Шерман Оукс

Моя полуторагодовалая дочь уже выросла из специального автомобильного сиденья для младенцев. Мы купили сиденье для детей более старшего возраста. Но заставить ее сесть в него невозможно. Она кричит, упирается ногами, когда мы пытаемся усадить ее в это сиденье. Только не говорите, что мы должны купить сиденье другой модели, потому что мы не можем себе позволить дополнительные расходы.

Очень жаль, что при покупке детского автомобильного сиденья нельзя опробовать, подходит ли оно вашей малышке, прежде чем выложить за него сотню, а то и больше долларов. Однако в данном случае причиной может быть не вопрос удобства; просто девочку расстраивает то, что нет старого привычного сиденья и ей не нравится **нечто** новое, что вы ей предлагаете.

Прежде чем посоветовать надежный способ привыкания к новому сиденью, еще раз напоминаем о необходимости пристегиваться. Даже не думайте о том, чтобы позволить ей ехать не на детском сиденье. Из этого правила нет исключений — ни тошнота, ни что-либо другое (реальное или воображаемое), что может придумать ее изобретательный ум, не может быть поводом для этого.

Используйте свою превосходящую физическую силу, чтобы усадить малышку в сиденье, несмотря на попытки упираться и пинаться ногами. Пусть ей станет абсолютно ясно, что сопротивление бесполезно, и вы не собираетесь сражаться с ней каждый раз. Поскольку речь идет о безопасности вашей дочери, вы должны твердо заявить ей: «Сделай, как я сказала, и НЕМЕДЛЕННО!»

Однако, помимо этого, необходимо устроить так, чтобы сиденье было привлекательным и более удобным для малышки. Возможно, ее беспокоят слишком жесткие края ремней. Ремни на шее и груди можно обернуть специальным материалом.

Поскольку сиденья для младенцев откидываются больше, чем сиденья для более взрослых детей, отрегулируйте угол наклона, чтобы это напоминало вашей девочке прежнее сиденье. А может быть, оно наоборот слишком сильно наклонено, и малышке ничего не видно в окно. Закрепив его более вертикально, можно обеспечить девочке возможность обзора.

Поощряйте привыкание к новому сиденью с помощью маленьких, но очень любимых детьми материальных стимулов (помните «взятку»?). Это могут быть драже «M&M» и другие подобные сладости¹. Пообещайте давать конфетки в начале каждой поездки в течение нескольких дней, но только если она быстро заберется на сиденье и будет спокойно сидеть, пока вы не закрепите ремни. Однако с самого начала дайте понять, что так будет не всегда, чтобы она не рассчитывала, что ей в каждом автомобиле будут давать конфеты всю оставшуюся жизнь. Если же малышка начнет хотя бы чуть-чуть протестовать или капризничать, воздержитесь от награды.

Для того чтобы получить больше советов относительно того, как сделать поездку с ребенком более комфортной и радостной, мы обратились к другим родителям, которые порекомендовали нам некоторые предметы, обеспечивающие безопасность в дороге².

- Установите «оградительный барьер» из игрушек, закрепленных на резинке вокруг сиденья малышки. Дайте ей в руки игрушечный руль, клаксон или зубное кольцо, чтобы она отвлекалась.

- Повесьте на расстоянии ее протянутой руки мешочек из ткани с многочисленными карманами, в которые положите карандаши, тетрадку, любимые мягкие игрушки и прочие развлечения, которые нравятся ей. (Вещи в карманах должны быть досягаемыми для нее,

¹ Только ни в коем случае не давайте леденцов на палочке! Всякие сладости на палочке опасно давать ребенку в движущемся автомобиле, потому что в случае аварии они могут повредить горло.

² Большинство из упомянутых товаров можно найти в специализированных детских магазинах, на сайтах в Интернете и в каталогах.

иначе она вам устроит нелегкую жизнь.)

- Используйте кронштейны для чашек на заднем сиденье и поставьте на них бутылочки, пакетики с соком или чашки с крышечкой с носиком, чтобы быть уверенными, что малышка сама сможет дотянуться до них, чтобы утолить жажду, и не станет из-за этого просить вас остановить машину.

- Купите всякие сухие закуски в пакетиках, открывающихся сверху, чтобы девочка могла аккуратно и безопасно есть, будучи пристегнутой к сидению. Крекеры, изюм без косточек, сухие смеси орехов с фруктами и т. п. — все это не будет представлять опасности при движении.

- Установите еще одно зеркало, которое позволяло бы вам, управляя машиной, наблюдать за малышкой, не оборачиваясь. Это даст вам возможность заметить, если ей будет неудобно, или она что-то прольет на себя, или случится что-то еще, требующее вашего внимания (прежде чем помочь малышке, аккуратно припаркуйтесь).

- Пользуйтесь подголовниками и подушками, специально предназначенными для того, чтобы ребенку было удобнее спать. Можно приобрести целый набор подушечек, подкладывающихся под голову, или одну, прикрепляющуюся «липучкой» к спинке сиденья, или же держатели для шеи и подбородка U-образной формы, поддерживающие голову малышки. Некоторые приспособления изнутри выстланы мягкой прокладкой из овечьей шерсти, а есть такие, которые сделаны в форме зверушек, так что эти подушечки могут стать хорошими друзьями вашей девочки.

- Пользуйтесь чехлами для сидений автомобиля, чтобы прикрывать нагревающиеся в жаркую погоду металлические части. Можно купить специальные чехлы с отражающим покрытием или использовать старое покрывало, на случай невозможности припарковаться в тени.

- Пользуйтесь тонированными стеклами, чтобы в жару в машине было прохладнее. Можно также сделать на заказ или купить стандартные ветровые стекла или использовать картонные шторки, складывающиеся в гармошку. Кроме того, есть опускающиеся шторки для задних стекол, украшенные мишками, утятами и другими картинками, которые наверняка понравятся вашей малышке.

- Возьмите с собой несколько игр, которые могут лежать в машине, вы сможете отвлекать ими ребенка, или же книжки-раскладушки и книжки с картинками без текста. Их малышка сможет «читать» без помощи взрослых. Очень заинтересовывают детей доски для рисования, на которых можно легко «стирать» рисунок и рисовать снова. Парочка кукол на пальцах может вдохновить малышку разыграть целую пьесу, а вы в это время будете спокойно вести машину.

Для установки детских сидений в автомобиле пользуйтесь услугами специалистов

Самое удобное и прекрасно оснащенное детское сиденье может оказаться бесполезным, если оно не установлено должным образом (как это бывает почти в 80 % случаев (по данным Национальной коалиции по безопасности ребёнка). Чтобы обеспечить полную безопасность вашего ребёнка в случае аварии, при установке детских сидений пользуйтесь услугами специалистов.

Мы всей семьей собираемся провести лето в маленьком прибрежном городке в Калифорнии. Я выиграл грант на проведение морских подводных исследований, а теперь вот заколебался. Мы сняли симпатичный коттедж неподалеку от пляжа, в котором, я думаю, мой уже почти четырехлетний сын и годовалая дочь будут чувствовать себя замечательно. Одна беда: как туда добраться. Мы живем в Нью-Джерси, поэтому нам придется брать с собой так много вещей, что, наверное, единственным выходом будет нанять трейлер и ехать. Мы — очень дружная семья, но, по правде говоря, боюсь, что почти пять тысяч километров в духоте будет для нас слишком суровым испытанием. Думаете, нам стоит отправляться в это путешествие, и если да, то как?

Не торопясь — вот как. Не пытайтесь сократить время, постоянно находясь за рулем. Конечно, в таком случае можно добраться до места дней за шесть или даже меньше... но тогда вы просто возненавидите себя. Наш совет — поезжайте не торопясь: несколько часов за рулем, затем несколько часов отдыха. Давайте отдохнуть глазам, вытягивайте ноги. Не старайтесь устанавливать рекорды скорости. Тише едешь — дальше будешь. (Думаем, в результате вы будете довольны, что поступали именно так.)

Распланируйте свой маршрут, заранее обозначив пункты остановок. Возьмите с собой подробные, ориентированные на семейный отдых путеводители для каждого региона, а также сотовый телефон, подключенный к большей части сети обслуживания. В этом случае у вас будет возможность менять свои планы «на ходу». Если вы едете спокойно, дети мирно спят на заднем сиденье, то можно и пропустить мотель, остановку в котором вы заранее пометили закладкой в путеводителе, и продолжать ехать дальше, пока дети не проснутся. Если вам покажется, что неплохо бы сделать перерыв на пол-денька, чтобы дети отдохнули и погуляли в парке с водопадами (это в десяти минутах езды от трассы), — найдите всю информацию в путеводителе и с помощью сотового телефона получите сведения о наличии пунктов питания в этом парке, часы их работы и прочие подробные и нужные данные, которые вам понадобятся, прежде чем вы решите туда завернуть.

Сотовый телефон позволит вам сэкономить много времени, которое затратили бы на поиски вывесок. Если вы пока не обзавелись таким телефоном, думаем, имеет смысл взять его напрокат на три месяца для обеспечения прямой связи с аварийными службами и избавления от многочасового ожидания помощи от проезжающих водителей. Не забудьте внести в память телефона номер вашего детского врача!

Несмотря на все запланированные остановки и вашу активность, путешествие все равно будет очень долгим, так что перед тем, как отправиться в путь, оснастите как следует свой автомобиль. Посоветуйтесь со своим четырехлетним сыном, какие игры и развлечения лучше всего взять с собой.

Пусть он выберет самые любимые аудиокассеты или компакт-диски. Чтобы вам бесконечно не слушать одни и те же детские песенки, советуем купить ему личный кассетный или CD-плеер. Поищите в специализированных магазинах электроники или детских товаров плееры для маленьких детей с большими яркими кнопками и наушниками, приспособленными для детских голов.

Еще больше усилит его энтузиазм специально купленный атлас дорог. В нем вместе с сыном желтым маркером обозначьте маршрут, а затем сам малыш оранжевым маркером будет помечать пройденные отрезки пути.

Разумеется, необходимо взять с собой книжки-раскраски, карандаши и разные игры. Дети старше двух лет с удовольствием проводят время за игрой в автомобильное бинго. (Берется карта с изображением различных дорожных знаков («гараж», «ограничение скорости», «водоем» и т. п.), и тот, кто первым заполнит ряд из пяти знаков, выигрывает.) Специальная доска для игры на коленях позволит вашему юному художнику легко рисовать, раскрашивать и играть на заднем сиденье.

Научите его географической игре (поскольку ребенок не умеет читать, его учат узнавать символы штатов США).

Разучите с ним дорожную песенку (как вариант предлагается песенка о 99 пивных бутылках, висящих на стене, каждая из которых последовательно падает).

Для того чтобы скоротить долгие непрерывные отрезки пути, можно установить в салоне автомобиля видеомагнитофон, чтобы дети смотрели видеофильмы. Их можно приобрести в специализированных магазинах автомобильной техники. Экран можно подвесить в салоне автомобиля, прикрепив его к крыше, или же приспособить для этого обратную сторону спинки одного из передних сидений. В мини-фургонах видеомагнитофон обычно монтируется на полу между двумя передними сиденьями лицом к боковым местам. Однако в любом случае это может стоить довольно дорого, но некоторые ветераны долгих путешествий с детьми утверждают, что это того стоит.

Более дешевый вариант, который также приемлют многие дети, это ручные электронные игры. (Далее идет совет применительно к конкретной американской электронной игре.)

Не забыли мы и о годовалой малышке. Она, конечно, не станет заниматься ни аудиоплеером, ни электронной игрой. Такое долгое время ее могут занимать только погремушки и игрушки, подвешенные на резинке, так что по пути вам придется приобретать что-нибудь новенькое. В придорожных магазинчиках часто бывает хороший выбор недорогих книжек-раскладушек. Поищите какую-нибудь из них с пищалкой внутри и ярким забавным цыпленком на последней странице или книжку с сюрпризом. Есть еще немало игр, в которые малышка могла бы поиграть в дороге: это «бумажные» куклы, которых можно одевать в одежду на магнитиках и раздевать, доски для рисования с «волшебным карандашом», который рисует черным, а потом нарисованное сияет всеми цветами радуги и, наконец, самая любимая детская игра для всех возрастов, представляющая собой набор отдельных блоков с частями тел различных животных. Если объединить три блока — к примеру, голову попугая, туловище динозавра и хвост лошади, — можно создать престранный гибрид.

Не следует брать в поездку игры, требующие использование ножниц и клея, игры с мелкими деталями (потому что какая-нибудь важная деталь обязательно упадет на пол или закатится под сиденье, а также предметов, производящих раздражающий шум).

Но даже с учетом всех приведенных выше рекомендаций, нам кажется, что такое путешествие через всю страну на машине с детьми потребует от вас напряжения всех душевных и физических сил. В связи с этим предлагаем вам рассмотреть два альтернативных варианта.

Первый — **самолет плюс автомобиль**. Вы (или жена, т. е. тот, кто лучше справится с этим расстоянием в одиночку), берете автомобиль или трейлер и отправляетесь в дорогу, второй из супругов с детьми летит на самолете. Это может оказаться достаточно экономным, если повезет с авиакомпанией. Ищите крупное агентство, предлагающее большие скидки, или же воспользуйтесь услугами Интернета. Если учесть, что тот, кто отправляется на машине, будет останавливаться в более дешевых мотелях гораздо реже, то в итоге получится экономия денег, не говоря уж о здоровье.

Второй — **взять напрокат огромный трейлер** и сделать из него отель на колесах. Загрузите весь багаж в автомобиль, прицепите его сзади трейлера и тащите. Теперь вам не придется все время ограничивать детей, и поездка превратится в веселое приключение, плюс сэкономите на гостинице (но не так много, как вам кажется, потому что стоимость парковки таких больших трейлеров — вещь недешевая!). Кроме того, вам надо будет распланировать остановки в кемпингах во время пути и, наконец, добавить время на то, чтобы прийти в себя, когда узнаете стоимость двухнедельной аренды трейлера.

Цена избавления от вопроса: «Мы еще не приехали?»

Чем бы вы ни пожертвовали, только бы не слышать надоедливого нытья: «Мы еще не приехали?» Готовы истратить два или три доллара? Если эта сумма не покажется вам грабительской, тогда попробуйте такую игру. Дайте детям горсть десятицентовых монет в начале пути и огласите правила игры: всякий раз, когда кто-то из детей спросит: «Мы еще не приехали?», или «Мы уже почти приехали?», или «Когда мы приедем?», или любые другие вариации на эту тему, малыш должен заплатить вам монетку. У вас тоже должна быть горсть монет, потому что впоследствии придется заплатить столько монет, сколько миль уже проехали без подобных вопросов (необходимо установить тариф, основываясь на общем количестве миль до остановки). Поясните, что в случае нытья, драки или прочих проявлений плохого поведения оплаты не будет.

Для очень маленьких детей, не имеющих понятия о деньгах, монетки можно заменить конфетками.

Предложение многих родителей

Мы собираемся совершить девятичасовой перелет за границу с нашей дочерью Соней, которой уже почти два года. Скажите, что мы не сумасшедшие и это возможно. Я хочу спросить, можно ли это делать?

Безусловно. Мы и сами делали это и знаем других людей в нашем многонациональном городе (Вашингтон, округ Колумбия), которые часто летали на самолете с грудными детьми.

Первый и самый главный совет будет касаться не питания или физической адаптации. Самое главное — не завышайте своих ожиданий, и тогда вы будете приятно удивлены, как хорошо Соня преодолела это испытание.

Что означает «хорошо» в подобных обстоятельствах? Это значит вести себя так, чтобы пассажиры, сидящие в одном ряду, не обратились к бортпроводнице с просьбой перевести вас куда-нибудь подальше от них (например, в багажное отделение). Вы, безусловно, можете надеяться на это... если подготовитесь как следует.

Очень важным — моментом является выбор маршрута, авиакомпании и заказ билетов на специальные места.

Всегда старайтесь выбрать прямые рейсы — по возможности, без посадок и пересадок на другие самолеты.

Время вылета также очень важно. В длительный полет лучше отправляться вечером, тогда маленький ребенок проспит большую часть пути, а если повезет, то и все время полета. Кроме того, вам надо будет заранее позаботиться о том, чем занять и развлечь малыша в течение нескольких часов, если он не будет спать.

Узнайте, какая из авиакомпаний, обслуживающих ваше направление, оказывает услуги семьям с маленькими детьми. Есть ли на борту столики для переодевания, а на задней части спинок кресел — индивидуальные телевизионные приемники с детским каналом. Вы представить себе не можете, как обрадуется ваша малышка, когда перед ней, как по волшебству, появятся персонажи любимых телепередач, приглашая присоединиться к их веселью. Имеется ли специальное детское питание или закуски, приемлемые для детей. Будет ли вам разрешено подняться на борт вне очереди? Задайте все эти вопросы агенту, занимающемуся оформлением заказа билетов.

Постарайтесь заказать билеты как можно раньше. Внимательно изучите схему расположения кресел в салоне самолета, что поможет сделать выбор (этую схему можно найти на web-сайте авиакомпании, если заказываете билет напрямую) или у агента в случае заказа через агентство. Большинство родителей, с которыми мы беседовали, предпочитают места у перегородки, где можно было бы вытянуть ноги. Разумеется, место должно быть рядом с проходом, поскольку в течение такого длительного полета вам не раз придется вставать и ходить по салону.

Настоятельно советуем *не* покупать одно место для себя и ребенка. Даже если вашей малышке нет еще двух и вы не обязаны оплачивать для нее отдельное место. Сэкономьте на чем-нибудь другом — например, на десертах — зато вам не придется все время держать девочку на коленях. Эти затраты будут способствовать не только улучшению самочувствия, но и безопасности полета. Все эксперты по вопросам безопасности сходятся во мнении о том, что в зонах высокой турбулентности ремни безопасности плохо защищают детей, сидящих на коленях взрослых, потому что в таких случаях малыша может подбросить до потолка. Предотвратить это можно с помощью детского автомобильного сиденья, которое следует прихватить с собой и закрепить на кресле для взрослого с помощью ремней. Помимо этих ремней ребенка нужно пристегнуть всеми ремнями, которыми снабжено автомобильное кресло.

Вот еще один момент, о котором, к сожалению, забывают очень многие родители: по меньшей мере за неделю до того, как отправиться в такой длительный полет, **позвоните, чтобы подтвердить** заказ, а затем за день до отправления позвоните **еще раз**. (Каких только историй мы не слушались от родителей, которые пренебрегли этим простым действием!)

Мы также узнали, что секретным оружием родителей в борьбе с нервозностью детей во

время полета является грамотно собранная сумка, которую берут с собой в салон самолета. В связи с этим необходимо учесть следующие факторы:

1. параметры самой сумки (размер, форма, количество и расположение отделений и карманов);

2. съедобное содержимое (то, что вы приготовили для малышки поесть и попить);

3. несъедобное содержимое (книжки, игры, пазлзы и прочие развлечения).

Что касается первого пункта, то скажем так: чем больше, тем лучше. Сумка должна занять каждый квадратный сантиметр пространства под находящимся перед вами креслом, чтобы в ней был максимум необходимых вещей. Однако будьте внимательны и не берите слишком большую сумку, которая сможет поместиться только в багажном отсеке. Сумка должна постоянно находиться у ваших ног и быть доступной в любое время — даже когда необходимо будет пристегнуться ремнями.

Что касается формы, то, на наш взгляд, наиболее удобными являются большие хозяйствственные сумки. Они имеют большое легко — и быстродоступное внутреннее пространство. Наружные отделения с обеих сторон сумки и пара внутренних очень удобны для того, чтобы лучше запомнить, где что лежит. Например, все принадлежности для рисования можно положить во внешнее отделение, а остальные предметы распределить по пакетам на «молнии».

Одно общее замечание относительно содержимого сумки — как съедобного, так и несъедобного: выбирайте все необходимое с учетом времени полета и привычного режима дня ребенка. Если полет будет проходить в дневное время, то хватит ли питание на три кормления и две закуски, учитывая дневной сон? Или на три кормления, одну закуску плюс два периода сна? Упаковывайте (не забудьте одеяльце!) в соответствии с предполагаемым режимом, но лучше взять больше, чем меньше.

Что касается еды на борту самолета, то здесь возможны два подхода. Возьмите с собой немного питания, потому что некоторым детям нравится еда в миниатюрных упаковках, предлагаемая на авиалиниях. Если ее окажется мало, вы всегда можете попросить у бортпроводницы еще пакетик какой-нибудь закуски. Можно взять с собой побольше еды, так как неизвестно, предложат ли в самолете то, что ест ребенок. Так что, зная свою малышку и ее привычки, вы должны сделать выбор сами.

И все же существуют некоторые универсальные советы. Например, взять с собой не проливающуюся емкость. Даже если она уже научилась пользоваться обычной чашкой, лучше не давать ей пить из пластиковых стаканов, предлагаемых на авиалиниях, так как в условиях полета это может кончиться облитой одеждой — и ее, и вашей. Можно либо взять с собой маленькие пакетики с молоком и соком, снабженные соломинкой, либо налить то, что вам предложат, в чашку-«непроливашку», плотно закрыв крышечкой с носиком.

Вот еще рекомендуемые продукты, которые займут немного места и не требуют хранения в холодильнике: хлебные палочки к завтраку (могут храниться при комнатной температуре, положите их в отдельный пакет), смеси сухофруктов с орехами, бананы, рисовые крекеры или что-то еще, без чего не может обойтись малыш.

Обычно мы стараемся исключить из рациона детей сухомятку, но в особой ситуации (а девятичасовой перелет можно считать именно такой) предложите ребенку то, что обычно запрещаете. Если вашей Соне нравятся картофельные чипсы или сладкие батончики или что-то еще с высоким содержанием жиров или сахара, возьмите их с собой — устройте ей праздник.

Не забудьте положить в сумку бумажные салфетки (мы обратили внимание, что в последнее время на наших авиалиниях стали ограничивать количество бумажных изделий). Что же касается развлечений, проявите изобретательность. Ваша дорожная сумка должна превратиться в волшебный мешок. Подумайте, чем малышка будет заниматься с удовольствием. Вот некоторые специальные рекомендации:

- Деревянные блоки из лесенок, соединенные между собой веревкой.

- Вращающиеся «пазлзы» — что-то вроде детского варианта кубика Рубика.

- Волшебная книжка-раскраска: с помощью специальной ручки ваша малышка раскрашивает бесцветные страницы, на которых затем волшебным образом появляются картинки.

- «Вулли-Вилли» («Лохматый Вилли») — лысая физиономия, заламинированная в пластик, окруженная металлической стружкой, и магнитная «ручка», с помощью которой можно «пририсовывать» Вилли самые разные бороды и усы.

- Книги для чтения вслух. Если, по вашему мнению, Соня сможет слушать историю из небольшой, простой по содержанию книжки, то позаботьтесь о ней за день до полета. Можно растянуть чтение на весь полет. Или же выберите книжки с картинками — в зависимости от того, что больше нравится вашей дочке. Помните: эти вещи легче по весу и их нетрудно упаковывать.

- Бумага и маркеры или карандаши для рисования.

- Книжки-раскраски.

- Книжки с наклейками. Поиските такую, где были бы наклейки, которые можно перемещать и повторно наклеивать, чтобы ребенок мог создавать целые сцены, затем удалять их со страницы и начинать снова.

- Карты. Даже двухлетняя малышка вполне сможет играть в «оладышки». Единственное правило этой игры: выигрывает тот, кто первым «прихлопнет» рукой валета. Малышке еще больше понравится игра, если вы будете о-о-очень ме-е-едленно двигать рукой, когда появится валет.

- Найдите по радиоприемнику в самолете детский канал, отрегулируйте громкость и дайте малышке послушать передачу в наушники. С разрешения авиакомпании можно взять с собой на борт персональный CD-плеер и запасные диски, которые больше всего любит ваша дочурка.

Не ограничивайтесь только предложенными средствами. За несколько дней до вылета сходите в магазин игрушек или подарков и изучите их ассортимент. Покупайте столько, сколько поместится в сумку с учетом места, необходимого для продуктов, о которых мы говорили ранее, а также для детских гигиенических средств, о которых сейчас пойдет речь.

Несколько слов в отношении смены подгузников. Поскольку вы, вероятно, представляете себе, что наполненный людьми самолет не самое удобное место для переодевания малыша, поэтому все необходимые приготовления нужно сделать еще на земле.

Перед посадкой смените малышке подгузник (если только он не абсолютно сухой). Во время полета не беспокойтесь о подгузнике. Если же ребенок сходит «по-большому», немедленно смените его.

Если ваш маршрут предусматривает пересадку с одного самолета на другой, решите, нельзя ли подождать, чтобы сменить подгузник в нормальной туалетной комнате.

Если же вы не можете ждать и понимаете, что делать это придется в самолете, узнайте, не оборудована ли какая-нибудь из туалетных комнат откидным столиком. В некоторых самолетах родители могут переодевать детей на плоском столике не в туалетной комнате, а в боковой части. Хорошо бы узнать об этом заблаговременно.

Вам будет намного легче справиться с подгузниками, если вы возьмете с собой отдельную сумку с подгузниками и прочими необходимыми гигиеническими принадлежностями, которые могут вам понадобиться, разложив по отдельным легкодоступным отделениям. В этой сумке должны находиться:

- Подгузники в количестве, необходимом вам в обычный день плюс три дополнительно

- Одноразовые перчатки (может не оказаться возможности в случае необходимости вымыть руки в раковине) или запечатанные пакеты дезинфицирующих салфеток для рук

- Виниловая kleenка и пропитанные спиртом салфетки, чтобы протереть kleenку после переодевания или же специальное съемная подкладка для стола

- Дорожная упаковка салфеток

- Пакет с тканевыми салфетками для вытирания

- Пластиковый пакет для мусора с завязками или шнуром, чтобы запечатать его
- Небольшой тюбик детского крема, чтобы смазать кожу, если при смене подгузника обнаружится сыпь.

Как бы трудно ни было справляться с подгузниками на борту самолета, это проще, чем проблемы с горшком. Это самое трудное для ребенка во время длительного перелета! Представьте себе, что вам два года и вы уже начали самостоятельно справляться с проблемами туалета. Возможно, у вас есть определенное время дня, когда нужно сесть на горшок. И вдруг вы оказались вне привычной домашней обстановки, совершенно сместилось понятие времени, а кроме того, вы не знаете, где найти горшок, который вам понадобился. Когда вы, наконец, набираетесь храбрости спросить об этом маму, она тащит вас в маленькую темную кабинку с каким-то странным унитазом без воды в нем и хочет, чтобы вы на него сели. Ни за что!

Может быть, это поможет вам понять, почему даже с детьми, обычно надежными в этом смысле, происходят неприятности.

Как поступать родителям в таком случае? Не лететь? Если действительно есть возможность отложить поездку, то, на наш взгляд, было бы прекрасно пока отложить ее. Однако, рассуждая реалистично, понимаем, что мало кто из родителей проявил бы такую гибкость в отношении своих планов. Если это так, узнайте, как ваша малышка относится к тому, чтобы снова вернуться к подгузникам «только на одну ночь в самолете». Объясните, что вы понимаете, она уже большая девочка и прекрасно умеет ходить на горшочек, но на самолетах иногда бывают большие очереди в туалетную комнату, а вам не хочется, чтобы ей приходилось слишком долго ждать. Если несмотря на такие убедительные доводы она будет возражать, наденьте ей обычные трусики, только позаботьтесь о дополнительных принадлежностях, а именно: нескольких сменах трусиков и полной смене всего остального белья, включая носки. И еще вам может очень пригодиться знакомое толстое махровое полотенце, которое любит ваша малышка. Объясните, что вы кладете его на сиденье, чтобы ей было мягче и удобнее. Таким образом вы всегда в случае необходимости можете убрать мокре полотенце, и остальную часть пути девочка будет сидеть на чистом сухом кресле.

Если вам удалось справиться со всеми проблемами, связанными с туалетом, с едой и питьем и сами устроились максимально удобно, то можете занимать ребенка в течение всего полета (за исключением времени сна).

Вот несколько дополнительных советов, которые могут показать разницу между понятиями «хорошо перенести» и «прекрасно перенести» полет.

- Примите меры по борьбе с болью в ушах, возникающей в результате давления воздуха. Во время взлета и посадки ваша малышка должна попытаться зевать, как можно шире раскрыв рот. (Только не давайте детям жевательную резинку, потому что они легко могут ею подавиться.)

- Пойте малышку водой. В самолете воздух очень сухой, и для того чтобы чувствовать себя комфортно, ребенку необходимо много жидкости, почаще предлагайте своей девочке попить (не забывайте о последствиях и прежде всего убедитесь, что надели ей подгузник).

- Избегайте отправляться в полет с простуженным ребенком. Если это необходимо, позвоните детскому врачу и узнайте, какие меры вы непременно должны соблюдать, чтобы ушные и носовые проходы малыша оставались чистыми.

- Заранее заинтересуйте свою дочку предстоящим полетом. Почитайте ей книгу о полете в самолете, сделайте бумажный самолет и попытайтесь объяснить, как его изогнутые крылья поднимают самолет в высоту, несмотря на то что он тяжелый (только не ждите, что она многое поймет из вашего рассказа).

- Спросите у бортпроводницы, нельзя ли получить для малышки нагрудный значок с эмблемой авиакомпании или какой-нибудь другой маленький сувенир на память о полете. Возможно, ей посчастливится получить маленький подарок от экипажа самолета.

- Выберите спокойное время в полете, когда проход не будет занят тележками с едой, чтобы пройтись с дочкой по самолету. Она, несомненно, устанет сидеть, так что ей нужно

будет размять ножки. Пусть девочка спрашивает обо всем, что есть в самолете, а вы постарайтесь отвечать на ее вопросы с учетом уровня ее понимания. Успокойте ее, если возникнет страх разбиться, причем в ваших ответах не должно быть ни тени сомнения (независимо от того, что вы думаете про себя).

Воспользуйтесь преимуществами красоты воздушного путешествия: покажите дочке пейзажи, очертания городов, облака, океанские волны — все, что будет видно в иллюминатор (конечно, если ребенок спит, его не стоит будить ради этого!).

Но самое главная рекомендация для родителей, которая годится для любого путешествия с малышами: пусть дети побольше спят!

Кошмарный рейс

Мои мучения начались с того момента, как я подошла зарегистрировать билеты на рейс самолёта, на котором нам предстояло пересечь всю страну. Билеты для себя и троих своих детей я заказала заранее.

Служащая за стойкой, взглянув на меня, пожала плечами и сообщила новость: оказывается, изменилось расписание и самолёт нашего рейса вылетел час назад. Об изменении времени вылета меня должны были заранее известить по телефону, однако этого не произошло! И вот теперь самолёт улетел и что мы должны были делать?

Служащая снова пожала плечами и, обратившись к компьютеру, стала просматривать информацию о других рейсах. Наконец она сказала: «Я нашла для вас место на другом рейсе, который вылетает в полдень (т. е. через два часа). Вам нужно сделать пересадку в Далласе — Форт Ворт».

Хотя я выбрала эту авиакомпанию и этот рейс специально, чтобы лететь без пересадок, нам не оставалось другого выхода, как только принять новый маршрут полёта. Пересадка предстояла сложная: требовалось почти полчаса, чтобы перебраться с одного края громадного аэропорта на другой.

Но в любом случае это было не самое худшее. На первом отрезке пути служащая нашла для нас четыре места, но все места находились в разных рядах.

«Не волнуйтесь, — заверила служащая. — Когда окажетесь в самолёте, бортпроводница всё уладит. Люди пересядут и вы будете все вместе».

Но как бы не так! Вместо этого пассажиры, занимавшие соседние места (а это были главным образом деловые люди), отказались сдвинуться с места. Бортпроводница сделала несколько робких попыток обратиться к ним с призывом посодействовать нам, после чего один из этих пассажиров раздражённо произнёс: «Я за несколько недель заказал это место у прохода и полностью оплатил его. Если ваша авиакомпания не в состоянии гарантировать мне нормальные условия, я всегда могу найти возможность иметь дело с другой компанией».

Было совершенно ясно, что мать с тремя детьми, отправившаяся в поездку по билетам с большой скидкой, не имела никаких шансов на победу в войне за место против бизнесмена, оплатившего всё полностью. Мне не оставалось ничего другого, как только сдаться. Так что я усадила своих детей, пристегнув их ремнями, отдельно друг от друга среди чужих людей и затем села на своё место посередине за несколько рядов от них. Кончилось тем, что все три часа полёта (за исключением нескольких минут перед взлётом и посадкой) я пробегала туда и обратно между детьми, пытаясь им помочь.

Однако, я была в какой-то степени отомщена. Соседкой человека, который больше всех был недоволен моей просьбой, оказалась моя полуторагодовая дочь. Как я и предполагала, она проплакала весь полёт.

После этой поездки я написала жалобу в авиакомпанию. Мне прислали извинения и бесплатный билет с открытой датой на поездку в любом направлении на территории Соединённых Штатов, но только на одно лицо, что совершенно неприемлемо и бесполезно для матери-одиночки, каковой я и являюсь.

Джинн Б., Роквилл

Примечание авторов: рассказанная выше история хотя и показательна в том смысле,

насколько бесчувственно могут вести себя представители некоторых авиакомпаний по отношению к своим пассажирам, но и не менее поучительна для родителей: отправляясь в путь с детьми, обязательно звоните в авиакомпанию, чтобы подтвердить параметры рейса. Если бы Джинн сделала это, она бы узнала об изменении времени вылета самолета. Это помогло бы ей избежать все мучения, которые она пережила. Однако Джинн извлекла из этого случая урок и теперь, отправляясь в полет, предварительно звонит как минимум **дважды**.

Мы стали задумываться, а не стоит ли нам вообще отказаться от идеи семейного отдыха? В прошлом году наш сын Кевин, которому тогда было три года, ужасно плохо перенес полет. Несмотря на специальные препараты, которые я ему давала, у него страшно болели уши, а как только самолет начинало потряхивать, его фонтаном рвало на меня. А год назад, когда мы ездили на машине за полторы тысячи километров, было еще хуже. Ему страшно не понравилось находиться в ограниченном пространстве детского сиденья. Тогда он был еще слишком мал, чтобы развлекаться какими-нибудь играми, но в этом году ему уже исполняется четыре. Муж говорит, что нам стоит попытаться снова отправиться в поездку на машине, а я считаю, что на самолете, так как это хоть и ужасно, зато длится всего несколько часов. А что скажете вы?

Ничего. Поезжайте поездом!

Это именно то, что вам надо. Ваш малыш не будет привязан к сиденью, а сможет вставать, ходить по разным вагонам, есть тогда, когда проголодается, сидеть за настоящим столом вместе со всей семьей и, может быть, даже поиграет в какую-нибудь игру. Туалетные комнаты там больше и не такие ужасные. Это намного удобнее, чем ехать пристегнутым к сиденью, и дешевле, чем самолетом.

Если вам ехать на большое расстояние, забронируйте небольшое купе на ночной поезд; вашему мальчику понравятся двухъярусные спальные места, и он будет прекрасно спать под убаюкивающий стук колес.

В дневное время он, так же как и вы, будет любоваться пейзажами за окном. Малыша не укачет, потому что в поездах это бывает очень редко.

Вы можете разделить время пребывания в пути, купив специальный вид билетов, позволяющих ездить на ограниченное расстояние в течение определенного периода времени. Таким образом, вам не обязательно непрерывно находиться в поезде. По пути вы можете решить остановиться в каком-то особенном месте, переночевать там, а на следующий день уехать поездом дальше. (*Далее идут конкретные адреса транспортных и Интернет-агентств по заказу железнодорожных билетов.*)

Время от времени я с моей годовалой дочкой посещаю какое-нибудь публичное место, и, как вы сами понимаете, там не самые лучшие условия для того, чтобы сменить подгузник. К примеру, в ресторане я несу малышку в туалетную комнату, но, как правило, эта комната настолько крохотная, что в ней едва помещается кабинка для взрослых и раковина, и совершенно негде положить ребенка, чтобы его переодеть. Но когда я пытаюсь осторожно сделать это в ресторане, то ловлю на себе неприязненные взгляды других посетителей. Кажется, в таком случае невозможно поступать правильно... или возможно?

В подобном случае вы действительно попадаете в довольно сложную ситуацию. Самое лучшее — принять предупредительные меры, заблаговременно позвонив в ресторан и узнав, принимают ли они семьи с маленькими детьми. Если в туалетной комнате ресторана нет столиков для переодевания малышей, администрация ясно даст вам понять, что предпочитает посетителей без маленьких детей. Другими словами, им до вас и дела нет.

И все же, если вы, к примеру, оказались там, а подгузник испачкан, вам надо найти место, где его сменить. Предлагаем два способа.

Первый способ смены подгузника стоя. Этот способ годится для малышей, умеющих стоять на ножках и понимающих простые команды. Возьмите малышку в туалетную комнату, а если та мала для вас двоих, то переоденьте девочку в коридоре, ведущем в туалет.

Поднимите платьице или спустите штанишки, отстегните «липучки» на грязном подгузнике и снимите его. У вас с собой всегда должен быть пустой пластиковый пакет, чтобы вам не пришлось искать корзину для мусора. Положите в пакет грязный подгузник и, пока малышка стоит, раздвинув ножки, быстро протрите ее одноразовой салфеткой, находящейся в сумке с чистыми подгузниками, затем протрите сухой тканевой салфеткой и наденьте чистый подгузник.

Вначале следует опробовать этот способ дома. Вам надо стремиться к тому, чтобы эта «операция» заняла у вас меньше минуты. Если же вам удалось хорошо освоить этот «стоячий» метод, вы можете брать свою малышку с собой куда угодно, не опасаясь недоброжелательных взглядов.

Еще одним местом, которое может всегда и везде заменить вам столик для переодевания, является ваш собственный автомобиль. Если он припаркован неподалеку, задействуйте его. В мини-фургонах, микроавтобусах и т. п. задние сиденья являются прекрасным местом для переодевания ребенка. Застелите сиденье защитной подкладкой и приступайте к делу. В стандартных седанах вы можете выбирать между передним сиденьем для пассажира и задними сиденьями. В первом случае вам придется стоять в проеме открытой передней двери и действовать в этом положении, а во втором вам надо будет забраться вовнутрь и переодевать малышку, расположившись в пространстве между спинкой водительского сиденья и задним сиденьем, но зато девочку вы сможете положить на спину. В обоих случаях не мешает подложить под подкладку банное полотенце, чтобы защитить обивку сиденья.

Собственное изобретение: одноразовый комплект для смены подгузника

Если есть на свете самое неподходящее место, где нужно менять ребенку подгузник, то мы там уже были. По-моему, нам пришлось это делать чуть ли не на каждой стоянке вдоль трассы Нью-Йорк Сити — Вашингтон, округ Колумбия.

Но даже при наличии самых прекрасных условий — хороших комнат, больших столов, маленьких флакончиков с сухими духами, источающими аромат, — все равно вы мечтали бы о том, чтобы вам не нужно было делать это. Вы мечтали бы о тех днях, когда малыш наконец освободится от этой сырой отвисшей массы на попке.

Однако пока вам не удастся путешествовать налегке. Куда бы вы ни направлялись с младенцем или более взрослым малышом, который уже приучен к горшку, вы все равно должны взять с собой свою верную сумку с подгузниками и со всеми необходимыми принадлежностями, которая весит столько же, сколько и сам малыш.

Наша цель — помочь вам облегчить этот груз и сохранить уверенность, что у вас есть все необходимое для успешного решения проблемы. Мы предлагаем вам комплект, придуманный Биллом и дающий большие преимущества. Мы назвали его сменный комплект. В принципе он составляется следующим образом: вы упаковываете вместе все необходимые принадлежности для одного переодевания в отдельный небольшой пакет на «молнии», затем прикладываете, сколько переодеваний вам предстоит (во избежание неприятностей — с поправкой в сторону увеличения), и упаковываете все комплекты в одну сумку.

Вот что на наш взгляд должно входить в один сменный комплект:

- Один подгузник
- Сложеный в несколько раз метровый лист вошеной бумаги
- Несколько бумажных полотенец
- Дорожная упаковка бумажных салфеток
- Дорожная упаковка тканевых салфеток
- Пара одноразовых перчаток из латекса
- Пара отдельно свернутых дезинфицирующих салфеток для рук
- Пара отдельно свернутых пакетиков детского крема от раздражения кожи.

Теперь у вас есть сменный пакет. Вощеную бумагу можно использовать как подкладку на столик для переодевания. Бумажные полотенца пригодятся для самых различных целей, включая изготовление дополнительной многослойной подкладки, если вам понадобится посадить малыша на что-то чистое, а также для того, чтобы протереть его попку. Для чего нужны подгузник и салфетки, ясно и так. Благодаря перчаткам из латекса руки останутся чистыми, а дезинфицирующие салфетки избавят вас от поиска источника проточной воды и мыла, чтобы помыть руки после процедуры. Закончив смену подгузника, вы можете сложить грязные использованные предметы в тот же самый пакет с «молнией», который становится контейнером для мусора, а отдельные неиспользованные пакетики положите в какой-нибудь карман и приберегите для следующего раза, когда вы будете укладывать новый сменный комплект.

Преимущество такого комплекта состоит в том, что вам не нужно тащить с собой отдельную коробку с салфетками, подгузниками и другими предметами. Вам не придется вылавливать в сумке для подгузников с многочисленными карманами каждый из необходимых предметов. Когда вам понадобится сменить малышу подгузник, вы просто вытащите один пакет с комплектом, где будет все необходимое. Если вы отправляетесь на часовую прогулку, возьмите с собой один комплект, но для более длительных экскурсий их понадобится несколько. По мере продолжения вашего путешествия сумка с подгузниками будет становиться все легче и легче.

ГЛАВА 8

Отучаем малыша от подгузников

Составляя данную книгу, мы изучили массу писем, присланных нам по электронной почте родителями детей дошкольного возраста со всех концов страны. Когда мы попытались рассортировать эти письма по категориям, стали очевидными проблемы, вызывающие наибольшее беспокойство. Самая большая группа вопросов связана с уходом за малышом. Победителем в этой категории стал вопрос: «Как научить ребенка пользоваться горшком?»³

Вы наверняка раньше читали какую-нибудь литературу на эту тему и знакомы с основным советом большинства специалистов, а именно: подождать, пока малыш будет готов к такому обучению. Мы просмотрели рекомендации, предлагаемые доктором Споком, Т. Берри Брэзелтоном, Пенелопой Лич и многими другими специалистами, и нас совершенно не удивило, что все они в той или иной степени склоняются к одному и тому же подходу. Мы попытались обобщить для вас основные положения, тем самым избавляя от необходимости покупать эти книги.

Подождите, пока ребенку исполнится хотя бы два года и станут очевидными его способности:

- Понимать и произносить слова, обозначающие мочу и фекалии («пи-пи», «а-а» и т. п.)
- Выполнять простые указания
- Спускать и натягивать штанишки
- Понимать, когда подгузник мокрый или испачкан и просить сменить его
- Оставаться сухим в течение примерно двух часов после смены подгузника
- Иметь регулярный стул
- Гордиться тем, что научился новому
- Подражая вам или кому-то другому, пользоваться туалетом

Ваш ребенок должен первым проявить к этому интерес. Не следует учить его пользоваться горшком, если он не спрашивает об этом или никак не демонстрирует любопытства к горшку и тому, как им пользоваться.

³ Если вас интересует, какая проблема доставляет больше всего хлопот родителям детей до двух лет, то это сон (см. Главу 10).

Мы назвали приведенный выше подход так: «ключевая роль ребенка в обучении его умению пользоваться горшком». Основой такого подхода является убежденность в том, что дети растут и развиваются в соответствии с их собственным «графиком». Придет время, и ваш малыш сам обратит внимание на то, что взрослые не носят подгузников, а пользуются туалетом. Мальчик или девочка тоже захотят быть взрослыми и надевать такое же белье, как мама и папа. К этому времени ребенок уже имеет физическую способность осознавать, когда наступает время сходить на горшок, может самостоятельно справиться с одеждой — и все это по собственной воле, безо всякой борьбы. Так что родителям не стоит беспокоиться, если малыш счастлив в подгузнике и совершенно не проявляет интереса к горшку ни в два, ни в три и даже ни в три с половиной года.

Но если вы проявляете нетерпение в ожидании этого дня и пытаетесь форсировать события, вы постараитесь посадить ребенка на горшок раньше, чем он будет к этому готов эмоционально, физически и интеллектуально. Как следствие, малыш ощутит неудобство и неспособность справиться с ситуацией. Это повлечет за собой многочисленные неприятности, которые малыш будет воспринимать как неудачи, а в его сознании утвердится стойкая мысль, что все это ему не по силам. И тогда ребенок будет сопротивляться самой идеи обучения; горшок для него станет полем битвы, борьбы характеров и воли. Поскольку вы не сможете контролировать деятельность пищеварительного тракта и мочеполовой системы, эту «битву» *может* выиграть малыш.

Такой подход выглядит разумным на бумаге, что объясняет такое широкое его распространение. Кроме того, в отношении многих детей он действительно верен — может быть, даже для большинства, но не для всех. Многие родители, пытавшиеся действовать по этой методике, сообщали, что в течение курса у их детей не отмечалось никакого прогресса, предсказанного специалистами. Вот некоторые цитаты из их жалоб:

«Моему ребенку уже больше трех лет, но он не проявляет ни малейшего интереса к тому, чтобы учиться пользоваться горшком».

«Мой малыш вначале заинтересовался, а потом по какой-то причине (может быть, из-за неудачного опыта или от скуки, что больше не происходит ничего нового) перестал пользоваться горшком».

«Мой сын говорит, что не хочет быть «большим мальчиком», ему нравятся его подгузники и он не желает расставаться с ними!»

«Мою дочь совершенно не волнует мокрая попка, и нам кажется, что ей нравится, когда по первому зову слуги (родители) меняют ей подгузники».

Родители рассказывали, что они терпеливо ждали. Но когда ребенку исполнилось три с половиной года, они с тревогой спрашивали себя: «Мой малыш когда-нибудь захочет учиться этому?» Заметим, что такая тенденция, когда ребенок в возрасте более четырех лет все еще не пользуется горшком, отмечается все чаще. Это подтверждается появлением новых подгузников супербольшого размера, предполагающих вес ребенка до 36 кг.

Тогда родители снова обращаются за помощью к этим специалистам и обнаруживают в их книгах примерно такие успокаивающие строчки: «Не волнуйтесь — ведь еще ни один ребенок не отправился в колледж в подгузнике!» Но ведь вовсе не это беспокоит родителей. Их волнует, что ребенок не сможет пользоваться горшком в детском саду.

В последнее время развернулось движение родителей во главе со специалистами, являющимися противниками методики «ключевой роли ребенка». Оно противопоставило ей строгий контроль родителей с начала и до конца процесса. Самыми известными лидерами этого нового подхода являются супруги Гари и Анна-Мария Эццо, которые руководят Международной организацией помощи семьям («Growing Families International parenting organization»), являются авторами многочисленных книг по семейному воспитанию и Джон Роузмунд — автор целого ряда трудов. Мы попытались обобщить суть этого подхода, который условно назвали методом «родительской строгости».

Метод «родительской строгости» состоит в том, что не следует оставлять за ребенком право определять, когда и как обучаться какому-то важному жизненному навыку.

Совершенно очевидно, что это — область ответственности родителей. Вполне естественно, что дети хотят и ожидают от взрослых принятия важных решений и чувствуют себя растерянными и брошенными, когда этот груз перекладывается на них. Детей можно довольно легко обучать в очень юном возрасте (до двух лет). Они верят, что должны и могут делать то, чему их учат, если в процессе обучения им предоставляются достаточные возможности, поощрение и поддержка

При этом родители должны играть активную роль, по несколько раз в день высаживая малыша на горшок и ожидая столько, сколько понадобится ребенку, сделать все свои «дела».

Приучая ребенка к горшку, родителям необходимо быть последовательными и не надевать на него подгузник во время прогулок или визитов, а твердо придерживаться обычного режима дня.

Родителям необходимо хвалить малыша за успех (только не перехвалите!). Их отношение должно формулироваться так: «Ходить на горшок — обычное житейское дело, а не огромное достижение».

Никогда не следует наказывать малыша, если произойдет «случайность». Но надо дать ему понять, что необходимо пользоваться горшком. Всегда просите малыша помочь вам вытереть следы «неприятности».

Супруги Эццо и Роузмонд указывают, что они основываются на методах, использовавшихся одно или два поколения тому назад, и прекрасно зарекомендовавших себя. Мало кто из детей к трем годам пользовался подгузниками.

Сторонники противоположных взглядов на обучение навыкам пользования горшком считают, что метод «родительской строгости» разрушает зарождающееся чувство самоуважения ребенка, и в некоторых случаях настолько травмирует детей, что, став взрослыми, они могут оказаться пациентами психиатра. Они рассказывали, как родители унижали их, заставляли стыдиться своих интимных мест и в результате — они вообще медленно всему обучались.

Сторонники «родительской строгости» насмехаются над приверженцами идеи «ключевой роли ребенка», считая их занудами, из-за которых вырастают чрезмерно избалованные маленькие тираны, которые по собственной воле даже не пойдут в ванную.

Возможно, какие-то из этих взаимных обвинений и верны, — мы не собираемся участвовать в этой полемике, потому что ни одна из методик не отражает в полной мере нашу собственную концепцию.

Мы призываем забыть о теоретических размышлениях на эту тему и применять то, что будет лучше для *вас и вашего ребенка*. Если вы считаете, что еще есть время и по характеру вы — спокойный и выдержаный человек, который может ждать, пока ребенок сам задумается над этим вопросом, то придерживайтесь этой линии поведения. Если же вы чувствуете, что еще два года смены подгузников доведут вас до точки, покупайте горшок, усаживайте на него малыша и начинайте работу.

Чтобы помочь определить, какие условия и характеристики могут склонить вас к той или иной точке зрения, мы составили список тезисов. Если вы хорошо знаете себя и своего ребенка, уверены в своей правоте, значит, обязательно найдете верный путь. Столкнувшись с проблемами, которые в форме вопросов и ответов приведены далее, вы справитесь с ними, проявив некоторую долю изобретательности. Всем без исключения родителям — какого бы метода они ни придерживались и к каким бы советам ни прислушивались — мы рекомендуем проявлять спокойствие и терпение, потому что, как всем нам хорошо известно (а если не известно, то об этом могут напомнить старые наклейки хиппи на бамперах машин): **ВСЯКО БЫВАЕТ**.

Как приучить ребенка к горшку: чью сторону вы принимаете?

Прочтите утверждения, приведенные в каждой из колонок. Если вы согласны с четырьмя и более положениями, значит, для вас будет легче и эффективнее использовать этот подход при обучении малыша пользоваться горшком.

«ведущая роль ребенка»

Обычно мой ребенок любит приключения, не боится пробовать что-то новое

«ведущая роль родителей»

Мой ребенок застенчив, боится нового, любит только знакомое; не любит никаких изменений в привычном распорядке

«ведущая роль ребенка»

Мой ребенок довольно хорошо умеет сообщать мне о своих желаниях и нуждах

«ведущая роль родителей»

Обычно я замечаю потребности ребенка прежде, чем он сообщает о своих нуждах

«ведущая роль ребенка»

Мой ребенок довольно ловок для своего возраста, любит додумываться сам (сама), как нужно сделать то или иное дело

«ведущая роль родителей»

Мой ребенок часто подходит ко мне за помощью. Он (она) редко додумывается, как нужно сделать то или иное дело

«ведущая роль ребенка»

Мой ребенок не любит переодеваться на специальном столе. Он (она) извивается, проявляет нетерпение в процессе переодевания. Вполне возможно, он решит, что пользоваться горшком — верный шаг

«ведущая роль родителей»

Мой ребенок кажется довольно спокойным во время обычного переодевания

«ведущая роль ребенка»

Мой ребенок часто бывает среди детей, которые уже умеют пользоваться горшком или играет в других домах или посещает детский сад, где есть горшки

«ведущая роль родителей»

Мой ребенок в основном проводит время со взрослыми или детьми младше него или с младенцами и пользование подгузниками ими поощряется

«ведущая роль ребенка»

Это мой второй (третий и т. д.) ребенок

«ведущая роль родителей»

Это мой единственный ребенок, или первый с братом (сестрой) — младенцем, или двойня без других братьев и сестер

«ведущая роль ребенка»

В целом я считаю себя спокойным, уравновешенным человеком. Однако не думаю, что необходимо все делать, что некоторые вещи должны выполняться в каком-то определенном возрасте. Не считаю необходимым делать все строго по расписанию. Люблю спонтанность в каком-то определенном возрасте. Не считаю необходимым делать все строго по расписанию. Люблю спонтанность

«ведущая роль родителей»

В целом я человек организованный, люблю, когда все делается по определенному расписанию. Предпочитаю планировать все заранее и аккуратно исполнять

«ведущая роль ребенка»

Я определенно не помешана на чистоте и ничего не имею против возни с подгузниками и сопутствующими им неприятными процедурами еще некоторое время

«ведущая роль родителей»

Я на самом деле буду очень рада, когда закончится необходимость возиться с подгузниками. Чем скорее это случится, тем лучше

«ведущая роль ребенка»

С моим графиком работы мне будет трудно посвящать много времени обучению ребенка пользоваться горшком

«ведущая роль родителей»

Я домохозяйка или мой работодатель предоставляет мне гибкий график работы, так что у меня будет время научить ребенка пользоваться горшком или есть помощник, чтобы поддержать мои усилия

«ведущая роль ребенка»

Покупка подгузников для нас большая проблема как с точки зрения расходов на них, так и доставки из магазина. Кроме того, так тяжело таскать эти огромные сумки с подгузниками из магазина домой

«ведущая роль родителей»

Покупка подгузников — дополнительные расходы, чувствительно отражающиеся на бюджете нашей семьи

«ведущая роль ребенка»

Я не нахожусь под давлением внешних обстоятельств (например, близость срока поступления в детский сад), и меня не волнует, будет ли кто-то думать, что мой ребенок уже долго носит подгузник. Я тут же посоветую им заниматься своим делом!

«ведущая роль родителей»

Мне необходимо, чтобы ребенок научился пользоваться горшком к началу посещения детского сада или меня расстраивают и утомляют рассказы других членов моей семьи о том, что они учили того-то и того-то пользоваться горшком, когда тому было полтора года

Помогите! В сентябре мой трехлетний сын идет в детский сад. Там он должен уже обходиться без подгузника. Сейчас начало лета, а он по-прежнему игнорирует горшок. Время бежит, а я не знаю, что делать. Есть у вас какие-нибудь хорошие идеи?

Да, и наше первое предложение к вам: обучайтесь на улице. Пусть малыш бегает голеньkim на солнышке, а горшок стоит поблизости во дворе или рядом с задней дверью. Включите разбрызгиватель, а затем скажите ребенку, что он и сам, когда ему захочется писать, может так же «побрызгать» в горшок.

На улице будет жарко, так что не сомневайтесь: малыш будет пить очень много жидкости. Чем больше он будет пить, тем чаще ему понадобится писать, а значит, будет возможность делать это в горшок. Рано или поздно потребность «облегчиться» у малыша непременно совпадет с необходимостью пользоваться горшком.

Добившись первого успеха, последовательно переходите к другим действиям, говоря малышу, что он все сделал правильно. Скажите примерно следующее:

«Помнишь, как ты прекрасно сходил на горшочек в последний раз? Ты много попил и когда понял, что тебе надо пописать, ты взял горшочек и сделал это в него. Теперь прошло время, ты опять много попил и сейчас самое время попробовать снова. Может быть, у тебя получится второй раз подряд. Ну, попробуй! Спорим, что ты сможешь!» (Примечание: бросать вызов можно не каждому ребенку. Если вы убедитесь, что, получив от вас такой «толчок», малыш сможет сделать это, то добавьте эти слова. Однако некоторые дети могут побаиваться делать то, что мама бросает им как вызов, так что родителям пугливых и застенчивых детей следует избегать подобной практики.)

Повторяйте свое приглашение, когда сочтете нужным. В период обучения повторение и напоминание должны быть постоянными. (Вы должны себе реально представлять, что дети

нуждаются в напоминании сходить в туалет и в семь лет, а некоторым родителям довольно долго приходится спрашивать своих подросших детей, не нужно ли им сходить в туалет.) Только путем длительной практики у вашего малыша вырабатывается собственное понимание того, когда и как часто ему надо «сходить» на горшок. Частые напоминания необходимы не только потому, что малышей отличает рассеянное внимание и они легко отвлекаются, но еще и потому, что их жизненный опыт слишком мал и они нуждаются в помощи и поддержке.

Одним из значительных преимуществ обучения на свежем воздухе является то, что вам легко будет справиться, если малыш вдруг оплошает. Просто ополосните его и скажите: «Ну и ну! Но в следующий раз ты успеешь на горшочек!» В случае подобной «неожиданности» на одежде появляются пятна, и она начинает плохо пахнуть. Это может сильно обескуражить ребенка. Он решит, что вся эта история с горшком слишком сложна, и захочет вернуться к подгузникам.

Помимо того что обучение вашего трехлетнего малыша на свежем воздухе приятно благодаря теплой погоде, его можно сделать и веселым. Вот некоторые приемы:

Точный выстрел в горшок. Закажите по каталогу или купите в магазине детских товаров мишени; кладите их на дно горшка и пусть малыш попробует попасть струей мочи в центр мишени.

Кораблики и рыбки в горшке. Эти вырезанные из шелковой бумаги предметы разного размера и формы, которые ваш малыш должен попытаться потопить, писая на них, продаются в тех же магазинах, что и мишени, или же вы их легко можете сделать сами.

Пальчик в теплой воде. Ваш малыш может посидеть на горшке, но не пописать, хотя вы уверены, что его мочевой пузырь полон. Если минута-две прошли безрезультатно и он говорит, что хочет встать, попросите его подождать минутку. Принесите чашку с теплой водой и попросите малыша опустить в нее пальчик (или всю ручку). Для большинства детей этого достаточно, чтобы у них началось мочеиспускание.

Еще несколько побуждающих способов: шум текущей воды; теплая ванна; дать малышу выпить стакан теплой воды; накормить соленой пиццей, вызывающей жажду, что в свою очередь будет способствовать увеличению количества выпитой жидкости и, следовательно, потребности «сходить» на горшок.

Карты «большого мальчика» или «большой девочки». Можно купить (или, потратив некоторое количество времени и усилий, сделать самим) карту успеха. На каждый день недели сделать несколько прорезей или коробочек, и за каждое успешное использование горшка по «малой» нужде кладите серебряную звездочку в соответствующую прорезь или коробочку на карте, а по «большой» — золотую (или любой другой формы и цвета, которые нравятся малышу). После того как наберется несколько звездочек (скажем, за целый день успешного пользования горшком), можно наградить малыша (игрушкой или чем-нибудь вкусненьким).

Вознаграждение «на месте». Многие родители используют для награды конфеты типа «Херши Кисс» и «М&М», которые можно давать маленькими порциями и которые являются быстрой и легкой «платой» за каждое успешное пользование горшком. Некоторые родители считают, что за исполнение «большой» нужды поощрение должно быть больше, и дают за это больше конфет. (Родители, которым не хотят закреплять в сознании ребенка мысль о том, что конфеты — самая желанная пища, могут заменить их наклейками и т. п.)

Большая отсроченная награда. Предложите пойти в парк развлечений или в зоопарк, но скажите: «Мы с удовольствием взяли бы тебя в (назовите это место), но это не очень подходящее место для тех, кто носит подгузники. Там можно покататься (или еще что-нибудь поделать), но тогда тебе весь день придется быть в трусиках. Я знаю, что ты уже готов к этому, так что давай сделаем так: всю эту неделю мы попробуем надевать трусики. Если сможешь всю неделю ходить в трусиках и не будешь забывать пользоваться горшочком, то в конце недели мы возьмем тебя с собой в (назовите место)». Вы не должны ни требовать, ни ждать абсолютного успеха в течение этой недели и заверить малыша, что одна — две «неудачи» не лишат его шансов. Если он еще очень мал, не устанавливайте

точного дня, а сами решите, действительно ли он добился прогресса к концу недели, и наградите его. Если же прогресса не отмечалось, скажите, что на ваш взгляд нужно больше времени, чтобы понять, готов ли он отправиться на прогулку, и дайте еще неделю. В конце второй недели, если малыш прилагал усилия и тому есть подтверждение, он, безусловно, достоин награды (даже если ему далеко не всегда удается успешно пользоваться горшочком).

Приятное нижнее белье. Вашему малышу может быть легче сохранять свои трусики сухими и чистыми, если он выберет их сам в магазине и если они будут украшены фигурками динозавров, обитателей джунглей или Винни Пуха и его друзей. (Можете произнести низким рычащим голосом, имитируя голос Тигры: «Никто не захочет писать и пачкать старого доброго Тигру!»)

Психологическая мотивация № 1. Не думайте, что малыш беспокоится только о материальных поощрениях — таких как конфеты, одежда и пр. Для него, несомненно, очень важно ваше одобрение, но, поздравляя его, не переборщите с подарками и «ахами-охами» по любому поводу — это должно восприниматься как обычное действие. Ваш малыш вполне осознает, что пользоваться горшком хорошо, но это делает не только он, но и другие дети. Это не покорение Эвереста, так что не надо таким образом реагировать на удачу малыша. Просто скажите: «Отличная работа, я знала, что ты сможешь сделать это!» Заверьте его в том, что с самого начала верили в него.

Психологическая мотивация № 2. Ваш малыш не только любит вас и ждет вашего одобрения, но он также хочет быть похожим на тех, кем восхищается. Есть у него любимый книжный герой? Может быть, он хочет быть похожим на Питера Пэна? Отлично, но ведь тот не носил подгузников! (Они бы тянули его вниз, когда он летал.) А может быть, он хочет быть похожим на какого-то киногероя? (Только когда речь идет о горшке, не выбирайте в качестве героя животное — даже такое, как Симба или Король Лев.) Не забудьте добавить, что любимый герой тоже когда-то был обычным маленьким мальчиком, так же, как он, носил подгузники, а потом научился пользоваться горшком. Одного не следует говорить: какой-то знакомый малышу ребенок уже научился «ходить» на горшок. Это непродуктивно, потому что ваш малыш тут же решит, что слишком трудно научиться чему-то на примере другого ребенка. Более того, он возненавидит этого ребенка, особенно если это его брат или сестра! В качестве побудительного мотива можно использовать примеры взрослых людей (любимая воспитательница в детском саду или кто-то из взрослых родственников могут быть хорошим выбором).

Помогают ли книги и видеоматериалы?

В книжном магазине вы могли видеть довольно много книг, касающихся обучения ребёнку умением пользоваться горшком. Книга Наташа А. Азрина и Ричарда М. Фокса «Как научить ребёнка пользоваться горшком меньше чем за день» («Toilet Training in Less than a Day»), возможно, лучшая из литературы на эту тему, напечатанной более чем за четверть века и имеющая два поколения верных последователей.

Но можно ли на самом деле научить малыша пользоваться горшком по книге (не говоря уж о том, что меньше чем за день)? Не означает ли это то же самое, что научиться по книге ездить на мотоцикле? Можно прочитать целые тома, написанные инструкторами по вождению. Не важно, сколько времени потрачено на чтение, несомненно, вы узнаете гораздо больше за час практической тренировки.

С другой стороны, мы полагаем, что письменные советы приносят определённую пользу, иначе не стали бы писать эту главу! Только не надо слепо следовать написанному в книгах, потому что, как правило, считается, что все дети одинаковы и родителей обучают одному универсальному методу. Таким было наше отношение к книгу упомянутых авторов.

Азрин и Фокс заявляют, что их метод, если скрупулёзно следовать ему, сработает с любым ребёнком. Первоначально он разрабатывался для обучения

умственно отсталых детей и детей с серьёзной задержкой развития и сильно «завязан» на поведенческих технологиях (повторение, подражание и вознаграждение). Если окажется, что ребёнок не достиг поставленной цели к концу первого утра, значит, настаивают авторы, вы неверно следовали их инструкциям. Они просто не допускают отрицательного результата при использовании их системы.

А какие книги вы читаете своему ребёнку?

Приучая нашего сына Джерри двух с половиной лет к горшку, мы придерживались неторопливой постепенной тактики. Теперь он обычно пишет в горшок, но слишком нетерпелив, чтобы «ходить» на горшок «по-большому». Может быть, есть какие-то идеи, как уговорить его сидеть на горшке подольше, чтобы был результат?

Если ваш сын любит, когда вы ему читаете, предложите ему интересную главу из книги. Читайте по одной в день, если он будет высиживать на горшке столько времени, сколько понадобится.

Можно поступить и по-другому: вместо попыток удержать малыша на горшке до тех пор, пока он «сходит», подключите его к какой-нибудь деятельности в его комнате, или на кухне или в игровой, оставив при этом попку голенькой и держа горшок под рукой. Вероятно, он почувствует, когда его кишечник наполнится, и успеет сесть на горшок. Если вы затем наденете на него трусики и он продолжит заниматься своими делами, вероятно, он пропустит начало следующего «процесса». И тогда малыш пожалуется вам, что «ничего не почувствовал». С каждой подобной «неудачей» (а их вы должны ожидать в течение нескольких дней) он постепенно усвоит, что, когда ему захочется на горшок, об этом нужно предупреждать заранее.

Если вам не нравится ограничить ребенка какой-то определенной комнатой, где бы он мог «сходить» на горшок (или он сам против этого), измените тактику следующим образом: пусть ребенок ходит по дому где ему хочется, но по-прежнему без трусиков и переносит с собой горшок из комнаты в комнату. В таком случае у него не будет отговорки, что не успел вовремя.

Как я приучал своего ребенка к горшку за десять долларов в день (рассказ Фрэнка Стакера)

Мне казалось, что я нашел прекрасное средство приучить мою дочь Джулию пользоваться горшком. Наклейки! Она очень любила самые разные наклейки: с животными, цветами, радугой и облаками, звездочками, месяцами, сердечками — каких угодно форм и размеров; ей всегда хотелось новых и побольше.

Итак, я пошел в магазин и выбрал самые модные и симпатичные. Они стоили по доллару или два за лист, так что я накупил на пятнадцать долларов. Я подумал, что, если мне таким образом удастся решить проблему туалета, — это будет выгодная покупка.

В первый день все шло прекрасно. Я показал Джулии один из листов и сказал, что она может получить наклейку после того, как «сходит» на горшок. И знаете, что произошло? Она тут же села на горшок и пописала. Как только я начал отделять наклейку от листа, она запротестовала, так как решила, что я предлагал ей за «это» весь лист. Не желая быть обвиненным в обмане, я согласился.

В следующий раз она «сходила по-большому». Это показалось мне хорошим авансом, так что я дал ей целый лист более дорогих наклеек за два доллара. Она сочла это правильным.

После этого она пописала, и когда я протянул в награду одну наклейку, Джулия отказалась. «Не хочу такую, — засопела она, — она *некрасивая* ». Кончилось тем, что, пошарив в сумке, я нашел кое-что приемлемое. Мне пришлось выкинуть четыре или пять долларов на эти наклейки, прежде чем я нашел понравившиеся ей.

Конечно, я выбрал правильный побудительный мотив, но очень быстро понял, такие занятия обошлись мне более чем в пятнадцать долларов. Я посчитал,

что, если по доллару за «малую» нужду и по два за «большую», к концу первой недели обучение дочери умению пользоваться горшком стоило мне примерно восемь долларов в день.

Мне пришлось опять идти в магазин и покупать новые наклейки. Но хуже было то, что Джуллия обнаружила сумку, в которую я их как следует спрятал (по крайней мере, мне так казалось). После этого она всякий раз *перед* тем, как сесть на горшок, требовала показать, какой будет награда. Когда она собиралась сходить «по-большому», усаживаясь на горшок, она брала с собой всю сумку и выбирала то, что хотела.

Я никогда не пытался снизить ее требования, потому что она делала все так старательно, так хорошо и было так мало срывов. Но должен сказать: если бы повторить все это сначала, я бы выбрал стимул подешевле — что-нибудь вроде «M&M». Но меня утешает то, что я по крайней мере не повторил ошибку одной моей знакомой пары, которая за каждое успешное пользование горшком дарила своей дочери куколку, так что к концу процесса обучения у их малышки образовалась коллекция долларов на тысячу!

В самом начале обучения пользования горшком я допустила опасную ошибку и теперь пытаюсь найти способ как-то исправить положение. Вот что произошло: однажды дочь сообщила, что хочет «пи-пи». Я бросилась к ближайшей ванной комнате на первом этаже, где у нас никогда не было горшка. Я помогла ей спустить трусики, усадила на взрослый унитаз, и она тут же потискала. Настоящий успех, не правда ли? Да, и я так считала... до тех пор, пока не совершила роковой ошибки: нажала рычаг спуска воды, прежде чем дочка встала с унитаза. Неожиданно она услышала прямо под собой ужасный шум спускающейся воды и почувствовала шквал холодного воздуха от струи воды (в этом туалете у нас вода спускается под особенно сильным напором). Она расплакалась и с тех пор и близко не подходит к туалету. Я пыталась поговорить с ней, ставила горшок в ее комнате, усаживала кукол на игрушечные горшочки рядом с ней, показывала видеофильмы об обучении пользоваться горшком — но и по сей день в ответ на все мои попытки она только молча качает головой. Как мне избавить ее от этого испуга?

Во-первых, долго-долго вообще не беспокоить по этому поводу. Что значит долго в понятии малыша? Как минимум две недели никакого давления на предмет пользования горшком, никаких разговоров о туалете (даже в форме утешения) — дать ей время, забыть об этом. Потом в течение двух недель мимоходом касайтесь этой темы, но по-прежнему не предлагая пользоваться горшком. Этот период можно продлить до шести недель, если ребенок очень впечатлительный и ранимый.

Позже, возобновив обучение, заверьте малышку, что она еще очень нескоро будет пользоваться взрослым туалетом. Это значит, что в каждой ванной комнате в вашем доме должен стоять горшок (пластиковые горшки совсем недороги). Надевайте малышке подгузник, а в случае срывов реагируйте спокойно и выдержанно.

Объясните девочке, что большими унитазами пользуются взрослые. Можете несколько раз показать ей, как вы сами пользуетесь туалетом. Возможно, ее успокоит, как вы легко и благополучно делаете это. Спросите, не хочет ли она спустить воду в унитазе. Можно попытаться сделать этот процесс менее шумным. Если девочка по-прежнему боится и не захочет сама спускать воду, это сможет сделать ее любимая меховая игрушка. Не считите глупым следующее предложение, спуская воду в унитазе, скажите: «Прощай, «пи-пи»! Приятного тебе путешествия в водоочистную станцию!»

Понятными словами объясните малышке, что под домом идет труба, которая присоединяется к другой трубе. По ним все «пи-пи» и «каки» (или другими словами вы с малышкой называете мочу и фекалии) идут в такое место, где очищаются и снова попадают в реку или в океан. Можете показать ей книжку, в которой есть иллюстрации, показывающие, как под землей трубы соединяют каждый туалет с канализационной системой. Эти знания помогут девочке понять, что все, что смывается водой в туалете, не исчезает бесследно и не попадает в какой-то бездонный колодец, а идет в место, специально приспособленное для

обработки. Ваши слова позволят малышке представить, что это повседневный процесс, понятный даже маленькому ребенку.

Если и после такой беседы ваша дочка будет бояться, можно воздействовать на ее страх более направленно, прибегнув к простой демонстрации того, насколько безопасен унитаз.

Вернитесь к главе первой, — как справиться со страхом слива в ванне. Повторите то же самое, только с большой куклой и унитазом. Посадите куклу на унитаз (естественно, без трусиков), расставив ее ножки в стороны от сидения. Кукла должна быть большой, чтобы могла прочно сидеть на унитазе и было ясно, что нет риска упасть в него.

Затем скажите: «Как ты думаешь, что произойдет, если она упадет в унитаз?», и слегка подтолкните куклу, чтобы она упала — плюх! «А теперь, что произойдет, если спустить воду?» Задавайте эти вопросы смешным высоким пискливым голосом, которым говорят на кукольных представлениях, изображая озорного шаловливого персонажа. Вашей малышке такой ход событий покажется очень смешным.

«И-и-и-и, начинаются водные приключения!» — продолжаете вы. — Смотрите, она немного намокла, плавая в унитазе. Но она — ой-ой-ой — слишком большая, и ее не смоет водой». Теперь быстро вытащите куклу инесите к раковине. «Все, что ей теперь нужно, — это вымыться с мылом и высушиться хорошим мягким полотенцем. Ей не больно». Быстро промойте куклу, высушите и снова отдайте малышке играть с ней.

Вот еще некоторые идеи, связанные с этой проблемой.

Не спускайте воду в унитазе, пока малышка не выйдет из ванной. Учитывая сложившуюся ситуацию, подождите, пока она не избавится от страха.

Пользуйтесь специальным детским сиденьем для унитазов. В каталогах и специализированных магазинах вам предложат самые разные модели. Закрепите детское сиденье на унитазе, тогда место для сиденья будет казаться шире, а унитаз внизу — меньше. Некоторые такие сиденья имеют мягкую обивку, поэтому сидеть на них удобнее. Бывают складные модели, которые можно уместить в пластиковом пакете, а на время поездки уложить в сумку с подгузниками.

В каждой ванной комнате в вашем доме поставьте около унитаза скамеечку или подставку, чтобы малышка могла забираться на сиденье и спускаться с него сама, без вашей помощи, что придаст ей ощущение самостоятельности и поможет чувствовать себя уверенно и безопасно.

Купите магнит на дверцу холодильника в виде унитаза с устройством, при нажатии на который раздается звук спускаемой воды. Мы гарантируем, что малышке понравится нажимать на кнопку и слушать, как маленькая игрушка издает такой шум.

Дайте дочке куклу с игрушечным горшочком, и пусть она поиграет в маму, которая учит своего маленького ребенка. Не удивляйтесь, услышав, как малышка ласково уговаривает свою «дочку» вашими словами: «Не бойся, куколка. Это так просто сесть на горшочек». Она может спускать и надевать кукле трусики, привыкая к «ритуалу» пользования туалетом без риска для себя. Особенно ее обрадует кукла, которую можно наполнить водой и потом, нажав на нее, сделать так, что она «пописает» в игрушечный горшочек. И с куклой сможет произойти неожиданность, и тогда малышка бодро скажет ей: «Ничего страшного. Даже большие девочки иногда забывают об этом! Давай вытремся и попробуем еще раз».

(Далее авторы рекомендуют книгу со специальной кнопкой, издающую звук, напоминающий шум спускаемой в унитазе воды.)

Я знаю, почему мне не удалось добиться результата в обучении сына пользоваться горшком. Его абсолютно не беспокоят влажные и испачканные подгузники. Зачем ему прерывать из-за этого игру? Кстати, ему уже четвертый год, у него хорошая координация движений, он умеет самостоятельно спускать штанишки. Я уверена, что он может контролировать эти процессы. Когда я мою его в ванне или он голышом плецется в маленьком бассейне на заднем дворе, у него никогда не бывает «случайностей».

Надо решительно отказаться от подгузников — раз и навсегда. Забудьте о них и обо

всяких «учебных трусиках» и штанишках с водонепроницаемыми прокладками. Эти вещи помогают ему чувствовать себя сухим и не побуждают пользоваться горшком. Скажите сынишке, что очень скоро он начнет носить трусики. Пойдите вместе с ним в магазин и выберите те, которые ему понравятся.

За неделю до назначенного Дня Трусиkov начните отмечать в календаре оставшиеся дни.

Когда этот большой день настанет, снимите с него последний подгузник и наденьте новые трусики. Заверьте сынишку, что будете напоминать, когда надо сходить на горшок, если он сам забудет. Обещайте, что не рассердитесь, если иногда он не успеет и произойдет неприятность. Но выразите свою уверенность, что у него все получится.

Это — легкая часть. А теперь более трудная. Будучи в трусиках, он может не удержаться и тогда подумает про себя: «Это труднее, чем казалось. Может быть, мама снова наденет мне подгузник...»

А срывы будут. Главная задача, которая стоит перед вами, — это сдержать свое естественное желание немедленно вытереть испачканное место. Вы должны делать все медленно, чтобы малышу было мокро и неудобно, прежде чем придетe к нему на помощь. Не мчитесь, услышав крик: «Я намочил штанишки!» или «Я испачкал трусики!».

Просто откликнитесь: «Да, я понимаю, что это неприятно. Хотелось, чтобы ты успевал на горшок. Но я знаю, что в следующий раз ты не забудешь», и спокойно отведите его в ванную комнату, прежде чем начать снимать мокрую одежду. Не ведите малыша переодевать в комнату. Все, что связано с туалетом, должно происходить в ванной.

Насколько возможно, вовлекайте его в этот процесс. Пусть он сам вытрется туалетной бумагой. Принесите ему чистые трусики и пусть он их наденет, а потом самостоятельно вымоет руки.

Если нужно вытереть еще что-нибудь — например, «неприятность» произошла на полу или на стуле, — мальчик может приложить свои силы. Тогда скоро он поймет.

а) после случившейся «неприятности» приходится выполнять много работы;

б) ни при каких условиях родители не наденут мне подгузники;

в) испачкать новые трусики не одно и то же, что испачкать подгузники. В тоненьких мокрых трусиках я чувствую себя ужасно!

На второй или на третий день сплошных неудач ребенок вспомнит, что ему надо отправиться на горшок, но более вероятно станет жаловаться, что ему не нравится быть «большим мальчиком», и просить, чтобы вы снова надели на него подгузники.

Вам следует сделать сочувствующий вид и сказать примерно следующее: «Да, я знаю, как трудно помнить, что тебе надо на горшок», но подчеркните: «Вот почему так важно пойти в ванную комнату сразу, как почувствуешь, что тебе надо на горшок».

Тогда сынишка немедленно возразит: «Но я не почувствовал!» Не спорьте. Просто скажите: «Ну что ж, тебе придется ходить в ванную и садиться на горшок даже тогда, когда ты *не чувствуешь*, что тебе надо. Когда ты будешь заходить туда много раз, чувство обязательно появится».

В первые несколько дней родителям (или няне) необходимо очень внимательно следить, чтобы малыш достаточно часто заходил в ванную комнату — даже если многие «визиты» окажутся безрезультатными. Это потребует больших усилий как от родителей, так и от ребенка. Если малыш активно сопротивляется самой идее обучаться пользоваться горшком, то дело взрослых объяснить ему, что это необходимо и со временем у него *все получится*.

Моей дочери Саре четыре года, и почти год мы не пользуемся подгузниками, но по-прежнему часто случаются «аварии». Подтирая за ней, я стараюсь быть терпеливой и понимающей, но это все труднее удается, так как мне кажется, что она не очень стремится прилагать усилия. Что делать?

Начнем с того, что вы *не* должны делать: не угрожайте ей подгузниками. Если вы снова вернетесь к ним, девочка решит, что вы не верите в ее силы.

Мы порекомендуем в данном случае метод, который можно назвать супермотивацией. Вам надо подумать, что ей хочется больше всего на свете, ради чего она готова совершить любые усилия, — что ее волнует так же сильно, как вас проблема прекращения туалетных «неудач». Это может стать ключом к вашему взаимодействию, так что внимательно проанализируйте ее личностные особенности и привычки, а затем объявляйте приз.

Именно так мы поступили с одной из дочерей (не станем говорить, с какой именно). Больше всего на свете ей хотелось иметь сверкающую, расшитую блестками балетную пачку. Она стоила слишком дорого для обычного подарка, и даже для подарка на день рождения. Кроме того (как мы ей сказали), эта пачка сделана из такого тонкого и требующего осторожного обращения материала, что его нельзя вычистить, если на нем появится пятно от «аварии». Мы поставили условие, что подарим ей пачку только в том случае, если убедимся в ее аккуратности. После того как она доказала нам это и трусики оставались сухими и чистыми в течение двух недель, мы купили ей пачку.

Это вовсе не означает, что «неожиданности» больше не случались, но она сознательнее стала относиться к использованию горшка.

Вашим суперстимулом не обязательно должна быть какая-то одежда, хотя здесь налицо дополнительное преимущество: ребенок действительно будет стремиться сохранить ее чистой. Прежде всего необходимо разумное обоснование, почему подарок должен быть связан с уменьшением количества «аварий». Допустим, вы предложили купить новый трехколесный велосипед. «Смотри, какое у него прекрасное гладкое виниловое сиденье. Нам надо быть уверенными, что с тобой больше не случится «неприятностей», прежде чем ты сядешь на него!»

Проявите оригинальность и изобретательность, придумывая как стимул, так и обосновывая причины, по которым ей придется избегать «неудач», чтобы получить подарок. Хорошим вариантом является специальный костюм (трико для гимнастики и балета), который понадобится для уроков. Подойдет также вариант со специальным сиденьем (для парка развлечений или транспорта). Очень хорошим стимулом для ребенка может быть занятие плаванием в бассейне, потому что прежде, чем пустить малышку в воду, необходимо научить ее пользоваться туалетом.

В течение одно— или двухнедельного периода проверки помогите своей малышке справиться с проблемой, почтче напоминая ей о туалете и регулярно провожая ее туда.

И еще: будьте великодушны, когда придется решать, случилась «неприятность» или нет. Чуть-чуть испачканные штанишки или несколько капель мочи, которые могут на них появиться, если малышка не успела добежать до горшка, не считаются. Не обращайте внимания и на пятна на трусиках. Это не признаки «неудачи», а результат недостаточно тщательного вытираания после пользования горшком. Если такое случается, значит, надо подробнее объяснить еще раз.

Если в результате испытаний малышка так и не сумела получить приз, необходимо понять, *почему* у нее по-прежнему случаются «аварии». Не происходит ли это в определенное время дня? Мокрые трусики, как правило, означают, что ребенок недостаточно часто садится на горшок. Если «неприятности» случаются главным образом во время пребывания в детском саду, поговорите об этом с воспитательницей Программа обучения в детских садах иногда бывает такой насыщенной, что у детей не остается ни минутки на развлечения. Скажите воспитательнице, что девочку надо вести в туалет и прямо говорить, чтобы она садилась на горшок и делала свои «дела».

Дома вам или няне надо проследить, сколько раз в день малышка «ходит» на горшок или, по крайней мере, пытается.

Если в результате проблемы все-таки сохраняются, возможно существуют причины физиологического характера, с которыми следует обратиться к детскому врачу.

Что не следует делать, приучая ребёнка к горшку

Мы всегда советуем родителям доверять собственным чувствам и интуиции в воспитании ребёнка. Когда же речь заходит о необходимости приучать к горшку,

мы настоятельно рекомендуем соблюдать некоторые правила:

1. Не угрожайте ребёнку и не наказывайте его. Когда приучаете малыша пользоваться горшком, лучше применять методы поощрения за успехи, чем наказание за неудачи. Наказание непродуктивно, потому что, с точки зрения ребёнка, естественные нужды находятся вне его контроля, а следовательно, и вне ответственности. Если его наказывать до того, как он поверил, что контролирует эти процессы, можно вызвать чувство страха и разочарования.

2. Не указывайте на других детей того же возраста, которые уже научились пользоваться горшком, потому что малыш скорее всего почтит себя неспособным справиться с проблемой.

3. Не допускайте шуток, непонятных для малыша. В процессе обучения следите за своими словами. Иногда взрослые, не задумываясь, допускают вульгарные или насмешливые выражения на «туалетную» тему, совершенно забывая, что их могут услышать маленькие дети. Например, если малыш услышит выражение «наложил здоровую кучу», он может испугаться, задумавшись о том, что с ним **может** произойти что-нибудь подобное на горшочке.

4. Не начинайте приучать ребёнка пользоваться горшком в периоды больших изменений или стрессов. Не стоит начинать обучение:

- непосредственно до или непосредственно после рождения брата или сестры
- непосредственно до или непосредственно после переезда в новый дом
- в течение первых недель общения с новой няней или в новых условиях дневного ухода
- во время болезни (как ребёнка, так и родителя)
- во время ссоры или развода родителей.

Моему сыну Дэвиду уже скоро пять, а он еще не посещает детское учреждение.

К сожалению, школ по обучению пользованию горшком нет. Так что вам придется принять помошь, которая имеется. Сейчас вы, несомненно, настолько опустошены и расстроены, что потеряли веру в способность добиться положительных сдвигов в решении этого вопроса. Есть ли рядом с вами человек, который не участвовал в этой «битве» и который мог бы взять все на себя, дав вам так необходимую передышку?

Иногда бабушки и дедушки способны не только возражать, но и нетерпеливо замечать: «Я ведь тебе об этом говорила». Почему бы им не попробовать? А может быть, тетя или дядя, няня или лучшая подруга (только самая-самая лучшая)?

Отправьте сына на выходные к этому человеку; смените сцену, чтобы он, так сказать, не ощущал «преимущества игры на своем поле». Он может решить, это — чужая территория, здесь действуют другие правила, и принять изменения в процедуре туалета без возражений. Эти перемены могут привести к положительному результату. И он вернется как победитель, которого с восторгом будут встречать дома.

Прежде чем вы выберите ту или иную линию поведения в обучении, обязательно проконсультируйтесь с врачом, т. к. у ребенка этого возраста, возможно, есть проблемы медицинского свойства. Например, у малыша не установленная задержка в развитии, что затрудняет для него контроль за физиологическими функциями. Еще одним медицинским фактором может быть нарушение деятельности пищеварительного тракта и мочеиспускания, наличие инфекционных заболеваний оказывается на частоте физиологических выделений и замедляет процесс обучения.

Существуют и психологические препятствия, которые ослабляют способность ребенка к концентрации внимания. Если возникнут подобные проблемы, разрешить их помогут консультации с педиатром или психологом.

Запоры также нередко препятствуют успешному проведению подобного обучения. Например, ребенок без проблем научился писать в горшок или в унитаз, но по-прежнему предпочитает ходить «по-большому» в подгузник. Малышу не нравится давление, которое на него оказывают взрослые, заставляя делать это в горшок, и он думает, что лучше вообще избегать ходить «по-большому» и таким образом решить проблему. Он сдерживает стул день

или два; потом, когда в конце концов он уже не может его сдерживать, происходит обильное и болезненное выделение.

Этот печальный опыт еще более убеждает его удерживать стул, что приводит к более мучительным последствиям. Таким образом, устанавливается цикл запоров, сменяющихся мучительными выделениями, который приносит малышу страх ко всему, что связано с этим процессом.

Этот цикл бывает очень трудно прервать, преодолеть трудности удается только с помощью врача. Однако, как только родители заподозрят, что запоры становятся проблемой, им по силам провести профилактику. Вот некоторые предупредительные меры:

Увеличение количества волокнистой пищи в рационе ребенка. Никогда не давайте ребенку слабительных средств, не посоветовавшись с врачом. Убедитесь, что ребенок получает достаточное количество фруктов, овощей и злаков, содержащих растительные волокна. Особенно хороши яблоки, виноград и изюм, сливы, кукуруза (включая воздушную — поп-корн) и, конечно, бобовые и отруби.

Увеличение количества жидкости. Зачастую запоры возникают как результат употребления малого количества жидкости. Поскольку нежелательно поить малыша фруктовыми соками, содержащими сахар, лучший выход — в течение дня почаше давать малышу пить воду.

Не оказывать давления на своего малыша. В случае запоров прекратите обучение пользоваться горшком и разрешите малышу снова ходить в подгузнике. Подождите, пока регулярность стула восстановится и он станет не таким болезненным, пропустите еще две-три недели, прежде чем снова взяться за дело. Теперь, когда вы будете учить ребенка ходить на горшок «по-большому», проявляйте крайнююдержанность и не заостряйте внимание на срывах.

И последнее замечание, касающееся «аварий» у четырех-, пятилетних детей обоего пола, особенно у мальчиков: не ждите сухих трусиков по ночам. Для детей этого возраста совершенно нормально писаться в кровати по ночам. В большинстве случаев эта проблема разрешается сама собой, когда мочевой пузырь сможет удерживать большое количество мочи в течение восьми-девяти часов. Если вам надоело менять простыни, воспользуйтесь водонепроницаемыми подкладками, застилая их между простыней и попкой ребенка. Можно укладывать малыша спать в подгузнике так долго, как вы считете нужным (сейчас продаются подгузники большого размера). Если же ребенку почти шесть лет и он просыпается мокрым, поговорите с врачом, обсудите с ним все «за» и «против» различных методов лечения. Сейчас их немало.

ГЛАВА 9

Во имя здоровья и безопасности

Однажды, зайдя на кухню, вы обнаруживаете, что шкаф, который считали совершенно недоступным для малыша, открыт, и находившиеся там кастрюли и сковородки разбросаны по полу, замок куда-то бесследно исчез. **Как же ему все это удалось сделать?** — удивленно восклицаете вы. Или как двухлетний малыш смог догадаться о том, что вы записались на прием к детскому врачу, едва услышав произнесенное по буквам слово «Д-О-К-Т-О-Р»?

А что, если ребенок выплюнул лекарство, которое должен был проглотить? Или ему удалось открыть шкаф не с кастрюлями и сковородками, а с чистящими средствами? Чтобы подобные истории не произошли в вашей семье, мы приводим информацию по проблемам здоровья и безопасности, полученную от родителей со всех концов страны.

Что бы я ни делала, мне не удается 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. Иногда вам удается увидеть, как делает медсестра, и со стороны это кажется

обманчиво просто. Вы полагаете, что сможете повторить то же самое дома. Только при первой попытке лекарство оказывается на полу... или еще хуже — на новых брюках за двести долларов (из чего следует совет № 1: надевайте старую одежду или фартук).

Когда у нас появилась первая дочь, мы учились всему очень медленно — думаем, нам удавалось процентов на пятьдесят. Иногда она упиралась и так плотно сжимала губы, что мы пытались найти хоть какой-то способ влить липкую жидкость в ее упрямый ротик; иногда, едва завидев, что мы открываем бутылку с лекарством, она удирала и пряталась; а бывало, что наша дочка делала вид, что сдается и проглатывает лекарство... а потом выплевывала его на пол.

Частично проблема заключается в том, что маленькие дети не понимают смысла приема лекарства. Сама мысль о необходимости делать что-то неприятное в течение нескольких дней, во избежание худшего, для них слишком абстрактна. В то же время у них развит сильный рвотный рефлекс, и они совершенно не знакомы с понятием «приобретенный вкус». Проблемы не всегда возникают по вине детей. Так называемые ароматизаторы по типу «жевательной резинки», добавляемые в детские лекарства, не так уж вкусны. Детей не одурачишь.

Однако, если заболев, малыш не примет полный курс антибиотика, организм не сможет противостоять болезнетворным микробам. Кончится тем, что ему придется пройти новый длительный курс более сильного препарата, и вы окажетесь в худшем положении, чем раньше.

А теперь перейдем к тому, как уговорить малыша принять лекарство. Первый принцип — учитывать особенности ребенка. Постарайтесь понять, что ему больше всего не нравится в лекарствах. Вкус? Лекарства для детей выпускаются не только с упомянутым привкусом жевательной резинки. В некоторых аптеках, по вашей просьбе, могут добавить другие ароматизаторы, в зависимости от предпочтений ребенка, например шоколадный, лакричный, апельсиновый, клубничный, банановый и фруктовый.

Может быть, малышу не нравится то, что лекарство очень концентрированное и принимать его надо ложками. Попросите вашего врача выписать вам лекарство в форме капсул, содержимое которых можно извлечь и смешать с яблочным пюре, шоколадным пудингом или другой пищей, которую малыш съест, не заметив гранул лекарства.

Если такое решение невозможно, спросите, нельзя ли дозу лекарства добавить в чашку сока (или в бутылочку, если ваш малыш еще не умеет пить из чашки), не снижая эффективности препарата. Например, лекарство, растворенное в виноградном соке, может быть «не опознано» малышом.

Если вам приходится принимать лекарство из ложечки, проявите изобретательность: «Вот едет поезд:, чу-чу!» или «А вот летит самолет!» — и сопровождайте это звуками, изображающими стук колес или шум мотора. Это — старый прием, успешно применяемый для детей даже до полутора лет. А вот еще некоторые варианты: «Смотри! Вот ложечка волшебного сока!», «А вот ложечка особого меда Винни Пуха!» (это особенно хорошо срабатывает, когда лекарство янтарного или золотистого цвета), «А это то, что едят астронавты перед тем, как отправиться в космос». Используйте любой сюжет, который, на ваш взгляд, заставит работать воображение ребенка.

Еще одна возможность — приучать малыша проглатывать маленькие таблетки. Для тренировки можно взять мелкое драже «М&М» — такие уроки наверняка понравятся малышу. Скажите, что разрешите ему съесть весь пакетик, если он успешно проглотит одно драже и запьет его водой. Если сработает рвотный рефлекс или ребенок закашляется, прекратите «урок», но за усилия наградите мини-драже «М&М».

Не все пилюли надо проглатывать целиком. Спросите у своего детского врача, не выпускается ли лекарство в виде ароматизированных жевательных таблеток. (Хотя должны вас предупредить, что наши дети всегда отказывались их принимать, спрашивая: «Что это такое? Мел?») Существует еще один новый вид таблеток, которые мгновенно тают на языке. Они практически без вкуса и их легко поделить пополам, чтобы получить детскую дозу. Нам

известно одно лекарство, выпускающееся в такой форме: противоаллергический препарат кларитан.

Вам не удается уговорить ребенка принять ни один вид таблеток? А что скажете о суппозиториях (свечках)? Мы знаем родителей, которые прибегали к немыслимым трюкам, чтобы уговорить дочь проглотить жидкий тайленол, но все было безрезультатно.

Малышка была настолько больна и так измучена попытками родителей заставить ее проглотить лекарство из ложки, что просто уснула. Пока она спала, мать ввела ей тайленоловую свечку и была поражена тем, что ей удалось сделать это так легко, и малышка даже не проснулась. Буквально в течение получаса температура значительно снизилась и кризис миновал.

Если и это не удастся, ведите ребенка к врачу. Сегодня многие антибиотики выпускают в такой форме, что достаточно бывает одного укола. Это, безусловно, предпочтительнее (по крайней мере, с точки зрения родителей), чем десять дней борьбы и попыток по четыре раза в день засунуть в рот разнервничавшегося малыша ложку с каким-нибудь лекарством.

Что бы вы ни предпринимали, идите до конца. При приеме лекарств нельзя идти на уступки малышу. Если вам не удастся как-то обмануть его, заставьте сделать любой ценой, даже используя силу. Вы не обязаны проявлять чудеса ума и все 100 % времени посвящать ребенку, чтобы он делал то, что надо. Но вы обязаны защищать и беречь его здоровье даже тогда, когда он вас за это, кажется, ненавидит.

Три предупреждения, касающиеся приема лекарств

Будьте бдительны, если заподозрите, что малыш с большим энтузиазмом принимает лекарства. Некоторым малышам действительно нравится розовый амоксициллиновый сироп с ароматом жевательной резинки, и они шумно требуют его.

Родителям, конечно, понравится, что так легко напоить ребенка лекарством, но необходимо помнить об обратной стороне этой ситуации: ребенок начинает считать лекарство угощением, чем-то вроде сладостей. Он или она начинают жаловаться, что болит горлышко, головка или животик, а на самом деле все в порядке. Малыш, принимающий лекарство, может потребовать его во внеурочное время, а родители по рассеянности выполнить эту просьбу, тем самым превысив дозу. Последнее можно предотвратить, если соблюдать следующие правила:

Правило первое: внимательно следите за графиком приема лекарств. Для достижения максимальной эффективности большинство препаратов необходимо принимать ежедневно в одно и то же время. Для того чтобы быть уверенными, что вы дали малышу нужную дозу лекарства в нужное время, изо дня в день ведите карту всего курса лечения и помечайте каждую дозу после ее приема. Такую карту могут выдать по вашей просьбе в вашей детской поликлинике. Если же нет, то вы прекрасно сможете сделать ее сами.

Правило второе: не позволяйте ребенку затягивать процесс приема лекарства. Некоторые малыши, когда им дают лекарство с ложечки, делают крошечный глоток и тут же требуют запить его большим количеством воды, потом делают новый глоточек и т. д., пока вы не обнаруживаете, что прошло уже 20 минут или больше. Во-первых, родителям трудно так долго неподвижно держать ложку, и, во-вторых, (что еще важнее) это придает малышу ощущение контроля над процессом приема лекарства. Как только он попробует пить лекарство крошечными глоточками, вы должны настойчиво сказать: «Так нельзя. Ты должен проглотить это одним большим глотком». Если ребенок не сможет разом быстро проглотить лекарство, вам нужно будет перелить его в маленький пластмассовый шприц (они продаются в аптеках для приема жидких препаратов младенцами, кошками и собаками) и впрыснуть лекарство ему в рот. Не позволяйте выплевывать!

Услышав слово «доктор», мой сын Бен, которому два с половиной года, прячется под кровать. Как уговорить сына не бояться осмотров у врача и его визитов во время болезни?

Мы прекрасно помним один инцидент, который случился в нашей детской поликлинике: из кабинета врача выскочил голый трехлетний мальчишка и нырнул в небольшое пространство под аквариумом в холле. Понадобились усилия обоих родителей и двух медсестер, чтобы уговорами и с помощью физической силы вытащить его оттуда.

Да и наша дочь в год и два месяца (она едва произносила отдельные слова) начала плакать и извиваться, еще сидя на своем детском автомобильном сиденье, когда заметила, что мы припарковываем машину перед поликлиникой, и именно тогда впервые произнесла целое предложение: «НЕ ХОЧУ ДОКТОРА!» А когда добрый заботливый врач появился в кабинете, она так поприветствовала его: «Уходи, дядя, уходи!»

Мы понимаем вашу озабоченность. Но наш ответ вам не понравится: это более чем трехлетний опыт. Только к шести годам Карен хорошо поняла цель посещений врача, осознала, что они необходимы. Ей были приятны воспоминания о последних визитах, когда за уколом следовало вознаграждение. (Наш детский педиатр дарит детям наклейки или другие маленькие призы.)

Когда Карен было около трех лет, мы объяснили ей, что уколы хоть и причиняют в какой-то момент боль, но в дальнейшем защищают ребенка. А дети, которые противятся уколам, могут очень-очень сильно заболеть и даже умереть. Только не говорите этого перед самым осмотром врача. Лучше вести такого рода беседы за день или два, а потом несколько раз повторить утром в день визита. Расскажите малышу, что, когда вы были такого же возраста, тоже не любили уколы. Но пообещайте, что будете рядом с ним, будете держать его — в общем делать все, чтобы было как можно лучше. Малыш поймет не все из того, что вы говорите, но от вашего тона он немного успокоится.

Вот некоторые способы, которые улучшают его отношение к этим визитам:

Игрушечный набор инструментов врача. Приобретите малышу детский набор врача: стетоскоп, термометр и аппарат для измерения давления крови. Дайте ему мягкого игрушечного кролика и скажите, что у него болит ушко. Вы услышите, как малыш будет уговаривать своего мехового пациента: «Выпей лекарство, и тебе станет намного лучше!»

Почитайте ему книгу о визите врача. (*Далее приводятся авторы и названия американских книжек.*)

Отправляясь к ветеринару с домашним питомцем, возьмите малыша. Пусть малыш посмотрит, как вашей собаке делают укол или как ветеринар осторожно осматривает уши кошки. Дети легко отождествляют себя с животными, а животные, как и маленькие дети, нуждаются в утешении и подбадривании перед процедурами. Такие визиты дают возможность малышу переключиться на другую роль, взять на себя «родительскую» функцию, т. е. функцию человека, который подбадривает и помогает успокоиться испуганному пациенту.

Отправляясь на прием к врачу:

Необходимо:

- Взять с собой любимые, удобные, приятные для малыша вещи (одеяльце, мягкую игрушку или т. п.) и разрешить ребенку держать их в течение всего осмотра.
- Взять несколько игрушек и книжек, чтобы развлечь ребенка во время ожидания. Большинство игрушек в детских поликлиниках сломаны и надоедают в первые два-три визита.
- Взять с собой питье (в бутылочке, чашке с крышечкой или маленьком пакетике с соломинкой) и легкую закуску. Помните, что ожидание может затянуться.
- Когда ребенку делают укол, посадить к себе на колени, крепко обхватить руками, чтобы не дать ему изогнуться, из-за чего укол может стать очень болезненным.
- Напомнить малышу, что после посещения врача его ждет награда. Если врач не подарил малышу «за храбрость» наклейку или леденец (многие врачи делают это), возвращаясь домой, зайдите с ребенком в магазин и разрешите ему выбрать для успокоения какую-нибудь безделушку.
- До назначенного дня позвонить в поликлинику, чтобы узнать, не будут ли в этот раз

делать малышу укол или другие процедуры, связанные с проколом кожи. Перед самым уколом предупредить малыша, чтобы он внезапно не ощущил себя в засаде, окруженным чужаками, вооруженными иглами. Еще раз напомнить, что вы будете рядом.

• Узнать, будет ли проводить процедуры та же медсестра (если, конечно, она была добра и дружелюбна с малышом в предыдущий визит), что позволит наладить с ней отношения, а может быть, и подружиться.

Не следует:

• Обманывать ребенка и говорить, что не будет больно. Это приведет к тому, что малыш станет сопротивляться каждому последующему визиту, несмотря на все ваши уверещания.

• Позволять торопливым и занятным медсестрам отстранять вас. Вы знаете своего ребенка лучше них, и если считаете, что для его спокойствия и уверенности необходимо ваше присутствие, останьтесь с ним. У хорошего детского врача обычно бывает чуткий обслуживающий медперсонал, прислушивающийся к разумным требованиям, кто и как должен обращаться с вашим ребенком во время процедуры. Если вместе с вашим врачом работают не такие люди, самое время поискать другого.

• Оставлять ваши вопросы без ответа. Если вы, к примеру, сомневаетесь в назначении какого-либо нового метода лечения или медикамента, задавайте вопросы до тех пор, пока все не станет понятным. Если врач или медсестра изъясняются на непонятном вам профессиональном языке, не стесняйтесь сказать им об этом. Это не прозвучит глупо — вы просто дотошный, внимательный и озабоченный здоровьем своего ребенка человек, каким и должен быть каждый родитель. Ваш доктор и его персонал могут слишком быстро «выдавать» всю эту профессиональную информацию, не заботясь о том, понятна ли она вам, так что будьте настойчивы.

• Угрожать ребенку посещением врача как наказанием за плохое поведение. Например, если ваш малыш выбежал поиграть в снегу без шапки и перчаток, не кричите: «Вот заболеешь воспалением легких и придется идти к врачу!» Мало того что от этого ребенок не заболеет воспалением легких (не обращайте внимания на то, что говорят ваши родители!), а только приведет к тому, что будет считать посещение врача формой наказания.

Специальный совет для действительно запуганного ребёнка

Если при упоминании слова «укол» с ребёнком происходит истерика, заранее поговорите с детским врачом, чтобы во время следующего приёма он использовал диск EMLA. Это — местное обезболивающее средство, которое выписывает ваш врач. Его прикладывают к коже ребёнка за полчаса до укола: происходит полное онемение этой области и укол становится безболезненным. Некоторые специалисты, так же как и медицинские страховые компании (которые, вероятно, не возместят вам эти расходы), считают применение диска ненужным и излишним. Однако для родителей детей, панически боящихся уколов, это — просто дар Божий, хотя за него придётся платить наличными. Для более подробной информации зайдите на вэб-сайт.

Когда я хочу наложить повязку на «бо-бо» моей дочери, она и близко меня к ним не подпускает.

В ближайшее время, пока у нее еще нет «бо-бо», отправьтесь вместе с дочкой за покупкой перевязочных материалов. Выберите самую большую аптеку с самым большим отделом предметов первой помощи и приобретите то, что покажется ей наиболее привлекательным. В наше время выбор подобных средств достаточно велик и поможет малышке не только не бояться царапин, но и даже пощеголять «крутой» наклейкой на них.

Можно выбрать пластыри в виде русалок, бабочек; разноцветные сверкающие с голографическими рисунками или в виде самых разных забавных героев любимых мультфильмов. Повязки бывают различной формы и размеров — от маленьких на крошечный пальчик до квадратов размером с колено, от круглых до повязок Н-образной

формы для суставов.

Покажите малышке пластири, похожие на татуировку, когда их прикрепляют к коже. Они бывают в виде радужных водоворотов, розочек, различных зверушек, сердечек и т. д. и т. п.

В следующий раз, когда малышка поранится, предложите ей воспользоваться повязкой, которую она выбрала сама. Но прежде всего конечно же промойте ранку. На этот раз вы не должны проявлять мягкость, как это было раньше. Только не обрабатывайте ранку жгучими ртутно-хромовыми препаратами (которыми пользовалась ваша мама, когда вы были ребенком). Лучше всего осторожно обмыть рану или царапину теплой водой с жидким мылом, затем приложить неоспорин или какую-нибудь другую мазь с антибиотиком. Это предохранит от инфекции и будет способствовать быстрому заживлению кожи. Действуйте согласно предписанию, напечатанному на тюбике мази.

А теперь наложим повязку. Может быть, сделать это вдвоем? Пусть малышка станет вашей ассистенткой в оказании медицинской помощи (кстати, можно советоваться с ней и по другим вопросам), возьмется за конец повязки и поможет закрепить ее на место. Вы контролируете повязку, чтобы она не свернулась или наклеилась неправильно. Малышка должна сама определить, не нужно ли натянуть повязку потуже и удобно ли она расположена. Дайте ей поиграть с кусочками бинта.

Имейте также в виду, что при маленьких поверхностных царапинах лучше забыть о повязках и пластирях. Просто промойте раневую поверхность кожи и смажьте мазью с антибиотиком — этого будет вполне достаточно.

Что касается больших ран, когда надо забинтовать колено, руку или ногу, следует избегать использования повязок с липкой подкладкой. Вместо этого покройте рану квадратной марлевой прокладкой (лучше всего не прилипающей), а затем перебинтуйте эластичным бинтом, закрепив его металлической прищепкой с зубчиками для лучшей фиксации прокладки. Можно также воспользоваться хирургическим пластирем, имеющим настолько легкий липкий слой, что им можно многократно пользоваться, не травмируя кожу ребенка.

Многих детей расстраивает не столько рана, сколько зрелище собственной крови. Если это характерно и для вашей дочери, пусть она смотрит в сторону, когда вы будете обрабатывать рану. Можно попросить кого-нибудь корчиться смешные рожицы или еще как-нибудь отвлекать и развлекать ее. А можно дать ей задание: последить за дверью, как будто кто-то должен к вам прийти, или посчитать до двадцати, как будто это нужно для процесса перевязки.

Советы о том, как снять повязку без слез

Наложить повязку легко, а вот снять ее — это проблема для большинства семей.

Вот несколько полезных советов, которые мы слышали (и успешно использовали сами), как облегчить этот процесс:

- Прежде всего протрите повязку детским маслом и спустя несколько минут возьмите за один конец и снимите ее.

- Сделайте малышке теплую ванну. Вначале намыльте повязку скользким сортом мыла, чтобы разрыхлить kleящий слой. Пусть повязка отмокает продолжительное время. Если повезет, то к концу приема ванны повязка отлепится сама.

- Воспользуйтесь льдом, чтобы «заморозить» кожу под повязкой.
- Начните снимать повязку с середины, а не с конца.
- Делайте очень быстро!
- Делайте это, когда ребенок поглощен зрелищем видеофильма или ест что-то очень вкусное.

И наконец, наш последний и, может быть, лучший прием: пригласите Фею Повязок (эта идея принадлежит Биллу). Можно сказать ребенку, чтобы он не беспокоился о том, что надо снимать повязку, так как в полночь прилетит особая

фея, которая собирает повязки, снятые с ран детей всего мира, и унесет повязку с собой. Этой феей будете вы, и сможете бесстрашно снять даже самую неподатливую повязку, если дождитесь, когда малышка крепко уснет. Не забудьте оставить какой-нибудь маленький знак того, что Фея была здесь! (Прекрасно, если это будет сверкающая монетка.)

Подруга купила для своего малыша самые разные приспособления: ходунки, прыгунки и заводные, работающие на батарейках, качели для помещений. Но я слышала, что некоторые врачи сомневаются в их безопасности. Так ли это? Я не хочу подвергать дочь риску, но подруга говорит, что для беспокойства нет повода.

Начнем с ходунков. Верно, Американская академия педиатрии хотела бы запретить их. Сегодня вы с трудом отыщете магазины игрушек или товаров для малышей, торгующие ходунками колесного типа; их убрали с полок, чтобы не иметь проблем с законом. Вместо них предлагаются стационарные «ходунки» или «тренажеры», позволяющие малышу прыгать, вращаться или раскачиваться в стороны, стоя на месте. В отличие от ходунков колесного типа с их помощью бегать невозможно..

Дело в том, что ежегодно отмечалось много случаев ушибов и ранений детей в ходунках; некоторые из них привели к смертельному исходу. На самом деле все эти инциденты связаны с падением детей в ходунках с лестницы, потому что родители не ограничивали пространство перемещения. Несколько лет ходунки продавались, но снабженные большим предупредительным ярлыком жёлтого цвета, призывающим родителей пользоваться ходунками подальше от лестниц и не оставлять детей без контроля. Но даже в этом случае некоторые родители игнорировали предупреждения. Поступления детей с тяжелыми травмами для оказания скорой медицинской помощи (несколько серьезных случаев) продолжались, Американская академия педиатрии издала приказ о запрете ходунков.

Нам очень жаль, что это произошло, так как родители, сознательно относящиеся к своим обязанностям, осторожно пользовались ходунками. Теперь они лишены удовольствия видеть малышей, с визгом и неописуемым восторгом буквально летающих через все пространство комнаты, ощущая силу своих маленьких ножек.

Нашим дочерям, когда они уже превращались из младенцев в более взрослых малышек, ходунки нравились больше всех других приспособлений. Нам тоже нравилось время, которое мы проводили на веранде, просматривая субботнюю газету или болтая с друзьями, в то время как наша малышка, которой не было еще и года, с шумом носилась взад и вперед.

Широкие бамперы колес, полностью окружающие нижнюю часть ходунков, столик впереди и по бокам делали невозможными повреждение пальцев рук и ног; кроме того, на столик можно было положить крекер или поставить бутылочку, так что малышка могла попить и поесть, когда ей захочется. Как ей было здорово в этих ходунках (особенно по сравнению со стационарными моделями, в которых малыши крутятся и раскаиваются, но не могут сдвинуться с места)!

Если вам не удастся найти в магазинах ходунки такого типа, поищите их на дворовых распродажах и купите. Если найдете, убедитесь, что они в полной исправности: не ржавые, колеса свободно вращаются, ткань на сиденье чистая и что самое важное — бамперы колес не повреждены и достаточно широкие в основании, чтобы защитить ножки ребенка, когда он начнет скользить по свободной и безопасной поверхности.

А теперь о прыгунках, которые подвешивают в дверном проеме: они по-прежнему продаются, а последние более совершенные модификации дают все меньше поводов для беспокойства при их использовании. Скрупулезно следуйте всем инструкциям по их установке.

Прежде чем покупать прыгунки, убедитесь, что ваш дверной проем соответствует требованиям по высоте, дверная рама достаточно прочная и не препятствует проходу.

Некоторые предостережения: когда малыш будет прыгать в прыгунках, у него в руках не должно быть ничего — особенно бутылочки или еды. (Слишком трудно глотать и прыгать

одновременно, так что ребенок может подавиться.)

Пока ребенок развлекается в прыгунках, вам необходимо постоянно следить за ним, чтобы немедленно заметить, когда он будет готов вылезти из них. Хотя, надо отметить, они сделаны так, что из них невозможно ни выбраться, ни упасть, ни удариться обо что-то, а широкая поперечная перекладина над головой малыша защищает его от ударов о дверную раму.

Обратите внимание: в прыгунках нет защиты от удара о мебель, стоящую слишком близко перед дверью или позади нее, так что вначале убедитесь, что в обоих этих направлениях пространство абсолютно свободно на расстоянии не менее одного — полутора метров.

Имейте в виду: ни прыгунки, ни бегунки не помогут научить ползающего малыша ходить. Они предназначены только для развлечения и прекрасно выполняют эту функцию.

Теперь обратимся к детским качелям: большинство детей любит качаться и с огромным удовольствием сидит на них 10–15 минут и даже дольше, но качели, которые вешают в дверном проеме, предназначены для совсем маленьких детей в возрасте от четырех месяцев (когда они уже умеют твердо держать головку) до года.

Если ребенок весит больше девяти килограммов, он уже слишком тяжел для того, чтобы хорошо раскачиваться на качелях, приводимых в действие моторчиком, работающим на батарейках или с помощью пружин, поэтому качели покачаются совсем недолго, и мотор начнет замедлять ход. Вам придется проворачивать пружины каждые две-три минуты. Если же мотор работает на батарейках, то они выйдут из строя через полчаса (а батарейки недешевы!).

Детям весом больше девяти килограммов прекрасно подойдут качели типа резиновой «люльки», которые есть на многих детских площадках. Вам только надо будет просунуть ножки малыша в отверстия и приготовиться слушать команду: «Толкай! Толкай! Еще! Еще!», пока у вас руки не отвалятся. Это полезно и для родителей, которые таким образом тренируют верхнюю часть тела.

То же самое можно организовать и дома (если вы, конечно, захотите!), подвесив домашний вариант таких качелей на двух крюках, вбитых в потолок на веранде или закрепив их на прямой (прочной и максимально горизонтальной) ветке дерева, отходящей от ствола. Фирма Фишер-Прайс (Fisher-Price) выпускает пластиковые качели с высокой спинкой, безопасные для малышей. Наконец, можно приобрести целый комплекс, включающий качели для малышей, двойные качели, горку с лесенкой и скользким спуском. Убедитесь, что отдельные элементы легко трансформируются в различные варианты, пригодные для растущих малышей на ближайшие годы.

Однако, если малыш еще не набрал девяти килограммов, в ближайшие несколько месяцев он обойдется комнатными качелями. Вместо покупки новых качелей имеет смысл позаимствовать их в семье, где старший ребенок уже вырос из них (вернете, когда подрастет их младший ребенок) или же купите на дворовой распродаже качели, которые выглядят «как новые». Будет замечательно, если в придачу к ним сохранится инструкция по сборке и безопасной эксплуатации. Спросите предыдущих владельцев, заполнялся ли гарантийный талон. Если Комиссия по защите прав потребителей выпускала какие-то предупреждения, касавшиеся этой модели или отзывала ее, продавцы должны быть уведомлены. Обязательно оставьте им свое имя и почтовый (если есть, то электронный) адрес, чтобы в дальнейшем они могли передать вам критическую информацию по качеству, если таковая будет. Хотим вас успокоить: если этими качелями пользоваться согласно инструкции, они совершенно безопасны. Как и в случае применения двух ранее описанных приспособлений, никогда не оставляйте малышей без присмотра. Бдительность родителей — всегда главный фактор, если речь идет о подобных приспособлениях.

В качестве предупреждения на каждой детали оборудования должен быть наклеен призыв: «Не оставляйте детей без присмотра!»

Любители качелей

Дженифер с самого начала понравились качели. Они стали самым быстрым и надёжным способом укачать её, чтобы она уснула. В первые недели мы безрассудно прибегали к их помощи. Чтобы наша малютка мирно спала долгими часами ночью, нужно было лишь запустить механизм. Иногда шум мотора беспокоил её. И она, слегка вздрогнув, просыпалась на несколько секунд, но тут же опускала головку и засыпала снова.

Однако девять месяцев спустя ситуация уже не казалась нам такой чудесной. Дженифер настолько привыкла к качелям, что не могла заснуть ни днём ни ночью без укачивания. Кроме того, к этому времени она уже весила больше восьми килограммов. Механизм не мог долго работать без «подзарядки», и нам приходилось подниматься каждые несколько минут, чтобы запустить качели. Иначе малышка начинала плакать.

К году мы поняли, что должны во что бы то ни стало отлучить её от них. Это было очень трудно. Да, качели — это замечательно, но в меру, и ни в коем случае не начинайте качать в них очень маленьких детишек, иначе они «попадутся на крючок», как наша Дженифер.

Андреа В., Сильвер Спринг, Мэриленд

Однажды мой муж Тони пошёл с Ти Джем на детскую площадку. Ти Джою было примерно год и три месяца. Они не возвращались оттуда довольно долго и я начала волноваться.

Однако, получив в распоряжение немного времени, я с увлечением принялась за чтение нового детективного романа. Вдруг зазвонил телефон. Это был Тони, звонивший по сотовому с детской площадки. Он сказал, что я должна прийти и помочь ему, потому что Ти Джей сидит на детских качелях и ему это так нравится, что Тони не может увести его с площадки.

«Так вытащи его! — сказала я, недоумевая, как это семидесятидвухкилограммовый мужчина не может справиться с десятикилограммовым ребёнком. — Неужели это так трудно?»

«Я ... я не могу, — настаивал он. — Ты должна прийти и увидеть всё сама».

Я села во вторую машину и поехала. Уже смеркалось и все водители с детьми давно разошлись по домам. Только Ти Джей, визжа от радости, сидел на качелях. Рядом стоял муж с мрачным лицом и всё толкал качели. Однако при моём появлении он оживился.

«Перестань качать и вытаскивай его оттуда! — произнесла я вместо приветствия. — Неужели мне для этого нужно было сюда ехать?»

Тогда Тони показал мне, что произойдёт, если он прекратит качать. Вцепившись железной хваткой в защитную перекладину перед ним, Ти Джей начал вопить. Чтобы снять малыша с этих качелей, надо приподнять защитную перекладину. Одной рукой вы должны придерживать её над головой ребёнка, а другой одновременно снимать его с сиденья. Но если малыш сопротивляется, невозможно одновременно держать эту планку и вынимать его. Тони был прав — это работа для двоих.

Мы принялись отгибать крошечные, но невероятно сильные пальчики Ти Джая, которыми он обхватил перекладину, затем Тони быстро приподнял планку, но Ти Джей мгновенно намертво ухватился за боковые стенки качелей, так что теперь нам пришлось высвобождать по руке каждому. Наконец, после долгого сопротивления, Тони удалось вытащить его, кричащего и брыкающегося отнести в машину.

После этого случая, когда бы мы ни ходили на детскую площадку, всегда вначале присматривались, нет ли там подобных качелей с перекладиной и избегали их как могли.

Марси П., Сарасота, Флорида.

Мой сын Мэтью — неутомимый исследователь. Он перелезает через решетку перед лестницей, как горный козел, а добраться до книжных полок для него так же просто, как подняться по лесенке горки на детской площадке. Чтобы открыть запертый на замок шкаф, муж тратит больше времени, чем Мэтью. Я неправляюсь с ним, но думаю, что альтернатива этому — большую часть времени ограничивать его пространством манежа, чего мне не хочется делать. Что я могу предпринять?

Ваш сын любопытен, значит, предоставьте ему безопасное место, где бы он мог удовлетворить свое любопытство. Удалите замки со шкафов, легко доступных для Мэтью, но предварительно уберите из них все, что может быть опасным для него. Все моющие, фармацевтические средства и прочие предметы для ухода за здоровьем и внешностью сложите на верху в наименее доступных для малыша шкафах, закрыв их на другие замки. Учитывая ловкость рук вашего малыша, рекомендуем приобрести велосипедную цепь и висячий замок, который можно открыть, только набрав определенную комбинацию. Посмотрим, как справится с ним ваш маленький Гуддини!

В нижних шкафах, доступных для мальчика, можно хранить безопасные предметы: миски, сковородки, бумагу, пластиковые изделия, упакованные продукты и т. п. Покажите, что находится в шкафах, тогда эти пространства перестанут быть для него таинственными, потеряют ореол запретности. Осмотрев все самостоятельно, он, возможно, больше не станет возвращаться к ним. Однако, если Мэтью человек настойчивый, он может решить, что иногда необходимо вносить изменения, так что время от времени он будет вытаскивать из этих шкафов вещи. Если для вас не составит особого труда складывать их обратно после таких «набегов», попутно преподайте малышу урок, что не каждый ящик шкафа можно открывать. Скажите что-нибудь вроде: «Нет, Мэтью! С этим нельзя играть!»

Если он не послушается, снова повторите. Строго велите ему немедленно закрыть дверцу шкафа. Если малыш проигнорирует и второе предупреждение, можно на время посадить его в манеж «отдохнуть».

Возможно, придется преподавать этот урок несколько раз, прежде чем сынишка усвоит его. Зато после этого дом станет гораздо более безопасным местом. В дополнение к этому выделите ему одно или два специальных места в полное его распоряжение, где все будет располагать к поиску сокровищ. Специально для него поставьте шкаф с забавными сюрпризами. Пластмассовая или деревянная игрушечная кухня с буфетом прекрасно подойдет для этого; кроме того, можно использовать любой игрушечный шкафчик или нижний выдвижной ящик кухонного шкафа. Сложите в этом ящике забавные сюрпризы: старые шарфы и галстуки, бусы, пустые коробочки для яиц, картонные коробки, а в них вложите несколько маленьких коробочек, деревянные ложки, аптечные резинки, картонный стержень от использованного рулона туалетной бумаги, огромные пластмассовые скрепки для бумаги и прочие, не опасные для ребенка домашние мелочи. Время от времени меняйте содержимое этого ящика, чтобы при каждом исследовании малыш мог обнаружить что-то новенькое.

Если хотите, можно оборудовать в доме специальную комнату, безопасную для малыша, где с ним не случится неприятностей. Таким образом, не ограничивая его жизненное пространство манежем, вы сможете чувствовать себя спокойно, зная, что в его распоряжении — целая комната. Для этого может быть использована любая изолированная комната с закрывающейся дверью, а не низкой решеткой.

Чтобы вам было легче присматривать за ним из соседней комнаты, установите дверью с застекленным верхом или датскую дверь (верхняя и нижняя половины двери открываются и закрываются независимо друг от друга). В комнате зачехлите розетки, спрячьте электрические шнуры, вынесите все, что может быть опасным. Обставьте комнату специальной пластмассовой детской мебелью, пол застелите мягким, но сверхпрочным при выведении пятен покрытием. Набросайте в нее много игрушек; добавьте приспособление для двусторонней связи с ребенком или двусторонний детский монитор, а если есть деньги, то настоящий видеомонитор. Теперь у вас будет безопасное место, где вы спокойно сможете на-

время оставить малыша, если вам понадобится отойти.

Смысл применения системы двусторонней радиосвязи (в отличие от односторонних мониторов для грудных младенцев) состоит в том, что у вас будет возможность разговаривать с малышом из другой комнаты, сообщать, когда вы приедете. Он будет знать, что вы слышите и ответите на его зов.

Еще один электронный прибор, который поможет на этой стадии — портативный детектор движения. В магазинах, где продаются приборы для домашней сигнализации, их предлагают в целях охраны ограниченного пространства — например, отдельно стоящего гаража, при этом не подключая к общей системе сигнализации дома. Мы широко пользовались детекторами движения, когда нашим детям было от одного до пяти лет. Это позволяло нам на расстоянии знать, в какие комнаты они входят. Например, чтобы ни запирать гостиную, в которой находилось много хрупких предметов, мы включили детектор, находившийся в коридоре. Когда кто-то проходил мимо, раздавался сигнал. И прежде чем малышка попадала в «запретную зону», мы побегали и направляли ее в другую сторону.

Подобную систему можно сделать и в других «опасных зонах». Установите перед лестницей предохранительную решетку, а звуковой детектор движения расположите на одной из ступенек. Если ваша малышка заберется на эту решетку, зазвучит сигнал тревоги, вы успеете подбежать и снять ее оттуда. Довольно скоро в детском сознании сигнал детектора начнет ассоциироваться с вашим появлением, а значит, и с определенными ограничениями в передвижении.

Детекторы движения работают на батарейках и стоят от тридцати до шестидесяти долларов за штуку, так что использовать их следует только в местах, более всего нуждающихся в охране.

Если упомянутые средства вам не по карману, советуем обратиться в профессиональную компанию, занимающуюся обеспечением безопасности детей в доме.

Что касается применения упомянутых средств, есть один момент, внушающий нам беспокойство: может возникнуть искушение полагаться исключительно на все эти барьеры и замки. Вам редко придется произносить слова: «Нельзя, не трогай это!» Ваш ребенок может не узнать, какие вещи в доме опасны. Как следствие, он может не понимать, что можно трогать, а что нельзя, когда окажется в другом, менее приспособленном для детей доме. Все рассмотренные способы защиты ребенка нужны как дополнительные меры, после объяснений, показов, демонстрации опасных мест. Это не первая линия защиты.

ГЛАВА 10

Как уложить ребенка спать

А теперь приступим к самому трудному вопросу — проблеме номер один для родителей грудных младенцев и малышей: как добиться того, чтобы ребенок хорошо спал? Мы оставили этот вопрос почти на самый конец книги, потому что не хотели начинать ее с пораженческих высказываний в ответе на этот вопрос: **Никак.** На свете нет такого средства, способного заставить человека спать. Чем больше вы будете заставлять ребенка спать, тем больше стрессов он будет получать, а чем больше стрессов, тем меньше вероятность наступления сна.

Этими словами можно было бы закончить главу, сэкономив массу времени и хлопот. Но тогда у вас может зародиться сомнение в ценности книги, включающей главу «Некоторые советы, касающиеся сна ребенка». У нас действительно есть **некоторые** полезные идеи на этот счет. Но мы не обещаем, что следование им действительно позволит вам успешно перенести вашего «бессонного» малыша в страну снов.

Самое лучшее наше предложение будет не прямым, а опосредованным. Мы можем помочь вам спланировать время так, что **вы сами** сможете немного поспать, если малыш будет бодрствовать по ночам больше, чем хотелось бы. Думаем, что сможем указать на простые ошибки, совершаемые многими родителями и которых можно избежать. В

приведенных ниже вопросах и ответах найдите разделы, начинающиеся словами: «Чего **не** следует делать».

Прежде чем перейти к первому вопросу, начнем с рекомендаций о том, как спланировать ваше время. Если малыш требует внимания значительную часть ночного времени, выберите в течение дня **любое** свободное время, чтобы поспать самим. Пока ваш малыш спит, отбросьте все неотложные дела — например, просмотр корреспонденции, ответы на телефонные звонки или роман, который все советуют прочитать. Что касается пунктуальности, то обычно люди не ждут многое от родителей с маленькими детьми. Они отнесутся с пониманием к тому, что на их письма и звонки отвечают не сразу. Попытка писать или звонить в вашем нынешнем состоянии крайнего дефицита сна может создать путаницу. А тот замечательный роман, который вы собирались прочитать, может еще годик подождать.

Доктор Фербер против доктора Сирса

Во введении к этой главе мы признались в том, что нет способа заставить спать «бессонного» ребёнка и поэтому не берёмся давать родителям советы по данному вопросу.

Однако не все специалисты по детскому воспитанию думают так. Есть люди, с радостью готовые давать родителям советы, касающиеся этой труднейшей из проблем. Проводя исследования в процессе написания данной книги, мы изучали другие работы по семейному воспитанию. Но как только мы доходили до вопросов сна, обнаруживалось следующее: двое авторитетных специалистов по проблемам сна у детей написали свои книги, в которых описываются особые методы, дающие результаты в случае страстной веры и скрупулёзного следования им.

Беда в том, что оба эти специалиста по вопросам сна высказывают совершенно противоположные точки зрения как относительно характера проблемы, там и способов её решения. Один из экспертов — доктор Ричард Фербер — директор Центра нарушений сна у детей Бостонской детской больницы. Его книга называется **«Решаем проблему сна вашего ребёнка»** (*«Solve Your Child's Sleep Problems»*); она печатается с 1985 года и продаётся большими тиражами. Другой эксперт — доктор Уильям Сирс — член консультативного совета журнала **«Семейное воспитание»** (*«Parenting magazine»*), автор десятков учебников по педиатрии и семейному воспитанию, включая *«Nighttime Parenting»* (*«Проблемы ночного сна ребёнка»*). Как и книга Фербера, учебник Сирса, посвящённый проблемам сна у детей, стал бестселлером с момента его публикации.

Прочтите Фербера, проследите его метод, и вы поймёте, что привычке хорошо спать следует обучать с младенчества. Необходимо, чтобы дети научились спать самостоятельно. Их не надо укачивать, нянчиться с ними или позволять спать в постели родителей. Кто-нибудь из родителей должен уложить ещё бодрствующего ребёнка в детскую кроватку, находящуюся в его комнате, поцеловать и, пожелав доброй ночи, учти. Если ребёнок будет плакать вслед, родитель должен подождать некоторое время, затем войти в комнату и снова пожелать малышу спокойной ночи. Нельзя брать ребёнка на руки, кормить или предпринимать какие-либо попытки успокоить его. Фербер предлагает схему, насколько долгими должны быть эти «визиты» родителей и что следует и чего не следует делать в это время. Подобные предписания он даёт и относительно пробуждения малыша среди ночи.

Он доказывает, что если добросовестно следовать его методу, то он эффективен практически для всех детей в любых ситуациях, о чём свидетельствуют миллионы родителей, достигшие хороших результатов.

Миллионы других родителей, являющихся приверженцами диаметрально противоположного метода доктора Сирса, осуждают подход доктора Фербера, называя его жестоким и бесчувственным и поражаются тому, как родители могут уйти, оставив в кроватке несчастного плачущего ребёнка. Просматривая чаты электронной почты, на которых шло обсуждение проблемы сна (или скорее крик души в сообщениях, написанных

заглавными буквами), мы обнаружили, что самым распространённым словом, которым ругали доктора Фербера, было «нацист сна» («the sleep Nazi»). В книге «Проблемы ночного сна ребёнка», а также во многих других своих трудах доктор Сирс, гуру «анти-ферберитов», пишет, что ребёнок может находиться в постели родителей. Вполне естественно, когда кормящая грудью мать и её дитя спят вместе, малыш, оказавшись отдельно от мамы — источника тепла, заботы и пищи — конечно же будет нервничать и просыпаться по ночам. Сирс пишет, что оставленный в отдельной кроватке ребёнок чувствует себя брошенным. Крик малыша, оставленный без ответа, отнюдь не «учит» его засыпать самостоятельно; на самом деле из этого опыта малыш выносит чувство, что никому до него нет дела и что он не может полагаться на то, что его собственные родители действительно откликнутся на его нужды. Малыш с самого начала учится быть недоверчивым и обособленным от семьи.

Естественно, сторонники доктора Фербера имеют свои возражения на эти обвинения. Они утверждают, что у детей, которым позволяли спать в «семейной постели», вырабатывается мнение, что только комфортность их собственного сна имеет значение. Ферберианцы полагают, что таким образом родители жертвуют своим собственным полноценным сном ради сна ребёнка, не задумываясь о том, что теряют возможность уединения и супружеской близости, забывая о тяжёлой нагрузке на мать, которой приходится вставать по несколько раз за ночь, чтобы успокоить ребёнка (доктор Сирс, напротив, считает, что родители должны «нянчиться» с малышом более продолжительное время — даже когда он уже ясельного возраста, и отлучать его только тогда, когда он начнёт терять к этому интерес). Кроме того, впоследствии возникнет необходимость отучать малыша от родительской постели. Если ваш двух-, трёх— или четырёхлетний малыш ни в какую не желает спать нигде, кроме как с вами, то когда и как следует переводить его в его собственную кроватку в собственную комнату? Или вы всё ещё собираетесь спать в «семейной постели» и с двенадцатилетним мальчиком?

Мы могли бы привести здесь и ответные доводы сторонников доктора Сирса, но тогда справедливости ради пришлось бы упоминать возражения другой стороны — и т. д. и т. п. В конце концов этот раздел стал бы напоминать бесконечные дискуссии на форумах Интернета, посвящённые проблемам детского сна.

Кроме того, как уже говорилось в предисловии к этой книге, мы, как правило, не приемлем одностороннего универсального подхода. Как одно единственное решение может быть применимо для совершенно разных типов детей и столь же разных типов родителей? Вместо того, чтобы начинать с идеологического допущения, что проблемы детского сна происходят по какой-то одной причине (будь то потребность ребёнка в тёплом теле, лежащем рядом всю ночь или необходимость научить его спать отдельно), мы считаем, что каждая семья должна изучить собственную, единственную в своём роде ситуацию, найти наилучшее решение, которое будет отвечать предпочтениям всех членов семьи.

Так что, если вам и вашему мужу удобно, когда в постели всю ночь находится грудной младенец или малыш и вы полагаете, что сможете достаточно хорошо выснуться, что ж, это прекрасно.

Но тем, кто будет постоянно просыпаться из-за сопящего и ворочающегося малыша под боком или кому не по себе от самой мысли о ком-то третьем в его супружеской постели, им, безусловно, следует попытаться укладывать малыша в детскую кроватку. Многие поколения американцев, которые с младенчества спали в отдельных кроватках, выросли здоровыми людьми, вовсе не став недоверчивыми и обособленными людьми.

Реальная проблема не в том, что ошибочна сама идея класть ребёнка в отдельную кровать. Она кроется в практических деталях метода Фербера. Мы разговаривали со многими родителями, пытавшимися действовать по методу Фербера, но обнаружили, что они не смогли придерживаться его программы. Вот три основных причины, по которым они отказались от метода Фербера:

Мягкосердечие. Родители не могли выдерживать пятнадцатиминутный период крика ребёнка, не вмешиваясь и не прерывая программы.

Настойчивость и выносливость ребёнка. Фербер утверждает, что на седьмой день выполнения программы практически все дети научатся засыпать самостоятельно. Мы не располагаем научными данными, подтверждающими обратное, но у нас много сообщений по электронной почте, в которых родители жалуются, что их ребёнок мог часами не спать и кричать каждую ночь несколько дней подряд.

Отсутствие согласия между родителями. Один из родителей предлагает следовать методу Фербера, но после одной или двух ночей крика родитель, придерживающийся другого мнения, просит прервать обучение по этой программе.

Что же делать родителям, если метод Фербера не срабатывает, а следовать рекомендациям доктора Сирса — неудобно? На наш взгляд, не стоит действовать по принципу: или всё или ничего. Вполне возможно сочетать оба этих метода. Вот некоторые рекомендации, как это можно сделать.

Один из родителей в комнате ребёнка. Купите кресло-кровать, кресло-качалку и поставьте его рядом с кроваткой вашего малыша. Совершите предписанный ночной ритуал в его комнате, лягте сами одновременно с ним и сделайте вид, что спите, и ребёнок тоже уснёт. Убедившись, что малыш спит, осторожно встаньте и отправляйтесь в свою постель. Конечно, если малыш будет просыпаться ночью, придётся возвращаться в его комнату.

Семейная постель в начале ночи. Положите малыша в постель рядом с вами, пусть он глубоко заснёт, а потом осторожно перенесите в его кроватку. Внимание: это *не* подойдёт для ребёнка, просыпающегося от малейшего прикосновения.

«Модифицированный» Фербер. Положите ребёнка спать в его кроватку, совершивте вечерний ритуал, предписанный доктором Фербером, только не относитесь строго к его предписаниям, касающихся интервалов, через которые нужно заходить к малышу, и тому, как его нужно утешать. Прекращаёте эти посещения более постепенно, чем советует Фербер. Плачущего малыша можно взять на руки или укачать его. Фербер обещает, что большинство детей за неделю, а в трудных случаях — за две (если, конечно, родители не нарушают программу) научатся засыпать без помощи родителей. Но почему обязательно укладываться в такие рамки? Чем плохо, если это произойдёт через три, или четыре, или восемь недель? Просто убедитесь, что ваши «визиты» стали короче, или же вам по-прежнему приходится продолжать длительную и интенсивную работу, укладывая ребёнка спать.

Единственное возможного решения не существует. Необходимо быть изобретательными, гибкими и учитывающими потребности *всей* семьи. Надо выбирать стратегию, которая позволит вашему малышу спокойно спать всю ночь.

* * *

Моему сыну Грэгу уже исполнился год, но он по — прежнему просыпается по три раза за ночь. Детский врач посоветовал не давать Грэгу ночью молока, но оно, похоже, единственное для него средство заснуть снова. Я пыталась не обращать внимания на его крик, но он может плакать большие часа, а это выше моих сил.

Конечно, легко сказать: «Не кормите Грэга». Ведь врачу не приходится слушать его по ночам, но уверяем вас, он бы смог выдержать протесты малыша больше 45 минут, которые, по мнению доктора Фербера, являются максимальным периодом крика для ребенка.

А вот что действительно срабатывает у некоторых родителей, оказавшихся в подобных обстоятельствах, — это постепенное прекращение утомительных ночных кормлений. Они советуют поступать следующим образом.

В первые несколько ночей, как и прежде, продолжайте кормить малыша из бутылочки, но сократите количество ее содержимого на 30 г, т. е. если обычно вы давали в каждое кормление 180 г, то в первую ночь — а может быть, и на следующую или даже еще на две ночи — дайте 150 г питания. Если такой объем будет удовлетворять малыша, сократите его до 120 г, а затем, подождав некоторое время, доведите до 90 г.

Где-то на промежутке между 60 и 90 г вводите новые изменения: разбавляйте смесь

водой (или сцеженным грудным молоком). Воды добавляйте совсем немного — меньше 30 г, чтобы не очень изменить вкус смеси. Постепенно увеличивайте количество воды и уменьшайте количество смеси в бутылочке. К тому времени, когда вы дойдете до объема всего в 60 г с 3/4 воды и 1/4 молочной смеси или грудного молока, малыш уже не очень будет обращать внимание на содержимое бутылочки: ему будет достаточно видеть, что вы пришли и дали ему ее пососать.

А теперь поговорим о частоте ваших приходов и о том, как вы будете давать бутылочку. Прежде всего кормите ребенка, не включая света и не производя никаких других вызывающих беспокойство действий. Постарайтесь как можно меньше говорить, а если вам и придется сказать что-то, делайте это шепотом.

Можно сказать: «Выпей пару глоточек, мне тоже надо спать». Или «Уже полночь. Быстро пей, потому что мне так хочется спать, что я не смогу стоять больше одной минутки».

Этими словами и сонными замедленными движениями дайте понять малышу, что вы устали и с трудом встаете, чтобы покормить его. Прежде чем укладывать ребенка в постель, начните внушать ему мысль о том, что в его возрасте большинство детей уже спят всю ночь, не просыпаясь. В его сознании должно постепенно уложиться понимание того, что вашиочные посещения закончатся и, возможно, очень скоро.

Мы думаем (по крайней мере, другие родители дали нам повод так думать), что ваш сынишка приспособится к этим изменениям, если вы будете проводить их каждую ночь и понемногу. Его ночное кормление теперь будет занимать одну-две минуты каждое (особенно если вы подготовите бутылочку заранее).

Теперь вы готовы к тому, чтобы снизить ночную активность, т. к. накормили малыша 60 г одной воды. Во время повторного подъема сонным голосом откажитесь принести бутылочку: «Спи-спи. Я слишком устала, чтобы давать тебе пить». Быстро поцелуйте его и, уходя, скажите, что завтра утром вы увидитесь.

Если вам повезет, он немного покричит и уснет самостоятельно.

В этой «операции» вам помогут некоторые особенно удобные и любимые малышом вещи, которые можно положить в кроватку: любимое одеяльце, мягкая игрушка и т. п.

Можно пойти дальше, если вы уже пытаетесь отказаться от бутылочки и переходите к чашке. Она поможет малышу лучше осознать изменения в привычном ходеочных событий: время бутылочки ушло навсегда.

Чтобы укрепить вас в этом решении (если возникла угроза бросить все), ознакомьтесь с информацией о влиянииочных кормлений из бутылочки на развитие зубов ребенка. Хотя ваш малыш еще слишком мал для первого свидания с зубным врачом, вполне можно обратиться за этой информацией к педиатру. То, что вы узнаете, будет хорошим стимулом положить конец ночным кормлениям. Существует множество типов разрушения зубов, именуемых «кариесом от кормлений» или «бутылочным ртом» (*baby bottle mouth*), которые приводят к порче появляющихся молочных зубов. Причиной его является молоко, которое спящий ребенок не проглатывает так быстро, как он делает это в бодрствующем состоянии. В некоторых случаях дети с этим синдромом нуждаются в серьезном лечении у стоматолога, а в отдельных случаях зубы залечить невозможно, и их приходится удалять.

Мою дочь Шейлу, которой больше года, очень трудно уложить в постель, и со временем ситуация ухудшается. Дочь становится все более и более требовательной: ей нужно перекусить на ночь, попить водички, обнять и поцеловать. Она зовет меня, так как решила, что в комнате чудовища, потом услышала какой-то шум и тысяча других причин. Как прекратить этиочные капризы или хотя бы сократить количество «вызовов»?

Откровенно говоря, это серьезная проблема, в которой мы не вполне можем считать себя экспертами, потому что, к стыду своему, потерпели неудачу в сражении с нашей дочерью Карен. Она хорошо нас натренировала: каждый вечер мы курсировали между ее комнатой и нашей столько раз, что и не сосчитать. Карен даже решила, что она может расширить этот процесс, вначале вызывая маму, а потом повторяя то же самое с папой.

Очень трудно не участвовать в этом «жульничестве» с вызовами, так как она избрала персональный подход. Если бы Карен просто сказала: «Здесь слишком темно», мы бы могли проигнорировать ее заявление, но обращение: «Папочка, здесь слишком темно», означает, что в случае неявки виноват пapa. (Кстати, это один из принципов ведения бизнеса, и который объясняет такое большое количество рекламы, получаемой по почте и адресованной персонально вам, а не просто «жителю».)

Когда наша вторая дочь попыталась повторить то же самое, мы уже хорошо владели вопросом: двухлетний опыт сделал нас немного умнее и выносливее.

Что касается семейного воспитания, то здесь изнеможение — мать изобретательности. Малыш сообразит, что бесполезно звать постоянно усталую, раздраженную мать. Будет удачно, если вы подождете четвертого или пятого круга призывов, и к тому времени, когда пойдете в ее комнату, она уже успокоится и уснет. (В случае с более упрямыми детьми надежда на такой результат мала, но, по крайней мере, дайте ребенку попробовать успокоиться самостоятельно, прежде чем побежите на помощь.)

Как всегда напоминаем, что вы должны знать своего ребенка и принимать решения, исходя из особенностей его личности. Некоторые родители обнаружили, что их малыш лучше засыпает в комнате, где включен весь свет. Взрослому это может показаться странным, но у детей свое восприятие мира, и если темнота ассоциируется у ребенка с напряжением и чувством одиночества, то свет — с совершенно противоположными категориями, так что пусть горит! Позже вы просто сможете осторожно войти в комнату и выключить свет, если счета за электричество заставляют сделать это.

Если оставленный свет не помогает решить проблему, ищите другие причины. Страх — самая распространенная из них. Не упрекайте малышку, если она утверждает, что под кроватью — динозавр; она *убеждена*, что он там, или есть его невидимые призраки. Воспринимайте их серьезно — так же, как и ваш ребенок. Абсолютно доверительно сообщите дочке, что все монстры боятся вас, потому что в вашей власти изгнать их. Вы можете сделать это с помощью каких-то угроз или волшебной палочки (у всех родителей она должна быть). Кто-то из родителей рассказывал нам о «спрее против монстров». Возьмите обычный освежитель воздуха и наклейте поверх эмблемы фирмы свою собственную эмблему. Ее можно сделать самим и раскрасить по собственному усмотрению, используйте компьютер, чтобы получилась настоящая фирменная наклейка с вашим логотипом. На ней обязательно должна быть надпись: спрей уничтожает все виды призраков, гоблинов и прочих дьявольских созданий. Нарисуйте существо, которое боится ваша малышка, в красном круге и перечеркните его по диагонали красной чертой. Затем объясните, что это за вещь и как она действует: «Благодаря ей все плохие существа, не видимые ни детям, ни взрослым, испаряются», и обрызгайте все углы комнаты, а также другие места, где могут прятаться монстры. (Если нельзя пользоваться химическими спреями, купите водный распылитель.) Избавляя малышку от страшных (но невидимых) монстров, можно подражать манере какого-нибудь смелого и отважного героя фильмов, знакомых ребенку. Ваша абсолютная уверенность в том, что вы уничтожили всю эту мерзость, передается ребенку, успокаивает его, сокращая нервное сопротивление мысли о сне.

Еще один способ обеспечения спокойствия малыша безочных визитов: использование двусторонней радиосвязи. Детские мониторы, позволяющие слышать только крик ребенка, имеют ограниченное применение, если малыш умеет говорить и понимает ваши слова. Гораздо лучше система радиосвязи с двумя и более элементами, которые вы можете переносить с собой из комнаты в комнату. Один из них расположите в комнате ребенка во включенном положении, так что малышу не придется нажимать на какую-то кнопку, чтобы поговорить с вами. На элементе, который вы носите с собой, есть кнопка «сообщение», на которую вы нажимаете, когда хотите что-то сказать ребенку.

Однако вы не должны говорить: «Сейчас приду», надо: «Ты уже попил в последний раз водичку. Спокойной ночи!» или «Я приду обнять и поцеловать тебя, но не сейчас. Я приду через пять минут». Затем продолжайте читать книгу или заниматься тем, чем занимались.

Как правило, малыши не понимают, как долго длиятся пять минут. Если повезет, ваш малыш уснет сам, не успев понять, что назначенное время прошло.

Сообразив, что вы не идете дальше, чем обещали, он снова вас позовет, но зато в этом промежутке было 10–15 минут покоя. Некоторые родители пользуются радиоустройством как средством усыпить малыша: они просят подождать минут десять. Ребенку достаточно словесного ответа родителей, а появления уже не требуется.

Одной из модификаций рассмотренной выше системы является применение дома кабинетной системы громкой связи. Установка такого оборудования — вещь довольно дорогая, но, на наш взгляд, это — самый лучший способ связи между членами семьи, живущими в большом доме. С такой системой любой телефон может служить для прямой связи с другим телефоном. Если, к примеру, вам надо контролировать детскую комнату из ванной, это не помешает вашему мужу пользоваться компьютером, находящемся в вашей комнате. В зависимости от того, как вы разместите эту систему, вы можете подсоединить ее к входной двери, чтобы узнать, кто находится у двери. Если вам будет нужно предупредить о чем-то всех, кто находится в доме, вы можете вызвать все телефоны сразу: «Вниманию покупателей! Сегодня у нас на обед чудесные рыбные палочки с татарским соусом. Так что всем мыть руки!» Главным преимуществом этой системы во время сна является то, что вам не надо будет переносить монитор с собой и беспокоиться о батарейках. Представьте себе: вы уложили ребенка в постель полчаса назад, но вам показалось, что вы услышали какое-то шумное дыхание и сопение, доносящееся из его комнаты. Вы можете, конечно, украдкой заглянуть к нему, но если он проснется — ИГРА ЗАКОНЧЕНА. Лучше, если вы просто тихонько включите монитор и убедитесь, что малыш просто посапывает во сне и с ним не случилось ничего плохого (например, не «заложен» носик).

Итак, мы установили, что все это помогает предупредить ваши «вызовы». Но если вы знаете, что вызов будет (а может быть, и два, и три), позаботьтесь о решении проблемы до того, как вас позовут. Войдите в комнату малыша и скажите: «Я зашла рассказать тебе короткую историю» или «Я пришла в последний раз обнять и поцеловать тебя». Это позволяет именно вам руководить этими «вызовами».

Если же малыш все же позовет вас, скажите: «Я уже это сделала, помнишь?» Если она будет настаивать, чтобы вы сделали это снова, скажите: «Ты уже все получил. Мне слишком поздно делать это снова».

Этот последний совет — ключ успешной подготовки ко сну вашего малыша. Вы даете понять, что у вас свои дела и нужды. Все будет после того, как вы поспите и отдохнете, чтобы всегда быть готовой бежать по первому зову; вы — обычный человек, который не сможет как следует работать на следующий день, если не поспит всю ночь.

Очень важно также, чтобы у вашего ребенка не появилось желание управлять кем-то еще из ваших домашних во время подготовки ко сну. Сейчас она не хочет этой власти, но попытаться посмотреть, что произойдет, он может вполне. На этот вызов есть ответ: «Я не собираюсь ничего для тебя делать. Ты уже в постели, вот и спи. Я тоже иду спать. Не зови меня больше».

Конечно, строгость требует последовательности. А если вы вернулись к себе под его крики и визг, что тогда делать? Заложить уши? Конечно, это тоже выход, хотя на самом деле нужно закрыть его и свою дверь, чтобы выдержать ударную волну крика.

Никакой жестокости здесь нет — это не подло, не опасно и вовсе даже не вредно. Если известно, что малыш кричит не от боли или болезни, что требует вмешательства родителей, успокойтесь и не сомневайтесь: он не навредит себе долгим криком, барабанные перепонки не лопнут, голос не пропадет. Вероятнее всего он скоро устанет, голос постепенно будет ослабевать, пока не перейдет в спокойное ворчание, и наступит сон.

Да, когда вы впервые решите проявить твердость, это может длиться часа два, однако нет закона, предписывающего вам слушать все время крик вашего ребенка. Можете посмотреть фильм со Шварценеггером, в котором много громких взрывов, или послушать рок-музыку, включив ее так, что рыдания вашего малыша будут звучать едва слышимым

аккомпанементом. Возможно, не удастся заставить его уснуть так рано, как хотелось бы, но вы, по крайней мере, неплохо развлечетесь в ожидании, пока малыш уснет и в доме наконец установится мир и тишина.

Три главные заповеди сна, которые должен знать каждый ребенок

1. Родителям необходимо спать столько же и даже больше, чем детям. Когда ты будишь маму или папу, они становятся нервными и раздражительными. Совсем невесело иметь дело с невыспавшимися родителями.

2. Ночью необходимо спать всем. Во время сна ты не пропускаешь ничего веселого или волнующего. Весь мир и все люди ночью спят.

3. Ночь — не время для еды и питья. Для этого есть день. Если ты проголодалась, не забудь сказать об этом до того, как начнешь укладываться спать. Если почистила зубы — значит, никакой еды!

Мой трехлетний сын ложится спать ровно в восемь, с ежевечерним ритуалом: он требует рассказать три истории, спеть пару колыбельных, потом помассировать спинку. После чего он, наконец, засыпает. На все это уходит минут двадцать. Мне хотелось как-то сократить этот процесс. Попытка исключить хоть что-то из элементов ритуала вызывала долгий плач. Он буквально доводит себя до истерики. Иногда мне кажется, что нужно прекратить этот ритуал вообще, чем пытаться сокращать его частями. Как думаете, это хорошая мысль?

Решение, безусловно, радикальное. Если это позволит укладывать сынишку спать вовремя, надо попробовать. Но прежде чем полностью отказаться от ритуала подготовки ко сну, полезно поразмыслить, для чего вообще он нужен, и после этого выбрать главный элемент, а остальное исключить.

Обряд подготовки ко сну (с этим согласно большинство специалистов) крайне полезен, помогает ребенку сбросить напряжение и расслабиться в конце трудного дня, поэтому каждый из элементов должен помочь малышу подготовиться ко сну, подкрепив мысль о том, что день завершен и настало время покоя и отдыха.

Подготовка ко сну не должна включать элементы, провоцирующие волнение и любопытство, побуждающие малыша продолжить активность. Каждый этап должен длиться определенный период времени и всегда завершаться в одно и то же установленное время. Именно взрослый, а не ребенок, должен определять время общения перед сном. Прежде чем углубиться в специфику элементов ритуала, которые отвечают и не отвечают упомянутым целям, будет полезно коротко обсудить вопрос, почему дети стараются продлить этот ритуал, иными словами — почему они не хотят спать.

Часто сон пугает детей; нередко они боятся темноты, но даже если это не так, они все равно не хотят надолго оставаться одни, без родителей. Кто знает, что может произойти с ними в это таинственное время сна (примерно об этом задумывается малыш)? Может быть, однажды он проснется, а родителей уже нет! Большинство детей испытывают такого рода страхи еще до того, как узнают слова, которыми могут объяснить то, чего они боятся. В темноте ведь могут прятаться монстры — кто знает? У детей богатое воображение, позволяющее им представлять себе как хорошее, так и плохое. Вот почему появляются те самые храбрецы, отважные малыши, которые, похоже, с самого начала ничего не боятся. Правда, они терпеть не могут спать, потому что такие смелые, им все интересно, они боятся пропустить что-нибудь веселое и волнующее, что может произойти с наступлением темноты. Спать так скучно! Им хочется тут же встать и узнать, чем занимаются папа и мама после того, как пожелают спокойной ночи.

Некоторые, но не все из этих причин сопротивления сну могут быть смягчены и даже исключены правильно подобранными элементами подготовки ко сну. Если сложилось так, что малыш рассчитывает на этот ритуал, значит, он привносит некий порядок и ощущение безопасности, защищенности в беспорядочный и хаотичный мир малыша. Хорошо продуманные ритуалы выполняют задачи, отвечающие соображениям логики и

целесообразности; например, сходить на горшок, помыться, надеть пижаму, почистить зубы, лечь в кроватку, послушать историю, после чего мама или папа на прощанье обнимет, поцелует, заботливо укроет одеяльцем вместе с любимой мягкой игрушкой, включит ночник, выключит верхний свет. Хорошо продуманный ритуал длится довольно недолго, именно так и протекает у родителей, твердо и решительно управляющих им. Можно, к примеру, сказать: «Нет, я не смогу спеть колыбельную снова. Ты знаешь, я всегда пою ее только один раз. Мне очень трудно петь песенку дважды».

Если дети все же пытаются продлить ежевечерний ритуал, вы должны с самого начала показать ваше непоколебимое намерение уложиться в отведенные временные рамки. На наш взгляд, каждый родитель должен объяснить своему малышу три важные вещи о том, что происходит в мире ночью, чтобы помочь ему осознать ваш родительский авторитет. Все наши советы родителям по усилению правил подготовки ко сну сводятся именно к этим «Трем главным заповедям сна, которые должен знать каждый ребенок». Как обычно, для того чтобы вложить какую-то мысль в сознание ребенка, необходимо повторение.

Учитывая эти принципы, рассмотрим теперь, какие элементы обычно полезны в подготовке ко сну:

• **Обычная уборка.** Многие родители стремятся к тому, чтобы по их сигналу время игры заканчивалось, дети раскладывали по местам свои игрушки. Это приучает к аккуратности, вам будет приятно, если эта привычка сохранится у вашего ребенка и в юности. Обычно малыш может убрать лишь несколько кубиков или побросать мягкие игрушки в коробку, но здесь важна сама идея, что именно так должно быть в конце дня, а качество выполнения работы большого значения не имеет.

Время мыться и садиться на горшок (для тех, кто еще не приучен к горшку, — менять подгузник).

Надеваем пижаму или ночную рубашку. В этот интервал малыш должен достать свою ночную одежду и самостоятельно надеть ее.

Чистим зубы щеткой или ниткой. Даже если появились еще не все молочные зубы, важно научить ребенка соблюдать правила гигиены. Когда-нибудь позже ребенок поблагодарит вас за то, что вы так хорошо обучили его этому навыку.

В последний раз пьем водичку. Можно дать малышу попить из чашки, снабженной крышечкой с носиком или из бумажного стаканчика (не более 60 г). (Если вы еще в процессе обучения пользования горшком и малышу не всегда удается сохранить подгузник сухим, исключите этот элемент из ритуала.)

Короткая молитва или выражение благодарности за все доброе, что произошло в этот день. Многие родители считают, что хорошая молитва на ночь — это когда малыш назовет всех своих домашних и попросит Бога благословить их.

Укладываемся в постель с любимым Предметом. Любимые одеяльца, особые подушечки, любимые мягкие игрушки и т. п. — все это такие же лучшие друзья родителей, как и их детей. Некоторые родители советуют разделять игрушки на дневные и особые, в обнимку с которыми они засыпают. Специальныеочные игрушки не следует выносить из дома (они — слишком большая ценность, чтобы потерять их), потому что они должны быть рядом с малышом, когда тот будет засыпать.

Одна история или одна книжка. Важно ограничить длительность рассказа или чтение книги, а также выбрать их по теме, перекликающейся с подготовкой ко сну.

Одна колыбельная. Необходимо проявить твердость в вопросе времени, посвящаемом пению. Для детей, которые лучше засыпают под музыку, в качестве альтернативы можно предложить проигрывать записи колыбельных песен в исполнении любимых певцов. Но если малыш непременно хочет слышать мамин голос, воспользуйтесь нашим собственным изобретением — «Маминой кассетой».

В последний раз обнимем и поцелуем малыша, прошептав ему: «Спокойной ночи!»

Выключаем свет или включаем свет такой яркости, которую предпочитает ваш малыш в ночное время.

Вы можете воспользоваться некоторыми, или всеми, или вообще не воспользоваться этими правилами, но как бы вы не дополняли ритуал, он должен подводить вашего ребенка ближе к главной цели: глубокому ночному сну. Все, что тем или иным образом может препятствовать достижению этой цели, должно быть исключено. Что именно вы должны исключить? Вот наши советы:

Никаких активных игр и скандалов. Перед сном ребенку следует избегать проявления большой энергии. Бывают случаи, когда кто-то из родителей работает допоздна и возвращается домой уже тогда, когда начался отход малыша ко сну. Его (ее) надо предупредить о том, чтобы он (она) не провоцировал(а) новые активные действия.

Никаких «закусок». Этую ошибку допускают многие родители: по просьбе ребенка они дают ему поесть и попить тогда, когда уже начался ритуал подготовки ко сну. Мы знаем родителей, которые готовили сэндвичи с запеченным сыром в десять часов вечера. Не следуйте их примеру! Пока дети маленькие, неуклонно выполняйте правило: как только началась подготовка ко сну, процесс еды закончен. (Если вам кажется, что в это позднее время ребенок действительно хочет есть, регулярно кормите его, но перед началом подготовки ко сну. Если зубы уже почищены ... говорите только нет!)

Не читайте больших книг или описывающих волнующие страшные события, а также таких, которые требуют продолжения в следующий вечер (то же самое касается историй, которые вы рассказываете). Думаете, ваш малыш сможет уснуть, когда ему не ясно, что произойдет с бедным поросенком Уилбуром? Даже если ученик колдуна к концу истории наведет порядок, все равно, лежа в кроватке, ваш ребенок будет размышлять обо всех кознях черной магии. Так что, прежде чем читать ребенку перед сном ту или иную книгу или рассказывать историю, всегда заранее продумывайте, соответствует ли их содержание этому ритуалу.

Не включать заводных музыкальных игрушек. Обычно их завода хватает на три минуты, так что малыш будет снова звать вас, чтобы завести игрушку еще раз. Можно приобрести либо детский музыкальный плеер с большими кнопками, которыми может манипулировать сам ребенок, либо музыкальный центр, звучание которого вы можете запрограммировать минут на 30–45, пока малыш не уснет.

Не укачивайте вашего малыша с помощью ритмических движений, которые усыпляют ребенка. Некоторые родители вечерами подолгу ходят, укачивая ребенка в коляске, пока он наконец уснет; другие усаживают его в автомобильное сиденье и долго возят в машине. Все эти способы помочь ребенку уснуть очень быстро входят в привычку, а это значит, очень скоро малыш просто не сможет уснуть иначе, и, чтобы преодолеть это, вам понадобятся месяцы (а может быть, и годы). Только не поймите нас неправильно: мы вовсе не хотим сказать, что вы не должны укачивать больного малыша на руках. Мы просто советуем оставить это для особых обстоятельств. Две ночи подряд — не больше.

Никаких ответов на серьезные вопросы или дискуссий на важные темы. Почему именно тогда, когда вы укладываете малыша спать, он начинает задавать вам вопросы, требующие пространых ответов: «Куда попадают люди после смерти?», или «Почему плохие дяди такие плохие?», или «Откуда берутся дети?». Мы считаем, что на эти вопросы ребенок должен получить подробные и вдумчивые ответы, но не в данный момент. «Давай поговорим об этом утром» — хороший ответ; или же «Это такой серьезный вопрос, что мне хотелось бы сесть вместе и рассказать тебе об этом. Так что давай поговорим, назовите время, когда вы будете готовы».

Включать или не включать в ритуал подготовки ко сну упомянутые выше элементы надо обдумать, когда вы только приступаете к его введению, к примеру, с пятимесячным малышом. Можно экспериментировать, делая это поэтапно, а можно попытаться заменить его более быстрыми, более ориентированными на сон элементами по сравнению с теми, которые вы используете сейчас. Да, маленькие дети созданы из привычек, и чем дольше все происходит одинаково, тем труднее им принять какие-то изменения, но в то же время обладают хорошей способностью быстро восстанавливаться, так что они обязательно

вовремя приспособятся.

Правда, переходя от одного метода к другому, с некоторыми детьми лучше действовать решительно и сразу. Просто объявите им, что с этого дня все будет по-другому.

Вы устали каждый вечер петь одну и ту же колыбельную!

Изобретение «Мамина кассета». Дети любят голоса своих родителей, даже если они не соответствуют высоким стандартам. Ваш голос может звучать как расстроенный рояль или как у драной кошки — всё равно малышу он будет казаться прекрасным. (Вы только представьте, как мы поём!) Одной песни никогда не бывает достаточно. Подобно поклоннику поп-звезды или оперной дивы, ни один малыш не удовлетворится единственным исполнением любимой песни и попросит повторить её! Если он получил радость от какого-то определённого вида деятельности, то с удовольствием будет стремиться повторить это ещё, ещё и ещё раз.

Однако десять минут представления без перерыва — это много для непрофессионала. Кроме того, за те 10 минут пения можно немного расслабиться или сделать для себя что-то приятное, например поспать. Именно эти мысли привели к созданию «Маминой кассеты». Почему бы не записать на плёнку любимые песни малыша в вашем исполнении? Не беспокойтесь о качестве ленты и об условиях, в которых будет производиться запись. Просто выберите время, поставьте чистую кассету, нажмите на клавишу «запись» — и вперёд! Если вы умеете играть на каком-нибудь музыкальном инструменте и петь под его аккомпанемент — это прекрасно; у большинства певцов-любителей это получается великолепно. Если вам нужно заранее записать тексты песен, на приготовление потребуется чуть больше времени.

Примечание Пеги: Для «Маминой кассеты» я выбрала песни, которые знала наизусть. Начала с самой любимой. Все песни исполнялись в спокойном усыпляющем темпе. Затем снова повторила любимую колыбельную. Я постаралась заполнить полчасовую кассету, а затем переписала всё это на обратную сторону. Так что, если бы ребёнок не уснул в первые полчаса, мне нужно было появиться только для того, чтобы перевернуть кассету (и это не обязательно, в некоторых моделях плееров это происходит автоматически!).

Вначале я не собиралась класть дочку в нашу постель, но, когда мне пришло вставать по три раза за ночь, чтобы успокоить малышку (отчего муж тоже каждый раз просыпался), мы решили, лучше класть ее с собой. Теперь моей дочке около двух лет, и она не просыпается по ночам, но по-прежнему спит с нами. Муж настаивает на том, чтобы переложить ее из нашей постели, только теперь не могу себе представить, как это сделать!

Не перекладывайте девочку в детскую кроватку с высокими стенками. Приобретите обычную или двуспальную кровать с перильцами, которые можно опускать, когда малышка будет укладываться, и поднимать, когда она уснет (чтобы быть уверенными в том, что она не упадет). Отправляясь за покупкой кровати, возьмите ее с собой; пусть она выберет простыни и покрывало, которые ей больше всего понравятся.

Теперь относительно техники перехода: вначале засыпайте в ее комнате, на ее кровати, а потом уйдите, но не сразу, как наступит первый сон (она проснется, как только вы подниметесь). Дождитесь, пока малышка глубоко уснет, и тогда уходите. Если она проснется среди ночи, не поддавайтесь искушению снова положить ее в свою постель. Подойдите к ней, посидите рядом некоторое время, а затем снова возвращайтесь в свою кровать. Не пытайтесь среди ночи объяснять малышке, почему вы не остались спать с ней или не позволяете лечь вместе с вами. Обсуждать все это надо до начала изменений; ни в коем случае не поднимайте суэты, если ребенок чем-то встревожен.

Вводите это правило (как и любое другое, запланированное вами) утвердительным предложением: «Теперь у тебя есть собственная кровать! Это здорово!» (Обратите внимание: никогда не спрашивайте «Правда, это здорово?», потому что малышка не упустит

возможности дать отрицательный ответ: «НЕТ! НЕ ХОЧУ свою собственную кровать! Не буду спать в ней! Не буду!»)

Продолжайте действовать, дополняя новыми деталями, которые могли бы сделать кровать особенно привлекательной для малышки: «На ней будут лежать все твои любимые вещи: и Блинки, и Бланки, и твоя любимая подушечка...» и т. д.

Может быть, вашей девочке захочется самой выбрать, какие игрушки будут спать на ее кровати, а с какими она будет играть днем. Но поначалу ей все равно не понравится, если, проснувшись ночью, она обнаружит, что вы снова ушли, а она осталась одна. Малышка начнет плакать, звать вас и просить оставаться с ней до утра.

Вам необходимо решить, как проводить свою линию. Можно в течение первых двух недель ложиться спать вместе с ней, а после того как она глубоко уснет, уходить к себе. Возможно, этого будет достаточно, чтобы она спокойно проспала до утра. Но можно проявить твердость и сделать следующее.

На крик дочки ненадолго зайдите к ней и мягко скажите: «Нет, теперь мне нравится спать в своей комнате. Ты уже достаточно взрослая и у тебя своя собственная кровать, так что засыпай. Спокойной ночи!», и выходите независимо от того, заплачет девочка или нет. Если в течение последующих ночей она снова будет звать вас, сократите длительность посещений. Установите двустороннюю радиосвязь. Когда дочка снова позовет вас, просто скажите: «Я уже сплю. Увидимся утром». Поскольку ваша малышка уже научилась спать, не просыпаясь всю ночь, ей не составит труда привыкнуть к этому и на своей новой кровати. Прежде всего не ждите, когда она крепко уснет. Уходите сразу после того, как ее дыхание станет замедленным и ровным. Если это успешно удалось в течение нескольких ночей подряд, то в следующий раз вставайте и уходите сразу, как она закроет глаза. Если дочка откроет глаза и спросит, куда вы идете, скажите: «Я иду к себе. А тебе нужно спать в своей кровати, чтобы хорошо выспаться ночью», потом обнимите, поцелуйте и выйдите из спальни.

Возможно, на этой стадии у вас будут трудности, но сопротивляйтесь искушению вернуться в ее комнату в ответ на жалобный крик.

Постепенно девочка будет готова засыпать в своей кровати и без вас. Вам нужно будет только совершить обычный ритуал подготовки ко сну, во время которого щедро уделите ей свое время, подтверждая, что она заслужила это удовольствие. Сядьте к ней на кровать, расскажите какую-нибудь историю или прочтите что-то из ее любимой книжки с картинками. Заботливо укройте ее, спойте песенку. И последнее, наклонитесь к ней, поцелуйте, пожелайте спокойной ночи, выключите свет и отправляйтесь спать.

Вот вы и сделали это! Теперь кажется, что все было не так уж и трудно, не так ли? Это была первая попытка. В конце концов, вы обе крепко спите.

Мы переложили нашего сынишку в кровать для «большого мальчика», но он не хочет спать в ней. Просто высакивает из нее, когда ему заблагорассудится, приходит в нашу комнату и говорит: «Я не хочу спать!»

Самое время научить его стучаться перед тем, как войти в вашу спальню. Важный момент: не запирайте дверь в его комнату, желая прекратитьочные хождения. Это грубая опасная ошибка. Кроме того, не ставьте никаких препятствий на его пути, когда он отправится бродить в темноте. Если он ушибется, пытаясь преодолеть их, у вас не будет иного выбора, как встать и идти к нему на помощь. Если малыш встал с кровати, главное — не поощрять его долгими объяснениями и уговорами снова лечь спать. Ведь это именно то, чего он добивается, не так ли? Так что, когда он постучит ночью в вашу дверь, не вставайте и не провожайте его обратно в комнату. Вместо этого сонным голосом произнесите: «Кто это? Я уже сплю». Затем скажите, чтобы он возвращался в свою кровать и оставил вас одних. Если после этих слов малыш будет по-прежнему стоять за дверью, то скажите более раздраженным тоном: «Что случилось? Не думаю, что это так важно!»

Если он все-таки не возвращается в свою кровать, а зовет в третий раз, можете проворчать: «Не заставляй меня приходить и укладывать тебя в постель!»

Вероятнее всего он не сдвинется с места (по крайней мере в первую ночь), потому что ему хочется узнать, как вы будете снова укладывать его в постель. Любой из усталых и не очень терпеливых родителей после этого встанет и потащит малыша обратно в его кровать. Да, мы имеем в виду именно «схватит его». Выходя из спальни, не ведите его ласково за руку в постельку. Отнюдь не мягким движением возьмите его на руки и как можно быстрее отнесите обратно, говоря при этом очень мало или вообще ничего.

Уходя из его комнаты, можете резко, но шепотом сказать ему: «На этот раз чтобы оставался в своей постели! Нам нужно спать!» Однако некоторые дети, вызывая гнев родителей, получают странное удовольствие. Не добившись своего, они соглашаются на любое проявление внимания — пусть даже негативное — в качестве утешительного приза. Если вы подозреваете, что у вашего маленького странника именно такие мысли, то возвращайте его в постель молча. Ваше молчание только усилит смысл того, что ночное время — только для сна, а не для разговоров и другого общения.

Иногда современные технологии могут дать родителям преимущества в предотвращении подобных ночных «визитов». Видеомонитор, установленный в коридоре непосредственно за дверью в комнату малыша, может заранее предупредить, что он направляется к вам. Эти видеосистемы доступны по цене. Когда малыш вырастет, вы сможете перенести ее к входной двери.

Более дешевым, но не менее высокотехничным методом получения информации, является применение детектора движения. В крупных магазинах можно приобрести свободно стоящий детектор, работающий на батарейках, который зазвонит, как только кто-либо окажется перед ним. Для покупки более сложных моделей, которые подают также и световые сигналы на дистанционный пульт, можно обратиться в специализированные магазины, где продается оборудование для охранной сигнализации.

Наряду с такими приемами можно использовать и поощряющие методы, чтобы малыш оставался в своей кровати. Например, несколько смягчить правила поведения после ритуала подготовки ко сну. Если малыш еще не сонный, он может заняться чем-нибудь в своей комнате. Позвольте ему посидеть в кровати и с детским карманным фонариком посмотреть книжку с картинками или разрешите спокойно поиграть на коврике с игрушками.

Вы услышите, как он двигает своих меховых зверушек и разговаривает с ними. Такие игры, требующие воображения, могут продолжаться долго, пока малыш не устанет и действительно захочет спать. Тогда он заберется в свою кроватку и уснет. С того момента, как ребенок научится этому, степень участия родителей в ритуале подготовки ко сну значительно уменьшится.

Если предпринятые вами усилия не приносят положительного результата, надо более внимательно разобраться в причинах бессонницы у ребенка. Проанализируйте его режим дня и подумайте, какие изменения следует внести, чтобы ко времени отхода ко сну малыш сильно устал. Вот какие меры вы могли бы предпринять:

Сместить время отхода ко сну. Не начинайте ритуал подготовки ко сну до тех пор, пока не убедитесь, что малыш действительно устал.

Сократить время дневного сна или исключить его вообще. Если малышу больше трех лет и к середине вечера он не устает, значит, ему можно бодрствовать целый день, чтобы он лучше спал ночью.

Увеличить физическую активность ребенка в течение дня. Сократите время его пребывания перед экраном телевизора или видеомагнитофона. Пусть он почаще играет с другими детьми, и увеличьте время пребывания на игровой площадке. Запишите его в какую-нибудь специальную группу для малышей, где обучают по программе с повышенной физической нагрузкой.

Утром будите его пораньше. Будите малыша на час-два раньше, а ритуал подготовки ко сну завершайте на полчаса раньше. Конечно, это здорово сократит ваш утренний сон. Но игра стоит свеч, так как вы обнаружите, что сынушка способен вовремя и сразу засыпать.

Моя дочка прекрасно спит ночью. Проблема в том, что она не желает спать днем. Ей не было и года, а она уже отказывалась спать в любое время дня, а мне обязательно нужно привлечь днем хотя бы на часок. Как приучить ее к дневному сну?

Наш совет будет прямым: откажитесь от дневного сна. Возможно, он не стоит борьбы — есть дети, которые никогда не спят днем. Они достаточно хорошо высыпаются ночью. В учебниках по педиатрии говорится, что значение имеет общее количество часов, затраченных на сон в течение суток, а не то, как эти часы распределяются. Если ваша дочь спит ночью по 12 или более часов, возможно, этого времени ей достаточно, особенно если еще и удается немного «поклевать носом» в течение дня. Многие малыши быстро засыпают в транспорте, да и ваша малышка наверняка дремлет в своей коляске или во время поездок на автомобиле. Минут по двадцать там и сям может быть для нее предпочтительным способом отдыха.

Но вы должны организовать во второй половине дня «тихий час» для себя. Устанавливая для дочери правила поведения в этот период времени, дайте понять, что вам надо немного отдохнуть. Скажите девочке, что взрослые отличаются от детей и у вас нет столько энергии, чтобы быть на ногах целый день. Она должна уважать это.

Хорошие занятия и игрушки для «тихого часа» могут найтись в ее комнате (или какой-то другой игровой комнате в доме), где она сможет обойтись без вашей помощи. Можно разрешить ей часок посмотреть фильмы по видео. Малышка может раскрашивать картинки, устраивать кукольное представление с игрушками в качестве его персонажей или просто поиграть в куклы. Если она уже умеет играть с другим ребенком, не борясь за игрушки, то на это время к ней может прийти друг или подружка. Попробуйте разные варианты, чтобы узнать, что ей больше всего нравится и требует минимум вашего вмешательства.

Если вам все же не удастся отдохнуть, тогда мы предлагаем рассмотреть совершенно иной выход: детский сад на часть дня. Там обязательно будет дневной сон, и зрелище других детишек, укладывающихся в кроватки, может быть, сподвигнет вашу девочку последовать их примеру. Но даже если она не будет там спать, а просто лежать и отдохнуть, у вас по крайней мере будет так нужная вам передышка.

Разговор четырех отцов о сне... и бессонных ночных

В самом начале, когда я еще не привык спать короткими промежутками, я, честно говоря, был настоящим психом. Однажды ночью я настолько ошелел от того, что пришлось все время просыпаться от крика дочки, на меня нашло такое затмение, что я схватил кошку и вышвырнул ее в окно. К счастью, мы живем на первом этаже, но еще большее счастье в том, что я не принял дочку за кошку и не вышвырнул в окно ее!

Эдвард Р., Джексонвиль, Флорида

Я проснулся в три часа ночи, чтобы сменить подгузник своему годовалому ребенку. Включил маленькую настольную лампу, положил малыша на столик для переодевания, спустил с него штанишки, снял грязный подгузник, быстро обтер его и, спешно натянув штанишки, снова уложил в кроватку. Все это я проделал, не разбудив жены. Я был горд тем, что мне удалось все так быстро и так умело сделать, и счастливый отправился спать. Но на следующее утро жена сказала мне, что я пропустил самый важный момент: забыл надеть чистый подгузник! Вот так! (Она все время напоминает мне об этом!)

Роб П., Вашингтон, округ Колумбия

Нашиочные мучения начинались с того момента, когда мы пытались уложить Питера в кроватку. Это было все равно, что усаживать кошку в контейнер

для переноски к ветеринару! В одно мгновенье девятикилограммовый малыш стал ужасно сильным: он размахивал руками и ногами во все стороны. Казалось, что он становился вдвое больше — как те рыбы, которые раздуваются, чтобы напугать своего врага. Но потом мы придумали, как его перехитрить: каждый вечер мы стали класть в его кроватку какой-нибудь новый и интересный предмет, и это заставляло его ложиться туда, чтобы увидеть, что это такое. Потом он играл с новой игрушкой, пока не уставал или ему надоедало, и в конце концов засыпал. Единственным недостатком нашего нового метода было то, что он был очень дорогим: пришлось покупать так много новых игрушек!

Гэри С., Лос-Анджелес, Калифорния

Я расскажу вам о своем лучшем приеме, с помощью которого мне удается укладывать дочку спать. Я дарю ей «хороший сон», и вот как я это делаю: подхожу к ее кроватке, в которой она никак не может уснуть, кладу свою ладонь на ее лобик и начинаю рассказывать сон, который она должна увидеть, когда уснет. Я использую разные добрые волшебные образы: рассказываю о летающих единорогах, живущих в облаках, или о деревянной лошадке, которая спрыгнула со своей карусели и отправилась странствовать по полям и лугам с яркими цветами; оочных феях, которые уносят мою малышку в свою волшебную страну и угождают чаем в волшебном замке. Королева фей подает ей чай в чашечке из желудя, а после этого посыпает ее лунной пылью, чтобы она могла вернуться домой в свою кроватку живая и невредимая. Моя дочка потягивается, зевает и засыпает, желая увидеть сон, который я «отправил» в ее головку.

Дон Т., Грейт Нек, Нью-Йорк

ГЛАВА 11

Как сохранять душевное равновесие

Итак, вы прочли предыдущие главы и теперь знаете, как надо укладывать детей спать, как ходить на прогулку, отравляться в путешествие с ними, как организовать правильное питание и многое другое, но главное — вы приложили колоссальные усилия, чтобы воспитать малышей. Вы устали. Вам нужен перерыв! А где его взять? Вот некоторые мысли и рекомендации по этому поводу.

Я — работающая мать троих неугомонных детей в возрасте до пяти лет. Долго ли мне ждать мира и покоя?

Для этого не нужно ждать десять лет. Вот что вы можете сделать прямо сейчас.

По очереди меняйтесь с мужем так, чтобы у каждого было какое-то время только для себя вечером в выходной или, может быть, один-два вечера на неделю.

Если вы мать-одиночка, подумайте: может быть, кто-нибудь из близких родственников или друзей сможет дать «тайм-аут»? Вы больше нуждаетесь в отдыхе, чем замужние матери.

Если вы с мужем или партнером загружены на работе полный день, сядьте вместе и составьте график, согласно которому честно разделите между собой обязанности по уходу и воспитанию детей. Слишком часто нам приходилось убеждаться, что львиная доля домашней работы ложится на плечи матери, хотя ее работа не менее важна, чем работа мужа. Письменное составление графика и распределение времени поможет продемонстрировать, что вы тратили гораздо больше времени, чем должны бы (если честно делить нагрузку) на стирку, уборку, вождение машины и прочие обязанности.

Если есть возможность получить помощь извне, любыми способами воспользуйтесь ею. На наш взгляд, родители не должны испытывать чувство вины за то, что оставляют своих детей в руках добрых любящих нянь. Присутствие другого ответственного и заботливого человека намного улучшает качество жизни ребенка, если он находится в домашней обстановке. Он будет себя чувствовать гораздо лучше, спокойнее, проводя

какое-то время с человеком, заменившим мать и отца, которые уже с трудом передвигают ноги под бременем родительских обязанностей по 24 часа в сутки.

Если же нынешний бюджет не позволяет получить постороннюю помощь, надо пересмотреть свои финансы и сократить расходы на какую-то другую область, направив их на обеспечение высококачественного ухода за ребенком. Пока лучше отказаться от новой машины или от путешествия в Европу, если деньги, которые вы собирались на это потратить, позволят купить вам немного времени лично для себя.

Мы твердо убеждены, что ключом к сохранению вашего душевного равновесия и покоя являются дети, уважающие ваше «пространство». Вы сослужите себе большую службу, если с самого начала научите детей понимать, что вы не присуга, которая находится в их полном распоряжении и бежит по первому зову. Любите их днями и ночами, но это вовсе не означает, что надо бросать все и жертвовать всем ради их удобства.

Дети, естественно, не задумываются над этим. Они с младенчества запрограммированы рассматривать своих родителей как неких постоянных и стойких «поставщиков» всего на свете: пищи, крова, одежды, знаний, а также защитников от всего плохого. Но, взрослея, они должны обнаружить, что родители — не богоподобные существа. Они должны понимать, что нельзя иметь все то, чего хочешь, именно тогда, когда хочешь. Это познание должно начинаться вскоре после появления на свет, когда младенец обнаружит, что, если он кричит от голода или боли, должно пройти какое-то время, прежде чем к нему придут на помощь. Родители не могут волшебным образом немедленно появиться по их команде.

Некоторые родители тоже, естественно, не думают об этом, и этот урок им следует усвоить. Они считают, что нужды их ребенка — самое главное, ради чего должно быть отвергнуто все, даже если речь идет о коротком отдыхе. Они реагируют на каждый писк, не веря, что их малыш может научиться успокаиваться самостоятельно.

Кончается тем, что ребенок не может спать в своей кроватке, а только в постели родителей, или же его надо укачивать ночь напролет. Обычно их дети очень нетерпеливы и целыми днями чего-то требуют, а родители привыкли бросаться исполнять все — только бы ребенок не кричал.

Если ребенок приучен к тому, что на каждое его требование следует отклик родителей, в этой схеме крайне трудно что-то изменить. Так что превентивные меры очень важны. Еще до того как ваши дети научатся понимать слова, они должны знать, что вы не всегда сможете сделать то, чего они хотят. Чтобы помочь начать процесс обучения этому, мы хотим предложить вам несколько полезных способов воплощения упомянутых идей во фразы. Повторяйте некоторые из них или все, когда возникнет соответствующая ситуация, тогда в конце концов их значение отложится в сознании детей. К тому времени, когда малыши отправятся в детский сад, они будут готовы принять реальность, понять ваши ограничения и то, что нехорошо хныкать и требовать слишком много. (*Примечание:* мы не обещаем, что они никогда не будут хныкать и требовать чего-то, но будут делать это гораздо реже детей тех родителей, которые не следовали этим советам.)

Лозунги душевного равновесия

(С раннего возраста почаще используйте эти фразы, чтобы они отложились в сознании ребёнка)

«Я не присуга!»

«Не волнуйся!»

«Как по твоему, сколько дел я могу делать одновременно?»

«У меня только две руки».

«Потерпи. Я сделаю это, когда у меня будет время.»

«Сейчас не время».

«Извини, но так не просят подарки».

«Ты можешь попросить, но не получишь до тех пор, пока не скажешь нормальным

тоном»

«Какое волшебное слово?» (Правильный ответ не «абракадабра», а «пожалуйста».)

«С каких пор ты стал(а) королём (королевой)?»

«В нашем доме этого делать нельзя».

«Когда у тебя будет собственный дом, там будут твои правила».

«Я должна пять минут отдохнуть. Прошу вести себя тихо до тех пор, пока эта стрелка — укажите рукой на большую стрелку часов — не передвинется до этой цифры», — и укажите нужную вам цифру.

«Постучи, прежде чем войти в эту комнату» (Это хорошее правило также должно действовать между братьями и сёстрами).

«Я прилягу на полчаса. Тихонько поиграйте, или я могу включить видео, но чтобы вас не было слышно до тех пор, пока я не выйду. Понятно?»

«Разбуди меня только, если будет что-то срочное».

«Что значит срочное? Это когда дом горит или сломана нога. Всё менее важное может подождать».

* * *

Можно ли не брать с собой в поездку наших маленьких детей?

Если у вас есть такая возможность, используйте все средства и сделайте это! Мы поняли, что в таком случае важно обеспечить два условия:

1. Первоклассный уход за ребенком человеком, которому вы полностью доверяете.

2. Средства связи, для постоянного контакта, чтобы справиться с трудностями, которые могут возникнуть в ваше отсутствие.

Что касается первого условия, — лучший выбор бабушка с дедушкой или другие близкие родственники. Ребенок уже их знает и любит. Они, вероятно, понимают личность вашего ребенка и знакомы с его привычками, но что еще важнее — это их любовь и самоотверженность, которые лишь в исключительных случаях можно ждать от оплачиваемой няни. Однако, если есть няня, работающая много лет и достигшая высокого мастерства и опыта, ей вполне можно доверить детей на продолжительное время. Она — предпочтительная кандидатура в качестве первого запасного варианта после ваших родителей, особенно если родственники по каким-то причинам не подходят для этой работы.

Но даже самая лучшая няня — будь то родственница или наемная — нуждается в точной информации, чтобы выполнять роль родителей круглые сутки, поэтому прежде, чем уехать, убедитесь в том, что ваш «заместитель» имеет следующее:

- Четко и понятно написанный режим дня ребенка, включая обычное время дневного сна, время кормлений (плюс предложения, касающиеся любимой пищи) и прочие инструкции, которые, на ваш взгляд, могут быть полезны (о купании ребенка, ритуале подготовки ко сну, друзьях, с которыми малыш играет на детской площадке и других деталях).

- Напоминания о каких-либо важных событиях (днях рождения, которые, как предполагается, должен посетить малыш, посещении зубного врача и т. п.)

- Номера телефонов медицинской страховой компании и полиции.

- Информацию о медикаментах, которые принимает ребенок.

- Письмо, подписанное вами и удостоверяющее полномочия няни вашего ребенка на тот случай, если малыша придется доставить в больницу или предпринять какие-то другие шаги в случае срочной необходимости.

- Список важных телефонных номеров: педиатра, детского зубного врача, соседей, воспитателей детского сада и других, к кому ваша няня может обратиться в случае необходимости.

- Подробный маршрут вашей поездки с номерами телефонов тех мест, где собираетесь останавливаться более чем на несколько часов. (Сотовый телефон, который может быть

запрограммирован на то, чтобы принимать звонки там, где вы будете находиться, обеспечит еще большую надежность связи в случае экстренной необходимости. Тем же, кто отправляется в поездку без сотового или же в районы, недоступные для сотовой сети, рекомендуем на время поездки взять напрокат такой телефон, который будет работать в месте вашего пребывания.)

До отъезда договоритесь с тем, кто останется с ребенком — даже если это ваша мама — встретиться и обсудить вопросы, которые могут возникнуть во время отсутствия. Это могут быть как очень приземленные вещи («Где находятся электрические выключатели?», «Как пользоваться микроволновой печью?»), так и вопросы, которые не имеют однозначных ответов («Что мне делать, если Кейли не захочет спать днем?»).

Лучше заранее обсудить проблемы, которые, на ваш взгляд, могут возникнуть позже, чем потом услышать панический звонок от няни. Не нужно (да вы и не можете) ждать гарантий того, что ваш «заместитель» сделает все точно так же, как вы сами, но необходимо быть начеку в отношении неразрешенных «проблем», которые легко могут привести к конфликту. Например: замечательно, если бабушка собирается разрешать детям вставать позже, чем обычно разрешали вы, или если она будет запрещать видеогames. Эти изменения она собирается внести в обычные правила, и сейчас они не вызывают у вас особой озабоченности. Однако *ничего* хорошего нет в том, что она не хочет возиться с ремнями и пряжками на детском автомобильном сиденье. Не сомневайтесь: она не станет ждать отъезда, чтобы начать «исправлять ваши ошибки в воспитании детей». А если, к примеру, есть подозрение, что, как только вы уедете, бабушка тут же вынет соску-пустышку изо рта малыша или заставит его есть овощ, который он терпеть не может? Значит, вам нужна другая няня. На наш взгляд, гораздо лучше потратить деньги на оплату профессиональной няни, чем оставлять ребенка с родственницей, пусть даже и любящей, но которой нельзя доверять уход за малышом в соответствии с вашими инструкциями.

Что же касается мелких разногласий, то просто скажите малышу (если он может понять), что теперь главной будет бабушка, и нужно все делать так, как она скажет.

Вообще-то мы считаем, что ребенку будет легче обойтись без вас, если он останется в собственном доме и с минимальными изменениями привычного образа жизни. С другой стороны, есть определенные преимущества и в том, чтобы отправить малыша в дом родственников или няни. Он не будет так тосковать без вас, если не будет видеть вашей пустой спальни, и там, на чужой «территории», ему, возможно, будет легче принять правила, устанавливаемые кем-то другим.

Как долго вы можете оставлять малыша с няней, в значительной степени зависит от возраста ребенка и особенностей его личности. Чем младше малыш, тем дольше покажется разлука. Один выходной без родителей покажется годовалому ребенку вечностью. Но уже через год это будет для него уже достижимым (и довольно коротким) периодом времени. Общительный ребенок, привыкший посещать игровые группы и встречавшийся с самыми разными вечерними нянями, приспособится с меньшими трудностями, чем тихий и робкий малыш с маленьким опытом общения. Обычно мы советуем на первый раз предпринять короткую поездку дня на три или даже меньше независимо от возраста вашего ребенка.

Годам примерно к трем у детей начинает развиваться понимание длительности дня и, таким образом, они могут внимательно слушать и понимать ваши объяснения о предстоящей поездке. Вы можете сказать своему ребенку: «Мама и папа собираются в (назовите место назначения); это далеко отсюда. Мы побудем там четыре дня и потом вернемся домой».

Можете показать на календаре дату, а потом каждый последующий день отмечать красным крестом вплоть до времени вашего отъезда, который, если хотите, можете пометить наклейкой с самолетиком. Няня или тот, кто останется с малышом, будет дальше помечать дни до вашего возвращения, дату которого можно пометить звездочкой или улыбающейся рожицей.

Во время отсутствия вы ежедневно должны звонить домой и проверять у няни, как идут дела. Некоторые дети любят слушать голос родителей по телефону, другие же

расстраиваются, начинают плакать и звать домой. Никто лучше вас и няни не знает, стоит ли малышу беседовать с вами по телефону или нет.

Если придется говорить с малышом, сосредоточьте беседу на нем, а не на поездке. Малыш мало что понимает в путешествиях и, вероятно, не поймет, когда вы станете объяснять, что там, где находитесь, другая погода и другое время суток. Поговорите о том, как он проводит день. Задавайте конкретные вопросы, потому что дети редко хорошо запоминают детали, если им не напомнить. (Вот почему на вопрос: «Что ты делал сегодня в школе?» — в ответ всегда: «Ничего». В следующий раз попробуйте спросить: «Вы играли в салочки на детской площадке? Кто водил?»)

Вероятно, лучший способ связи с малышом во время поездки — это почтовые открытки. Даже двухлетние дети любят получать яркие цветные открытки с животными или незнакомыми видами. Только не присылайте изображения архитектурных или исторических достопримечательностей — их названия ничего не будут значить для малыша. Открытка с кудрявой овечкой или пушистым утенком гораздо интереснее. Может случиться так, что вы вернетесь домой раньше, чем придет открытка, но дети даже с большим удовольствием будут разглядывать ее, чем слушать описания каких-то видов.

Когда будете рассказывать малышу о времени отдыха, не надо говорить о развлечениях, ведь у него все одно и то же!

Вместе с няней разработайте план, предусматривающий интересные занятия и развлечения: сходить на ярмарку, в зоопарк или на пруд. Если же неделя проходит ненормально по причине, что мамы и папы нет дома — можно что-то сделать по-другому, но конечно же по-доброму. Просто убедите малыша, что в такой-то день все снова пойдет как обычно.

Мы перечислили много вещей, которые следует сделать, чтобы малыш и няня были хорошо подготовлены к вашему отсутствию. Может показаться, что вам придется пройти через массу волнений. Но заверяем вас как родители, которые время от времени путешествуют на дальние расстояния с того момента, как нашей старшей дочери исполнился год, вы убедитесь: хорошее планирование окупится спокойным отдыхом всех «заинтересованных лиц». А отдых — главная цель отпуска, проводимого без детей. Вот еще несколько причин, по которым вам следует отправляться в поездку вдвоем с мужем:

- Это прекрасная возможность поддержать «огонь» в ваших супружеских отношениях. (Вы, вероятно, уже поняли, как трудно сохранять эти отношения страстными, когда дети путаются под ногами.)
- Это оторвет вас от груза повседневных забот о домашнем хозяйстве, заставив забыть о них — и это здорово!
- Это позволит несколько изменить отношение к вам детей, для которых вы — богоподобные существа, обеспечивающие их всем на свете. В ваше отсутствие они увидят, что другие тоже любят их и заботятся о них и что остаться на некоторое время без вас — это не конец света.
- Благодаря этому дети начнут воспринимать вас как отдельных индивидуумов, у которых есть характер и другие интересы помимо родительских.
- Уверяем, вы станете еще лучшими родителями после этой передышки. Так что радуйтесь! Только не забывайте отправлять почтовые открытки!

Всю неделю шел дождь. Мы сидели дома и сильно скучали. Какое лечение от этой «болезни» вы посоветуете?

Выйти из дома! Пойти прогуляться под дождем или отправиться в какое-то интересное и захватывающее место, где есть крыша над головой. Существуют ведь музеи для детей, искусственные катки, крытые игровые площадки. Конечно, посещение зоопарка в дождливый день не годится в качестве прогулки, но некоторые интересные и привлекательные для детей выставки бывают в помещениях, например выставки рептилий, насекомых или мелких млекопитающих. (Вы когда-нибудь видели землеройку? Она похожа на мышь с хоботом! Ваш малыш будет в восторге!)

Для того чтобы решить, когда и куда пойти, прежде всего купите в книжном магазине путеводитель по вашему городу, изданный специально для семей с детьми. Подобные путеводители продаются практически в каждом городе, даже в самых маленьких.

При отъезде не следует всей гурьбой втискиваться в машину; для разнообразия воспользуйтесь общественным транспортом. В дождливые дни особенно удобно добираться на метро, потому что сеть метрополитена охватывает практически весь город. Можно также разузнать о коротких живописных железнодорожных маршрутах для прогулок. Путешествие на поезде среди скрытых туманной дымкой холмов может стать восхитительным опытом.

Еще одна стратегия отдыха — заниматься чем-то, не свойственным данному времени года. Почему бы не отправиться на каток в июле? Для круглогодичных крытых катков с искусственным льдом температура воздуха снаружи значения не имеет. То же самое можно сказать и о плавании зимой. Есть что-то особенное в том, чтобы в день, когда на улице температура ниже нуля, уложить вещи и отправиться в бассейн, чтобы потом нырнуть в теплую воду.

Когда наши дети были маленькими, они особенно любили ходить в оранжереи и музеи бабочек. Эти выставки обычно организуют в просторных, хорошо прогреваемых, но полных воздуха помещениях, где создается атмосфера, подобная джунглям с их пышной зеленой растительностью. Есть много интересных занятий, за которыми можно проводить время и дома. Пользуясь случаем, прорекламируем свою книгу, посвященную досугу в кругу семьи «365 вещей, которые можно с удовольствием делать вместе с детьми, пока они еще не слишком взрослые» (*«365 Things to Do with Kids Before They're Too Old to Enjoy Them»*). Из нее вы узнаете, как сделать «палатку» из кухонных стульев, накрыв их покрывалом; или замесить тесто для пиццы, а затем каждому члену семьи придумать свою начинку; или устроить «Гонки дождевых капель» — очень простая игра, для которой нужен всего лишь дождливый день и немного воображения, чтобы голосом спортивного комментатора описывать, чья капля движется по оконному стеклу быстрее. Помимо упомянутого вы найдете еще 362 вещи, которыми можно заняться на досуге с детьми, пока они еще маленькие.

И конечно же всегда есть телевидение. Мы сторонники телевизора при условии — не смотреть его слишком долго. Больше всего нам хотелось увидеть любимые фильмы нашего детства. Мы готовы смотреть их при любой возможности. Например, «Волшебник страны Оз» (в России литературная и анимационная версия этой книги и фильма существуют под названием «Волшебник Изумрудного города»). Можно назвать еще несколько фильмов, которые приятно смотреть всей семьей: «Пиноккио», «Дамбо», «Красавица и Чудовище», «Русалочка» и другие. Конечно же чтение — самый первый выбор родителей для дождливого дня. Покупая или выбирая в библиотеке книгу для чтения вслух, попробуйте оценить, насколько она соответствует интересам и способствует концентрации внимания вашего ребенка. Наша старшая дочь в три-четыре года могла слушать книгу с многочисленными главами часами и изо дня в день, даже если в ней было мало иллюстраций.

Младшая же дочь была совсем другой. Ей совершенно не нравилась мысль о том, что нужно ждать следующего дня, чтобы слушать историю дальше, — поэтому, когда она была маленькой, мы выбирали для нее книжки с картинками и стихами. Они подойдут и мальчикам, и девочкам. Такую книжку можно читать снова и снова. Малыш будет запоминать почти все строчки наизусть, чтобы потом «читать» ее самому.

Меня уже просто тошнит от записи «Farmer in the Dell». Может быть, есть другая музыка, которая нравилась бы и детям, и взрослым?

Да, есть. К примеру, фольклор. Есть записи на компакт-дисках групп и отдельных исполнителей, созданные, конечно, не специально для детей, но их с удовольствием слушают люди всех возрастов. Сходите в магазин, где продаются музыкальные записи, где есть выбор народной музыки самых разных областей страны, и попросите подобрать выступления разных коллективов. Вернемся к народной музыке. Мы обнаружили, что песни

на языках народов других стран тоже очень популярны; кроме того, из-за незнакомого языка они избавляют вас от обязанности отвечать на вопросы малыша, касающиеся любви, смерти, а также того и другого вместе, как это бывает при прослушивании песен на родном языке. «Гуантанамайра» — прекрасная испанская песня, которая понравится всем своей ритмичной мелодией, понятной без перевода (она — об умирающем поэте). Бесконечен ряд зажигательных ритмичных карибских и африканских мелодий.

А если ваша семья любит рок-н-ролл? В таком случае можно рекомендовать множество хороших групп, создающих сегодня музыку, которую можно с удовольствием и слушать, и петь. Только посмотрите внимательно на компакт-диски с изображениями создателей этой музыки. Вам определенно не захочется, чтобы четырехлетняя дочь видела этих «крутых» со вставленными в язык гвоздями или надетыми на шею собачьими ошейниками с шипами. Маленький ребенок воспримет в качестве эталона любого, кого родители считут талантливыми и достойными внимания.

Если вам не хочется, чтобы ребенок напевал песни «Спайс Гелз» или Кристины Агилеры, обратитесь к старым записям. По сравнению с репертуаром современных групп песни «Битлз» — морально безупречны. Поставьте своим детям записи этой группы или же песни 50-х годов (*перечисление*). Среди них есть очень забавные, которые даже сейчас понравятся детям. Большинство детей любят танцевальные песни, под которые они с удовольствием приплясывают. И не забудьте «Макарену»!

И еще одно решение, которое потребует от родителей гораздо меньше усилий — купить ребенку портативный плеер с наушниками. Подберите аудиокассеты, компакт- или мини-диски с записями, которые предпочитает ваш ребенок. Можно приобрести специальный детский плеер с разноцветными клавишами, обозначающими «ПУСК», «ПЕРЕМОТКУ» и «БЫСТРУЮ ПЕРЕМОТКУ ВПЕРЕД» или же использовать обычный плеер, снабдив его собственными маленькими наклейками, которые будут обозначать эти функции. Мы сделали это на двух маленьких кассетных магнитофонах, которые купили нашим детям еще до того, как они научились читать. На клавишу «ПУСК» мы наклеили маленький музыкальный символ: ноту; на «ПЕРЕМОТКУ» — стрелку, указывающую в направлении назад; на «БЫСТРУЮ ПЕРЕМОТКУ ВПЕРЕД» — стрелку в направлении вперед. На клавишу «СТОП» прикрепили крошечный красный знак «стоп».

Поняв, как следует нажимать кнопку «ПУСК», затем «СТОП», и все остальные, ваш малыш сможет хоть сто раз слушать так полюбившуюся ему песенку, совершенно не докучая вам!

Заключение

Вы считаете, что, если удастся перехитрить малыша в двух случаях из трех, значит, вы все делаете верно. Даже если действия не привели к успеху и хорошему взаимодействию с малышом, все равно вы можете проанализировать причину неудачи, что пригодится в дальнейшем. Ваша действенность как родителей должна возрастать с опытом, который с каждым новым годом вы будете приобретать вместе с ребенком.

Поверьте нашему опыту: обязательно будет легче с каждым годом, — все легче и легче, пока не столкнетесь с проблемами подросткового возраста.

И все же это — радостное время, так что наслаждайтесь им как можно полнее и изо всех сил старайтесь хотя бы на несколько шагов опережать своих сообразительных отпрысков! Мы знаем, что у вас это получится!

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке Royallib.ru

[Оставить отзыв о книге](#)

[Все книги автора](#)