



100 секретов воспитания детей / М. Андреева — С.-Пб.: ООО "Издательство "Тригон", 2007 — 384 с

Быть мамой - занятие не простое, но самое приятное в мире. Воспользовавшись советами этой книги, вы сможете стать для своих малышей самой лучшей мамой на свете.

ISBN 5-94684-856-9(978-5-94684-856-5)

© Автор-составитель М. Андреева

© "Издательство "Тригон", 2007

Подписано в печать 15.11 2006 г. Формат 60x90 1/16. Печать офсетная.

Книга для родителей на каждый день

Разрешите познакомиться! Я - мама! Самая лучшая мама! Сомневаетесь? Вам подтвердят это трое моих сыновей и дочка! Дети уже взрослые и я вижу, что могу гордиться результатами главного дела своей жизни. Может, не все в моем опыте было идеально и гладко, но время идет, дети выросли и скоро сами станут родителями. Мне очень хочется, чтобы они тоже были самыми лучшими мамами и папами для своих малышей.

Мне хочется помочь им в этом. Уберечь их от своих ошибок и ошибок других родителей и педагогов. Научить видеть в детях не объект воспитания и экспериментов, а самостоятельную личность. Поделиться накопленным опытом и наблюдениями. Открыть маленькие секреты - свои, своей мамы и других мам и пап, которые помогут решить некоторые проблемы. Показать, что дети - это подарок Природы, что общение с ними, уход за ними - это огромная радость и ни с чем не сравнимое счастье.

Если вы, дорогие мамы (ну и папы, конечно), хотите стать самыми лучшими для своих детей, можете воспользоваться советами этой небольшой книжки.

1. "Советы супер-мамы". Получается, что супер-мама - это я. А советы мои основаны на собственном опыте, изучении чужого опыта, долгих размышлениях

и интуиции. Если вы почувствуете, что я вас в чем-то убедила, можете смело следовать этим советам. Если нет, ну что ж, тогда следующая рубрика подскажет, где можно отыскать и позаимствовать опыт других супер-мам, супер-пап, педагогов, врачей и психологов.

2. "Век живи, век учись". Эта рубрика для тех родителей, которые захотят получить дополнительную информацию по уходу за детьми и их воспитанию. Для тех, кто не доверяет автору этой книги, и хотел бы самостоятельно изучить все то, что изучила она. Здесь все о специальной литературе для родителей и педагогов.

3. "Разумные дети". Чтобы читатели убедились и не забывали, что дети - это потрясающе умные, наблюдательные существа, предлагается эта рубрика. В книге она является своеобразной

"кофе-паузой", для того чтобы отдохнуть от советов, улыбнуться и подумать: "Какие же они разумные - наши дети!"

4. "Нельзя!". Пожалуй, это самое любимое слово родителей и нелюбимое -детей. Дети, радуйтесь! Это "нельзя!" только для взрослых! И если вы, мамы и папы, спросите меня: "Почему нельзя?", я вам отвечу: "Потому что - *нельзя!*" Без комментариев. В этой рубрике вы встретитесь с категоричными запретами. Но, конечно же, они направлены на благо ваших детей и вас. Поскольку никто не любит это слово, постараюсь не перегружать им свою книжку.

5. "Коротко о важном". Если есть "нельзя", то обязательно должно быть "можно". Я бы даже сказала: "Необходимо". Существуют некоторые правила для родителей, которые необходимо выполнять или желательно, хотя бы. Не

пугайтесь, они простые и короткие, но очень важные.

6. "Безопасность!" О безопасности ваших детей. Если, дорогие мамы и папы, вы хотите спокойно дожить до старости и не умереть от сердечного приступа, если вы хотите, чтобы ваши дети росли нормальными и здоровыми, если вы не хотите неприятностей, этой рубрике вам стоит уделить особое внимание. Запомните! Во всех неприятностях, которые происходят с детьми, всегда виноваты взрослые! Будьте внимательны! Пусть у ваших детей никогда не будет ни душевных, ни физических травм! Соблюдайте технику безопасности.

7. "Маленькие хитрости". В этой рубрике снова советы (куда без них!), только совсем маленькие. И скорее даже не советы, а именно хитрости. То, что досталось мне по наследству от моей

мамы, а ей от ее мамы, и еще от многих-многих других мам. Пользуйтесь!

8. "Пора играть!" Хватит советов, запретов и хитростей! Самая главная хитрость, когда дети сводят вас с ума - просто поиграть с ними или позаниматься. Здесь собрано множество игр, которые подойдут и для самых ленивых и загруженных работой мам, и для тех мам, которым для своего малыша не жалко ни времени, ни душевного тепла. Итак - пора играть!

9. Шпаргалка для взрослых "Страничка для детей". Если вы уже забыли все стихи, песенки и потешки, которые радовали вас самих в вашем детстве, то я вам напомню. Эта маленькая шпаргалка для забывчивых мам на самом деле, повод прямо сейчас посадить вашего малыша себе на колени

и почитать ему, недолго думая, то, что я вам предлагаю. (Проверено - детям нравится!)

10. "Как учить детей". Дети больше всего любят учиться. Так распорядилась Природа. Поверьте. Родителям нужно только не мешать естественному процессу познания мира, а помочь ребенку раскрыть его умственные способности. Сделать путь его обучения прямым и легким. Эта рубрика о том как, когда, сколько и для чего учить детей.

11. "Как кормить детей". Как любить детей и как обучать детей - это конечно важно. Но любая нормальная мама согласится с Карлсоном, который живет на крыше: "Не в пирогах счастье?! А в чем же?!" Да, конечно же, и счастье, и смысл жизни - в еде. Во вкусной, здоровой и красивой еде. Можете поспорить! Но

уверена, поговорив полчаса о смысле жизни, вы (ставлю доллар) побежите на кухню - перекусить.

12. "В здоровом теле...". Правильно: "здоровый дух". Народ мудр. Лучшей поговорки про физкультуру и здоровье еще никто не придумал. Ученые еще только пытаются доказать зависимость умственного воспитания от физического и наоборот, а народ уже давно во всем разобрался. Так что, сами понимаете, эта рубрика посвящается здоровью наших детей, двигательной активности, физкультуре и спорту. Я бы даже определила этот раздел книжки в отдельную тему "для пап". Как-то у нас принято, что кормлением ребенка занимается мама, а физическим развитием - папа. В общем, сами разбирайтесь.

13. "Болячки". Увы, даже здоровый дух не всегда спасает от проблем со

здоровьем. Сведения о наиболее часто встречающихся детских болезнях, об уходе за нездоровыми детьми, о технике выполнения простейших процедур, назначаемых врачом, о создании необходимой во время болезни обстановки. О том, как правильно относиться к болезням наших детей, чтобы спокойно дожить до своей старости (а еще лучше — до их). Я умышленно использую такое "детское" слово для названия этой рубрики, чтобы не очень-то "зацикливаться" на этих самых болячках.

14. "Ничего страшного!" Взрослые - они как дети. У них тоже существуют всевозможные страхи и опасения. Мы боимся лишней раз взять ребенка на руки - а вдруг избалуется. Боимся приласкать - станет "маменькиным сынком", и т. д. Мы все время сомневаемся в правильности своих поступков. И это

нормально, ведь на нас лежит такая ответственность за воспитание наших детей. Эта рубрика - своеобразное утешение и поддержка для мам, чтобы они ни на минуту не сомневались, что они *самые лучшие* и что все у них *будет хорошо*.

Когда начинать и как воспитывать

“Как воспитывать детей, знает каждый, за исключением тех, у кого они есть”.

Патрик О'Рурк (американский писатель)

В 24 года у меня уже было четверо детей. Многие мои друзья, в основном бездетные, частенько были недовольны моим подходом к воспитанию, давали мне советы или даже пытались угрожать в мягкой форме: "А ты не боишься, что, когда они вырастут..." Хорошо, что у меня хватало ума (скорее интуиции), не спорить и ничего не объяснять, не оправдываться. Подождите, думала

я, будут у вас свои дети, тогда и поговорим. Теперь мои друзья стали папами и мамами и сами решают проблемы воспитания детей. А мои малыши, мои "четыре безумные обезьянки", мои вечно не вовремя теряющиеся и постоянно устраивающие в доме тарарам, без устали экспериментирующие и что-то выдумывающие "маленькие разбойники", не позволяющие расслабиться ни на одну секунду, мои любимые и незаменимые самые лучшие дети уже выросли. Т. е. не просто выросли, а переросли меня (и не только физически). Опасения друзей оказались напрасны. Я вижу, что могу гордиться своим главным творением жизни.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что задумала их *такими* очень давно, задолго до того, как родился первый сын, задолго до того, как поняла, что *их* будет четверо. Я знаю теперь, что воспитание наших детей начинается не

после их появления на свет и даже не во время беременности, а раньше, намного раньше, может быть, с рождения нас самих. И не воспитание, а скорее *творение*. Именно - творение. Чтобы сотворить что-нибудь гениальное, необходим *замысел*. Нужно очень хорошо представлять, что мы хотим увидеть в результате, все время держать замысел в голове и стремиться, стремиться к его достижению.

У меня не *могло* быть других детей, я *замыслила* их такими, какие они есть!

Дорогие мои мамы! Если вы с самого начала точно знаете, что вы хотите получить в *результате*, то вы это получите. Если вы хотите, чтобы ваши дети стали здоровыми, умными, чуткими людьми - так оно и будет, не сомневайтесь. Когда же начинать воспитание? - вы его уже давно начали. Как воспитывать? - помнить о *замысле* и без устали *творить*.

Век живи, век учись

Бенджамин Спок, "Ребенок и уход за ним".
Русслит, LTD, 1991.

Именно с "дедушки Спока" я советовала бы начать обучение всем ма-мам: и будущим, и настоящим, и тем, кто уже собирается стать бабушкой (как я). Сейчас, думаю, нет человека, который бы не знал имя этого американского детского доктора. Книги Спока стоят на втором месте после Библии по читаемости. Это говорит о многом. И пусть в наше время принято ругать "систему свободного воспитания" доктора Спока, пусть кое-что в его книгах устарело (они ведь появились в 40-е годы), пусть имеется множество другой литературы для родителей - читайте и перечитывайте его книги. У дедушки Спока очень важ-

ное преимущество перед многими другими авторами - он очень любит детей и их родителей. Любовью пропитана вся его книга, в которой он рассказывает о разных вопросах, связанных с воспитанием ребенка. О психологической подготовке семьи к появлению нового члена. Об организации правильного ухода за новорожденным. Подробнейшим образом Спок описывает методику, режим, качественную и количественную сторону вскармливания. Дает рекомендации, как облегчить ребенку переход к новым формам жизни и освоить навыки самообслуживания. Освещает вопросы, связанные с засыпанием, капризами, образованием нежелательных привычек и отрицательных эмоций. Но самое главное, он "зомбирует" вас, он все время дает установку на любовь к вашему ребенку и вам самим.

Разумные дети

"Если бы потребовалось наиболее наглядное, внятное для всех доказательство, что каждый малолетний ребенок есть величайший умственный труженик нашей планеты, достаточно было бы приглядеться возможно внимательнее к сложной системе тех методов, при помощи которых ему удается в такое изумительно короткое время овладеть своим родным языком, всеми оттенками его причудливых форм, всеми тонкостями его суффиксов и приставок".

Корней Чуковский

Ваня, 3 года.

- Мне туман в глаза светит.
- Снег шуркает.
- Ел иней, даже рот простудился.
- Гуседь (гусь и лебедь одновременно).

Артем, 4 года.

- Это жук.
- Он дохлый.
- А кто его сдохлил? *Артем, 4 года.*
- Вот на улице туман идет.
- Куда идет?
- Куда-куда! Куда глаза глядят!

Артем, 3 года.

- Это сварщик, это стекольщик, а это лампочник (электрик).

Ваня, 5 лет. Встал на весы:

- Папа, сколько я стою? *Дима, 4 года.*
- Пришел в спортзал, где все помещение занимает борцовское татами из натуральной кожи:
- Ого! Какой огромный диван!

Нельзя!

Эти чрезвычайно важные запреты для родителей составлены замечательным, на мой взгляд, отцом и педагогом, удивительным сказочником **Виктором Кротовым**. О его книге "Компас для младенца" вы прочтете чуть позже, а пока: "Нельзя!" для взрослых. Я советовала бы вам выписать все "Нельзя!" на отдельный лист и повесить на самом видном месте в вашей комнате.

Нельзя бить ребенка! Если вдруг не получилось удержаться, если наша большая и сильная рука шлепнула в раздражении по маленькой ручке, не привыкать к этому, не нашептывать себе оправдания. Мы можем сорваться по тысяче причин. Вокруг нас множество источников стресса, хорошо защищенных от противодействия. Огромный

соблазн - разрядиться на существе беззащитном: Соблазн, которому никак нельзя поддаваться.

Не лгать ребенку! Ни в крупном, ни по мелочам. Малыш, хоть по природе и доверчив, но очень чуток на правду и ложь. Завоевать его уважение и доверие - трудно, утратить - легко. Не подвергайте свои отношения с ребенком этому страшному и, по сути, бессмысленному испытанию. Если атмосфера дома пропитана ложью, если соврать по любому поводу в вашей семье не считается большим грехом, - трудно ждать, чтобы в такой обстановке малыш рос честным и искренним человеком.

Древние китайцы знали такую хитрость: "Если ты недоволен собой - совершенствуй себя, а если ты недоволен другими - совершенствуй себя, а не других".

Коротко о важном

Важные моменты об отношении к малышу взяты из книги Виктора Кротова "Компас младенца". Читайте и перечитывайте, повесьте их над своей кроватью, чтобы никогда не забывать.

Относиться к ребенку как к существу равному. Что касается возможностей и душевной чистоты - даже более богатому, чем мы сами. Уважать его побуждения, поначалу крохотные и невнятные. Уважать их не меньше, чем желания самых близких друзей.

Учиться видеть чудо и тайну раннего детства. Этот период не может быть помехой в нашей жизни, даже если пришлось прервать учебу, отказаться от заманчивого места или от интересного путешествия. Детство наших детей -

лучшее наше время. Будем дорожить каждым днем, прожитым вместе с ребенком, каждой минутой нашего с ним общения.

Помнить: в детстве закладываются основы личности, физического, нравственного и духовного здоровья. В детстве формируется характер и интеллект, вырабатываются многие привычки и склонности, индивидуальные свойства и качества.

Безопасность

Начну разговор о безопасности с того момента, когда ваш малыш еще не появился на свет, но уже с вами. Вы беременны. Вы уже чувствуете его движение, можете с ним разговаривать, общаться. Вы оберегаете его от толкотни в автобусе, вы стараетесь не поскользнуться в гололед, вы очень медленно и осторожно спускаетесь по ступенькам, вы стараетесь не носить тяжести, вы очень аккуратно, не спеша, совершаете любое движение, вы тщательно продумываете рацион питания... Вы оберегаете вашего ребенка от всевозможных физических опасностей, вы делаете это интуитивно. Но, дорогие мои мамы,

пожалуйста, не забывайте, что не только тело вашего еще не родившегося младенца требует вашей защиты. Не забывайте о безопасности его души. Ваш малыш чувствует и переживает то же, что и вы, а может, и больше вас. Не позволяйте себе расстраиваться, злиться, плакать, нервничать, кричать. Согласитесь, это и для вас тяжело, а ему тем более. Не смотрите фильмы, в которых есть сцены насилия, не читайте и не смотрите криминальные новости. Старайтесь избегать компаний, в которых позволяют себе ругаться матом, или курят, или делятся негативной информацией. Не стесняйтесь сделать замечание этим людям - кто еще позаботится о вашем ребенке, если не вы. Чаще ходите на концерты, на выставки, на природу. Читайте поэзию, детские сказки (лучше вслух), пойте, как умеете, слушайте хорошую музыку, общайтесь

с животными. Помните, безопасность души не менее важна, чем физическая безопасность.

Пара хитростей для беременных

Если вам сложно: справиться с раздражением или злостью на кого-то, кто вас обижает (грубая продавщица, хам в автобусе, нетактичный родственник...), воспользуйтесь советом от Дарьи Донцовой. Нужно представить, как вашему обидчику надевают на голову ведро с помоями. Постарайтесь мысленно увидеть, как всевозможные объедки и очистки стекают по плечам обидчика, представьте выражение его

лица. Скорее всего, вам станет смешно, а там, где смех, отсутствует обида. Л может быть, вы пожалеете этого человека, и ваша злость тут же исчезнет.

Второй способ быстро избавиться от обиды, взят из моего детства: надо представить нарушителя вашего душевного спокойствия *лысым*. Внимательно посмотрите на его голову, вообразите ее без волос - эффект потрясающий! (Только ни в коем случае не рассказывайте обидчику, что вас так насмешило).

Пора играть!

Гляделки (для новорожденного). Не знаю, играет ли кто-нибудь с ребенком пока он еще не родился но самая первая игра, в которую вы можете играть с новорожденным, - "глядделки". Можете начинать уже в роддоме. Когда малыш не спит: лежит в кроватке, или на пеленальном столике, или рядом с вами (до или после кормления), попробуйте строить ему смешные рожицы. Широко открывайте и; закрывайте' глаза, рот, подмигивайте, улыбайтесь. Кивайте головой, поворачивайте из стороны в сторону. Можете при этом произносить какие-нибудь звуки, улюлюкать, посвистывать, мяукать, крякать или просто поговорить, как со взрослым. Пусть вам не кажется, что вы

нанимаетесь ерундой. Помните! Ничто не проходит бесследно! Очень скоро вы заметите, что ребенок реагирует на ваше лицо. Лично я никогда не верила специалистам, утверждающим, что новорожденный ничего не видит или видит вверх ногами. Играйте!

Погремушка (до 3 месяцев). Выберите нормальную погремушку, не такую, от звука которой малыш вздрагивает и начинает плакать. Я бы взяла шаркунок из бересты или дерева. Для тех, кто не знает - это такая народная погремушка, которую сейчас можно найти в магазинах сувениров для иностранцев. У нее приятный звук. Она именно шуршит, а не гремит как сумасшедшая. Можно сделать самим такую игрушку. Надо взять какую-нибудь яркую небольшую коробочку,

баночку, посудинку, шкатулочку и насыпать в нее крупу, горох, фасоль, пуговицы, бисер. Поэкспериментируйте, можно получить разный звук. Только следите, чтобы малыш не добрался до содержимого, сделайте свою погремушку безопасной. Если же вам лениво заниматься подобным творчеством, возьмите обычную погремушку. Погребите ею то справа, то слева от ребенка. Не спешите, пусть он следит за перемещением игрушки и прислушивается к звуку. Таким образом происходит совмещение реакций органов слуха и зрения. Не забывайте разговаривать с малышом: " Вот какая погремушка! Она красивая. Она красная (например). Она гремит (или шуршит)". Не забывайте хвалить ребенка за успехи: "Какой у нас умный мальчик - он следит за погремушкой! Он слышит, как она гремит! Мо-ло-дец!"
Играйте очень короткое

время, но почаще, и меняйте игрушки, пусть малыш слышит разный звук.

Страничка для детей

Для самых-самых маленьких детей можно петь или просто проговаривать потешки. Малышам они очень нравятся. (Даже большим малышам.)

Кто у нас хороший,
Кто у нас пригожий?
Ванечка - хороший,
Ванечка - пригожий!

Наша деточка в дому
Что оладышек в меду,
Красно яблочко в саду!

Наша Маша маленька,
На ней шубка аленька,
Опушка бобровая,
Маша чернобровая.

В светлом теремочке
Выросла Лизуша.
Все ее любят,
все ее голубят.

Коленька хороший,
Коленька пригожий,
Пройди по дороженьке,
Топни, Коля, ноженькой.

Мой сыночек маленький,
Чуть побольше валенка.
В лапоточки обуется,
Как пузырь надуется.

Как учить детей

Учиться раньше, чем родиться

Каждая беременная мама знает, что для правильного развития ее будущего ребенка необходимо полноценное питание, достаточное количество свежего воздуха и умеренные физические нагрузки. Но почему-то не все мамы понимают, что умственным развитием их малыша можно также начинать заниматься еще до его появления на свет. Представьте: уже к концу 5-й недели беременности формируется примитивная нервная система ребенка с головным и спинным мозгом. А на 8-й неделе формирование эмбриона завершается

у него уже есть все, что есть у человека: глаза, нос, уши, рот с губами и языком, зачатки зубов, кисти рук с пальцами, колени, лодыжки, стопы, пальцы... Знаете, что-то мне подсказывает, что те мамы, которые хотят видеть своих детей самыми умными, самыми талантливыми, самыми сильными и душевно нормальными, могут не тратить понапрасну время в ожидании рождения малышей, а начинать обучение сразу, как только у мам появится такое желание. Чему учить? Чему захотите. Не забывайте только, что ребенок должен развиваться гармонично: и физически, и умственно, и нравственно. Соблюдайте равновесие. Как учить? Это вам подскажет ваша интуиция. Разговаривайте с малышом вслух, читайте любые книги, пойте, танцуйте. Вы можете сами начать изучать иностранный язык, или можете заниматься математикой, физикой,

биологией и так далее. Выращивайте цветы, разводите рыбок, займитесь бисероплетением, вышиванием... Делайте хоть что-нибудь. Уверяю вас, ничто не пройдет бесследно ни для вас, ни для нашего ребенка. И разговаривайте с ним, разговаривайте!

Как кормить детей

Стань королевой!

(Или как кормить младенца)

О, эта великая способность человека создавать себе проблемы даже там, где их не может быть по природе. Самое большое количество медицинской литературы для мам посвящено кормлению грудью. Поза - куда поставить ногу, куда положить руку; режим - три часа! ("шаг вправо, шаг влево - расстрел"); сцеживание -

после каждого кормления 10-15 минут; массаж, дезинфекция, молокоотсос... Чего только не придумают специалисты, чтобы жизнь матери не казалась ей медом. И вот она, несчастная, сидит в три погибели и гадает, продержатся ли они с малышом до следующего кормления 3-3,5 часа. А потом мучается, когда ребенок орет в кроватке, а она должна выждать еще какое-то время по режиму, и на руки его боится брать - вдруг избалуется. Бедный ребенок! Бедная мама!

Дорогие мамы, посмотрите на собаку со щенками. Вот она лежит, развалившись на коврик, как ей хочется, а уж задача щенков - как сосать и когда сосать. Вы никогда не услышите из собачьего угла голодных воплей. Неужели вы думаете, что Природа позаботилась о кормлении щенят, а человеческого детеныша обошла стороной?

Как кормить. Итак, вы пришли из роддома. Представьте себя принцессой, королевой, мадонной - кому что нравится. (Вы, кстати, - она и есть, вы победительница, вы заслужили, вы уже сделали самое важное дело в своей жизни - произвели на свет нового человека!) Если рядом с вами кто-то есть (папа, бабушка, подруги), пусть они на время станут вашей свитой, вашими слугами. Еще раз повторю - вы заслужили, а им вовсе не трудно, даже приятно. (Если вы одна, что ж, все равно почувствуйте себя королевой, просто у вас пока нет свиты.)

Найдите себе удобное место: на диване, на кровати, на ковре, в кресле, хоть в гамаке - где вам больше нравится. Удобно лягте, если не любите лежать, сидите в кресле, в подушках... Главное, не забывайте, что вы королева! Пусть вам будет удобно. Пусть вам

принесут вашего ребенка (или возьми те его сами - королевы бывают вполне самостоятельны). Кормите его так, как вам нравится (хоть на спине, хоть на животе). Если вам хочется в этот момент общаться с ребенком - общайтесь, хочется общаться с мужем, подругой, май мой - да пожалуйста! Хочется смотреть телевизор (когда еще посмотришь) смотрите. Читайте, разгадывайте сканворды, рисуйте, пишите стихи... Главное, чтобы вам было хорошо! Если вам будет хорошо, то будет хорошо и вашему ребенку! Если вам стыдно читать, когда ваш малыш кушает, читайте вслух. Не бойтесь, что книжка для него сложная - вы же не можете этого знать наверняка, может быть, он все понимает.

Когда кормить. Кормите малыша тогда, когда вы чувствуете, что он хочет есть. Не будите его для еды, даже если

вам кажется, что он спит слишком долго - сон не менее важен. Ребенок, конечно, не всегда плачет от голода, но чаще всего. И даже если он плакал не от голода, пара капель молока, для того чтобы он успокоился, не будут столь же вредны, как истощный крик и ваши "нерпы". Не забывайте - главное, чтобы вам было комфортно! А никакой маме не будет комфортно, когда ее малыш заливается плачем. И еще, если чувствуете, что в одной груди молока на кормление не хватает, дайте вторую.

Никаких сцеживаний. Вы когда-нибудь видели, чтобы это делала собака (или кошка). Природа сама позаботилась о том, чтобы вашему быстрорастущему ребенку всегда хватало молока.

Итак, станьте королевой (или хотя бы собакой - прислушайтесь к Природе)! Ведите себя по-королевски, будьте

спокойны, думайте только о хорошем, не бойтесь доверять интуиции. Кормите и общайтесь с малышом в свое удовольствие, будьте щедры к нему и едой и вниманием. Какое-то время в вашей жизни кормление будет занимать самое важное место. К огромному сожалению; этот этап в жизни мамы так быстро проходит. Зачем же превращать его в проблему. Наслаждайтесь этим процессом. Радуйтесь подарку природы. Пусть все вам завидуют. Пусть все служат вам и вашему младенцу.

В здоровом теле

Зарядка для младенца или маматренажер

Не буду говорить о внутриутробном физическом развитии ребенка. Гимнастике для беременных можно научиться в женской консультации или роддоме на специальных занятиях. И, конечно, любые занятия физкультурой и спортом надо предпринимать, посоветовавшись с вашим врачом. Но вот долгожданный малыш родился. Он кажется таким слабым, беззащитным и уязвимым, что любая молодая мама боится даже просто брать его в руки, а не то что делать массаж или какие-либо упражнения. Ребенок, конечно, не так слаб, как нам кажется, но у меня,

например, до сих пор (несмотря на опыт обращения с новорожденными) перехватывает дыхание, когда я беру младенца на руки. Что ж, страх страхом, но если не мы, то кто же?

Итак, дорогие мамы, если вам нужен здоровый и крепкий ребенок, вам необходимо брать его на руки как можно чаще. Только не закутанного в пеленки и одеяльца, а желательнo голеньким или в легкой одежде. Самая лучшая зарядка для малыша, когда он находится на руках у взрослого. Это не значит

- взяли новорожденного и сидим с ним весь день. Наоборот: взяли и варим кашку одной рукой, или разбираем белье в шкафу, или накрываем обед для семьи, или поливаем цветы, или вытираем пыль... в общем: "А вам слабо?" Что только не умудряются делать женщины с детьми на руках (или на бедре, или на животе, на спине). При этом они

Сами получают великолепную физическую нагрузку (ребенок - спортивный наряд), и малышам приходится напрячься (в прямом смысле). Если 2-3-месячный ребенок плохо держит голову, Это говорит о том, что его очень редко берут на руки. (Я, конечно, говорю о физически здоровых детях, хотя больных (детей, думаю, надо доставать из кровати гораздо чаще, чем здоровых). Все, что вы делаете с новорожденным, чрезвычайно полезно для его здоровья: брать на руки, поворачивать во время гигиенических процедур и пеленания, поднимать ручки и ножки, поглаживать, пощипывать кожу, купать, переодевать, обнимать. Не забывайте в тоже время предоставлять ему определенную свободу и отдых от вас. Освободите его от лишней одежды, и пусть он полежит самостоятельно в кресле или на диване (под вашим присмотром),

увидите, он сам найдет работу своим ножкам и ручкам.

Не перегревайте ребенка. Никаких шапочек, чепчиков, теплых кофточек. Пусть он будет раздет, пока вы его кормите, или пока он бодрствует, и только на сон лучше укрыть теплее, тогда он будет крепче спать.

Болячки

Холод – друг

Вот вы приехали с малышом из роддома. Какие неприятности могут ожидать вас на первых порах? Что может беспокоить новорожденного? Обычно кормление материнским молоком защищает ребенка от всевозможных болезней, многие современные мамы это знают и стараются

кормить своих детей грудью как можно дольше. Проверено: даже если малыш же затемпературил или подхватил насморк, чаще всего болезнь проходит за пару дней без особого лечения. (Бывают исключения.) Но есть один серьезный враг у новорожденного - это перегревание. Возможно, африканские младенцы легче переносят высокие температуры, но наши северные дети гораздо проще справляются с проблемой переохлаждения, чем наоборот. Существует даже версия, что синдром внезапной детской смертности связан с перегревом ребенка. Необходимо следить за температурой его тела. Для этого не обязательно ставить градусник, можно положить руку на животик или подмышку и подержать какое-то время. Если кожа малыша влажная, ребенку жарко.

Не бойтесь оставлять малыша голеньким. Холод поможет вам справиться с такими неприятностями как детская потничка, опрелости, сыпь, покраснения и воспаления кожи. Холод заменяет детские кремы и присыпки, частые купания и подмывания. Он способствует в борьбе с диатезами и аллергиями. Когда ребенок голенький, тонус его мышц повышен (мышцы напряжены) и они развиваются. Прохлада бодрит активизирует движения (чем быстрее совершенствуются движения, тем успешнее развивается интеллект). Не стоит бояться и холодной воды. Своего первого сына я растила в неблагоустроенном доме и часто приходилось подмывать его из умывальника, в котором за ночь образовывалась ледяная корочка, только нужно делать это с ладони. Некоторые родители находят смелость обливать новорожденного ледяной

водой и даже купать в проруби, и пока еще по-моему, ни один ребенок не пострадал. Наоборот, дети почти не болеют, становятся очень жизнеспособными, не страдают ослаблением иммунитета, Часто холод спасает детей в критически моменты, когда по каким-либо причинам температура тела малыша поднимается до сорока градусов, безопасное окунуть его в ледяную воду или даже бросить в снег, чем ждать, когда произойдут необратимые явления организма.

Дорогие мамы. Я не призываю вас к экстриму. Вы сами можете почувствовать, что лучше для вашего ребенка и для вашего собственного спокойствия. Наблюдайте. Будьте внимательны к поведению малыша. И дружите с холодом!

Ничего страшного

Не бойтесь его. Наслушавшись от друзей и родственников разговоров об уходе за новорожденным, вы можете подумать, что дети рождаются с твердым намерением любыми средствами поработить своих родителей. Ничего подобного! Ребенок рождается, чтобы стать разумным и добрым человеческим существом.

Не бойтесь накормить его, если он голоден, в противном случае он откажется от еды.

Не бойтесь любить его и наслаждаться им. Каждому ребенку жизненно необходимо, чтобы его ласкали, улыбались ему, разговаривали и играли с ним, любили его, были с ним нежны. Он

нуждается в этом не меньше, чем в витаминах и калориях. Именно это научит его любить других людей и наслаждаться жизнью. Ребенок, которому не хватает ласки и любви, вырастет холодным и неотзывчивым. Любви и ласки не может быть много. Нельзя избаловать ребенка любовью.

Не бойтесь выполнять желания своего ребенка, если они кажутся вам разумными и не делают из вас раба. В первые недели ребенок часто плачет, но на это всегда есть причина: он может быть голоден, у него может болеть животик, или он устал или испугался. Вы не можете спокойно переносить плач

и вам хочется утешить его - это естественное чувство для матери. Может быть, ребенку только всего и нужно, чтобы его подержали на руках, покачали, походили с ним.

Избалованность начинается не с это-го и не вдруг, а постепенно, когда мать, боится прислушаться к голосу разума или когда она превращается в раба своего ребенка и бессознательно поощряет его к использованию своей власти над ней.

(Из книги Бенджамина Спока)

Советы супер-мамы

Беременность, или откуда берутся дети

В прекрасные времена мы живем. Если я получала сведения о различии и отношении полов исключительно во дворе в подростковом возрасте, а позже

и старших классах из (видимо, подсунули родителями) советской книги для молодых супругов, то дети мои удовлетворяли свое любопытство из прекрасной литературы по сексуальному воспитанию для самых маленьких. Какой прогресс!

И все же, если меня спросить, откуда берутся дети, не уверена, что знаю правильный ответ. Есть у меня правда своя версия. Думаю, дети появляются от любви. Не оригинально? Но это так! Они всегда появляются от любви и всегда вовремя. И всегда - это подарок! Я надеюсь, вы знаете, что все в нашей жизни не случайно, так неужели могут рождаться "случайные" дети? Беременность - это не последствие секса, не физиология, это чудо. Это то, что вы себе намечтали. И не важно - кто. Бывает, что не женщина, а мужчина. (Можете не верить, но я убеждена, что намечтала

себе внучку, поэтому чувствую за нее большую ответственность, больше, чем папа и мама.) Мы можем даже "заказать" внешний вид ребенка. Не потому ли, когда мы впервые видим его, он не кажется нам незнакомым. Можно, конечно, все списывать на наследственность, но, согласитесь, бывают дети не похожие ни на кого из родственников, а похожие на кого-то сильно любимого, боготворимого. Марине Цветаевой, напри мер, удалось "намечтать" себе сына - Наполеона.

Дорогие мамы! Если даже ваша беременность кажется вам случайной если у вас не налажен ни быт, ни отношения с отцом ребенка - забудьте обо всех этих мелочах. Почувствуйте *чудо* прихода к вам этого малыша. Будьте благодарны этому подарку судьбы. Мечтайте о встрече с ним. Придумывайте его внешний вид - пусть ваш ребенок

будет самым красивым. Наделяйте его уже сейчас самыми важными на ваш взгляд качествами характера и ума. Читайте ему умные книги, слушайте с ним хорошую музыку, общайтесь с ним - он все понимает. Избегайте негативной информации, отрицательных эмоций. Не расстраивайтесь. Именно сейчас, когда вы беременны, именно вы программируете будущую жизнь вашего ребенка. Представьте, как это ответственно! Неужели вы можете себе позволить огорчаться по пустякам. Все - пустяки, по сравнению с той миссией, которая возложена на вас природой. Вы должны гордиться и радоваться. Гордитесь! И радуйтесь! Вы - мама!

Век живи, век учись.

Борис и Лена Никитины "Мы и наши дети" и другие книги.

После доктора Спока родителям, которые хотят научиться науке воспитания, советую обязательно обратиться к опыту семьи Никитиных. Современные родители вряд ли будут сильно поражены жены "никитинской системой воспитания", хотя для моего поколения она считалась совершенно революционной. Сейчас никого не удивляет купание малышей в проруби, бег босиком по снегу (в нашей семье это называлось "помыть ноги перед сном"). Почти в каждом доме есть детские спортивные комплексы В магазинах полно развивающих игр. В родильных домах и детских садах уже давно используют рекомендации

Бориса и Лены Никитиных. И все же, обязательно обратитесь к их опыту. Он достоин вашего внимания потому, что особенно богат. Семь собственных детей! Лично я не встречала в литературе для родителей *столь* многодетных авторов. Я вообще считаю, что этой семье надо поставить памятник. За щедрость! Вырастить семерых детей, не отдавая их в детсад и не оставляя работы, и при этом поделиться своим бесценным опытом с огромным количеством мам и пап. Читайте книги Никитиных. И даже если вы не во всем будете согласны с ними, Многое окажется для вас очень важным и полезным.

Разумные дети

"У двухлетних и трехлетних детей такое сильное чутье языка, что создаваемые ими слова отнюдь не кажутся калекками или уродами речи, а, напротив, очень метки, изящны, естественны: и "сердитки", и "духлая", и "красавлюсь" и "всехный".

Корней Чуковский

Ваня, 4 года.

- Лопатка внизу железная, а вверху - палочная.
- Всю кожу содрал (поранился).
- Смородина черноземная.

Артем, 3 года.

-Я возьму вот этот загорелый хлеб,

Лялечку побрызгали духами:

- Я вся такая пахлая. Я вся такая духлая.

Вертится у зеркала: Я, мамочка, красавлюсь!

Мама:

- Ах ты, стрекоза! Ирина:

- Я не стрекоза, а людь!

Нельзя!

Из книги Виктора Кротова "Компас для младенца". (Продолжение).

Не запугивать малыша!

Не подсовывать ему вместо дружественного и открытого мира - мир ошестинившийся и враждебный. Не разочаровывать ребенка в жизни, даже если мы сами склонны к пессимистическому мировосприятию. Не дышать на детскую душу холодом и пустотой. Пусть она не будет подобна бледным и слабым

растениям, проросшим в темноте, без солнечного света.

Не назидать. Занудные нотации "растачивание мозгов" - самое беспомощное оружие воспитателя. Даже если мы добиваемся своего, плоские назидания въедаются в сознание, способствуя его примитивизации.

Не применить к ребенку насилия даже если оно носит характер заботы. Не заставлять есть, если у ребенка сегодня нет аппетита; не укладывать окриком в постель, если он сегодня бодр и ему не спится. Это - преступление перед ребенком: заботясь о нем, доводить его до слез, до истерики... Даже если при этом вам и удалось влить в малыша лишнюю ложку супа, и если, утомившись от слез он все же уснул, - ни сон, ни еда не оправдают тот урон, который причинили детской душе ваши крики, угрозы и шлепки.

Не считать малыша виноватым.

Виноваты всегда взрослые, не сумевшие до него что-то донести, чему-то его научить, правильно сориентировать.

Коротко о важном

Из книги Виктора Кротова. Об отношении к малышу (продолжение).

Жить общей жизнью. Не воздвигать Стены между миром ребенка и своим взрослым миром. Не позволять себе смотреть на ребенка и на его "маленькие" проблемы и горести свысока, снисходительно. Тем более не смеяться над ними. Помнить: в жизни ребенка нет мелочей. Для него и растаявшая льдинка, с которой он играл полчаса, может означать утрату друга... Сочувствовать, переживать сообща все детские беды. Сообща радоваться. Учиться понимать

и уважать мир ребенка. Признать его истинность. Его равноправность. Его самооценку. Помнить: детство – не преддверие жизни, это – сама жизнь полная глубоких и ярких переживаний и со своей стороны – быть открытым с ребенком в своих взрослых радостях и печалях. Общаться с ним, как с другом, который всегда нам посочувствует даже если он совсем еще мал. Не стараться выглядеть перед ребенком суперменом – это лишь мешает доверительности отношений. Ориентироваться в особенности своего ребенка. Стараться понять физические, психические, душевные свойства малыша. Сопоставить с ними свои собственные свойства и качества. Ребенок может отличаться от нас по темпераменту или по вкусам. Не будем под гонять его под себя.

Помнить о том, что рациональные знания и житейский опыт не дают полного и правильного понимания души ребенка. Нам всегда есть к чему присмотреться, чему поучиться у ребенка.

Безопасность

Будьте бдительны!

Перед тем как привезти малыша из роддома, вам необходимо первый раз осмотреть вашу квартиру с точки зрения безопасности младенца. Позже вам еще несколько раз придется прибегнуть к этой проверке, когда ваш малыш начнет ползать, ходить, проявлять любопытство к предметам. Итак, убедитесь, что кровать для новорожденного безопасна, стоит далеко от обогревательных

приборов и окна. Полки и шкафчики прибиты прочно и с них не упадут никаких предметы. Лучше убрать все лишнее из комнаты, где будет находиться малыш. Рекомендуется избавиться также от так называемых "пылесборников" (ковры, паласы и пр.). Поскольку новорожденный чаще всего будет на ваших руках проверьте, нет ли опасных для его головы ловы углов, косяков, светильников. Подумайте о безопасности малыша сейчас, пока его еще нет с вами, позже Вам будет не до того.

Маленькие хитрости

Чтобы мама высыпалась

Чтобы у маленького ребенка не было проблем со сном в первую очередь должны высыпаться *вы сами*. Не выспавшаяся мама - большой вред для малыша. Поэтому идите на любые хитрости. Все приемлемо, если это служит вашему спокойному сну. Вот некоторые "хитрости" нашей семьи.

Моя мама, когда укладывала моих грудных малышей спать, иногда накрывала их головку теплой пеленкой или просто держала свою ладонь на макушке и лобике ребенка. Почему-то они так засыпали быстрее и спали лучше.

Маленькие дети гораздо спокойнее и дольше спят в тепле. Поэтому закаляй те ребенка тогда, когда он бодрствует а спит он пусть в тепле (и ножки, и го ловка). Только, пожалуйста, без перегибов, я же не говорю, что надо надевать спящему пуховую шапку. Если вы не пользуетесь памперса ми, то на клеенку стоит положить сложенную в несколько раз пеленку, чтобы ребенок не лежал в луже.

Сейчас все рекомендуют свобод мое пеленание, а то и вообще сразу надевают на малыша ползунки. Но помню что мы нашего восьмимесячного очень возбудимого (просто вредного) сына заворачивали на ночь в две (!) длинные пеленки (очень туго и с руками). Только тогда он спал достаточно спокойно. Еще лучше сшить для такого ребенка

спальный мешок из пеленки, чтобы он не будил себя руками. Моя подруга, для того чтобы успокоить и усыпить свою маленькую дочь, каждый вечер гуляла с ней на улице, по-другому она не засыпала.

Иногда мы клали ребенка на ночной сон не в кроватку, а в коляску, и просто укачивали его не вставая с кровати, когда он плакал. Лучше всего, конечно, иметь колыбель. Наши предки были не глупее нас, колыбель - это большой помощник в семье.

Когда наши дети были совсем маленькими, и мы с мужем хронически не досыпали, мы придумали ночные *дежурства*, которые очень здорово нас спасали. Одну ночь к детям вставала только я, а на следующую дежурил папа. И пусть он не всегда слышал плач

детей - я могла его разбудить, но какое это наслаждение хотя бы иногда всю ночь проспять, не вставая каждые пол часа к детям.

Замечательно, если ваши родственники будут вам иногда позволять высыпаться хотя бы днем. Пусть погуляют с малышами, а вы обязательно поспите, оставив все другие дела.

Пора играть

Борьба с порядком (когда ребенок научился сидеть). Если вам необходимо занять маленького ребенка, чтобы сделать свои дела, предложите ему большую корзину или коробку с разной мелкой одеждой (носки, платочки распашонки и прочее). Посадите туда ребенка, если он еще совсем маленький,

покажите ему, как надо выбрасывать из корзины вещи по одной. Чем больше вещей вы положите, тем дольше он будет их выбрасывать.

Когда все вещи в корзине закончатся, достаньте малыша и пусть он теперь складывает все обратно. Можно немного усложнить складывание вещей, пусть ребенок возит их на игрушечном грузовике и выгружает в коробку или корзину.

Ребенок очень любит бросать игрушки из кроватки и наблюдать, как они падают на пол и стучат. Если вам надоело постоянно закидывать вещи обратно, можете привязать их ленточками к кроватке, малыш очень быстро сообразит, как их затаскивать обратно, чтобы снова бросить на пол.

Игрушки на полках (когда ребенок научился ходить). Очень полезная

игра - для мам. Прикрепите несколько полочек на уровне груди малыша. На них можно разместить игрушки и книжки, которые ребенок мог бы брать сам при необходимости. Полочки должны быть прикреплены очень надежно, что бы малыш не уронил их на себя. Научи те его собирать разбросанные игрушки и ставить их на место на полку. Если вы будете проделывать это вместе с ребенком постоянно, то вскоре убирать игрушки войдет у него в привычку. (тут главное, чтобы другие дети в доме снова их не разбрасывали.) Фантазируйте! Пусть вещи по дому собирает поезд и везет их на место. Поставьте на полки несколько картонных домиков, и пусть все животные идут в свои дома, а машинки в свой гараж...

Страничка для детей

Колыбельные

Дорогие мамы, дети очень любят колыбельные. Даже взрослые дети. Вы, конечно, можете превратить в колыбельную, любую песню, а можете выучить настоящие народные, которые я вам предлагаю. Мелодию можете придумать сами.

Вот и люди спят,
Вот и звери спят.
Птицы спят на веточках,
Лисы спят на горочках,
Зайцы спят на травушке,
Утки - на муравушке,
Детки все - по люлечкам.
Спят-поспят,
Всеми миру спать велят.

Баю, баю, баюшок,
В огороде петушок.
Песни громко поет,
Ване спать не дает.
А ты, Ванечка, усни,
Крепкий сон к тебе приди.
Тебе спать - не гулять,
Только глазки закрывать.

Ходит Сон по хате
В сереньком халате,
А Сониха под окном
В сарафане голубом.
Ходят вместе они,
А ты, доченька, усни.

Бай, бай, бай, бай,
Ты, собаченька, не лай
И в гудочек не гуди -
Наших деток не буди.

Котик, котик, коток,
Котя, серенький хвосток,
Приди, котик, ночевать,
Мою деточку качать.
Уж как я тебе, коту,
За работу заплачу:
Дам кувшин молока
Да кусок пирога.
Уж ты ешь, не кроши,
Больше, котик, не проси.

Баю, баю, баюшок,
Кладу Машу на пушок
На пуховую кровать.
Будет Маша крепко спать.

Баю, баю, байки,
Прилетели чайки,
Стали крыльями махать,
Наших деток усыплять.

Ночь пришла,
Темноту привела;
Задремал петушок.
Уже поздно, сынок.
Ложись на бочок,
Баю-бай, Засыпай.

Как учить детей

Просто и легко растим гениев

Если вы помните, мы начали обучать нашего ребенка еще во время беременности. Продолжим учебу с того момента, когда ново рожденный впервые попадает в свой дом. Существует множество программ, разработанных специалистами, по раннему обучению детей

Но любая, даже самая ленивая мама может легко помочь своему малышу активно развиваться не только физически, но и интеллектуально. Необходимо предоставить младенцу возможность получать информацию. Будьте смелее. Фантазируйте. Ставьте эксперименты. Ничто не пройдет даром. Возможно, вы хотите, чтобы ваш ребенок стал великим математиком, тогда вам стоит повесить на стены страницы из математического учебника (помните историю Софьи Ковалевской, у которой из-за ремонта этими страницами был оклеен потолок?). Попробуйте украсить комнату малыша географическими картами или историческими атласами (может быть, вырастет географ или историк?). А не хотите ли, чтобы ваш ребенок стал художником? Мой старший сын потрясающе рисует, есть версия, что к этому приложила руку его мама, т. е. я,

разрисовав еще до его рождения все обои в комнате, где ребенок находился до двух лет. А как насчет развития музыкальных способностей? Угадайте, что для этого необходимо вашему любимцу? Фортепиано рядом с кроваткой ноты на стенах и обилие хорошей музыки? Пожалуй.

Итак, дорогие мамы, помните, вашему малышу не нужны очень дорогие, но однообразные обои на стенах, лучше предоставьте ему как можно больше различной информации. Буквы, цифры, таблица умножения, таблица квадратов географические карты, алфавит иностранного языка, репродукции картин из известных художников и просто картинки из книжек (животные, люди, сказочные герои, различные предметы...). Все, что подскажет вам ваша фантазия и материнская интуиция. Не забывайте менянь эти изображения на стенах. Подпишите

крупными буквами (используя скотч или лейкопластырь) предметы, которые окружают малыша, и чаще называйте эти предметы. Читайте ему как можно больше, не обязательно только детскую литературу, можете читать то, что интересно вам (даже книги о воспитании детей и журналы типа "Няня"). Рассказывайте стихи, пойте, делайте то, что вы умеете или вам нравится. Разговаривайте с ребенком, он все слышит и все понимает, и только ждет своего момента, чтобы ответить вам на ваше к нему внимание.

Как кормить детей

Когда я ем...

Если что-то в поведении ребенка раздражает вас, лучше не позволять ему этого делать. Например, если вы, начитавшись умных книжек разрешаете малышу играть за столом с едой (чтобы он познавал мир), но вас очень сильно злит вся эта грязь на *столе* и на полу (вы просто ненавидите беспорядок!), то не стоит позволять малышу баловаться во время еды! Пусть он займется своими исследованиями в другое время и в другом месте. Запомните! Голодный ребенок садится за стол, чтобы *есть*, а играть он начинает потом, когда насытится. Поэтому поел, вышел из-за стола и пусть Занимается дальше познанием мира.

Постелите клеенку на полу или столике ребенка, дайте ему соль, сахар, масло, муку, тесто, вареные овощи, сухие или Вареные макароны различной формы, и пусть он делает из них «кашу-малашу», пробует на вкус, намазывает на свой живот... (Только не во время еды). А еще лучше, сядьте рядом и сделайте то же, что ваш малыш - представьте, в каком он будет восторге! И для вас такой отдых будет кстати - Вы же все время твердите, что сильно устали - отдохните! Находите компромисс: и обеденный стол в порядке, и кормление не превращается в испытание для ваших нервов, вы спокойны, ребенок сыт и познание окружающего идет своим чередом. Красота!

В здоровом теле

Дом – спортивный комплекс

Ленивые мамы (такие как я) не любят заниматься чем-нибудь специально они хотят, чтобы все происходило естественным образом. Пока малыш не начал ползать и ходить лучший тренажер для его тела - взрослые. После, когда ребенок начнет передвигаться самостоятельно, квартира станет для него спортивным комплексом. Тут уж вам придется придумать, как обеспечить малыша необходимыми снарядами. Чтобы создать идеальную "спортивную площадку", лучше использовать опыт семьи Никитиных и Скрипалевых (это те, кто придумал и описал

спорткомплексы для квартиры). Но если вы ленивы, тогда просто оборудуйте комнату шведской стенкой. В дверном проеме можно подвесить простейшую перекладину и кольца (металлический Обруч, боксерскую грушу, канат, резиновый эспандер). Старая отмытая крышка от большой машины заменит батут. Из нее также можно сделать горку, положив ненужную дверцу полированного шкафа. А если взять крышку поменьше и, опять же, подвесить - на ней можно великолепно качаться, крутиться, висеть и прочее. Что еще можно придумать для домашнего стадиона? Резиновые коврики из ванной - для профилактики плоскостопия, мешочки с песком и удобными ручками - для поднятия тяжестей, турник - чтобы висеть и подтягиваться, матрасики или маты - чтобы кувыркаться... Пусть подскажет ваша фантазия и любовь. Вы же хотите,

чтобы малыш рос крепким и здоровым? А в здоровом теле, как известно, здоровый дух. Ну, вот наш спортивный дом готов. Теперь можно расслабиться и отдохнуть, ваш ребенок сам разберется, как всем этим пользоваться. Только не забывайте, что мама-тренажер (лучше папа), ему все-таки тоже нужен.

Болячки

Обязательно вызывайте врача на дом, если вас что-то беспокоит в состоянии ребенка. Пусть даже врач будет недоволен вашим вызовом, если не окажется ничего серьезного. Неважно. Важно только здоровье вашего ребенка. Будьте внимательны - обращайтесь к врачу немедленно, если малыш выглядит или ведет

себя необычно. Например: стал быстро утомляться, или слишком бледен, ко всему безразличен, необычно раздражен или возбужден, или совсем обессилен.

У малышей чаще всего любые заболевания сопровождаются температурой. Немедленно вызывайте врача, если при температуре 38 градусов ребенок выглядит очень болезненным или имеются другие симптомы:

- Хриплый крик или затрудненное дыхание.
- Внезапное ухудшение аппетита тоже может быть симптомом болезни.
- Если вы подозреваете, что у ребенка что-то болит.
- Рвота, особенно если при этом ребенок выглядит больным либо как-то необычно.
- Понос.

- Кровь в кале или рвотных массах.
- Воспаление или повреждение глаза.
- Если ребенок ударился головой и через 15 минут все еще бледен и выглядит необычно.
- При повреждениях других частей тела.
- Если ребенок жалуется на боль или не в состоянии нормально пользоваться поврежденной частью тела.
- При ожогах.
- При отравлениях.
- Порезах.
- При появлении сыпи, сопровождаемой другими болезненными симптомами.

Ничего страшного

Стих Тани Дрыгиной

Грипп

Болеет наш маленький
мальчик,
И стали такой ерундой
Все горести и неудачи
В сравнении с этой бедой.

Триумфы и кризисы мира
Померкли, покуда горит
Несчастье масштабов квартиры
С коротким названием «грипп».

Ступая на эту аллею,
Мы думали - что за беда?
Мы знали, что дети болеют,
Мы знали об этом всегда.

Но это - так странно и страшно!
И непостижимей всего -

Беспомощность взрослости нашей
Над бедной постелькой его,

Над болью его бессловесной
(За что? Он безгрешен пока),
Над силой своей бесполезной
В своих неволшебных руках,

Над тем, что стоим в изголовье,
И не повинуюсь судьбе,
Мы, каждый, его нездоровье
С восторгом бы взяли себе...

Окно занавешено шторой.
Костюмчик наброшен на стул.
Ни шороха, ни разговора...
Наш мальчик, похоже, уснул.

Очень плохо, когда ребенок болеет Ужасно
состояние нашей беспомощности в это
время — мы ничем не можем помочь, хотя с
удовольствием взяли бы всю боль на себя. А
кому не знакомо состояние паники, которое
появляется

в первый миг: "Что делать?" Никакой опыт
тут не спасает. Малыш может болеть
постоянно, и постоянно, как только мы
сталкиваемся с первыми проявлениями
болезни, нас охватывает паника. Даже у
врачей педиатров, когда они становятся
мамами, возникает такая же проблема. А
ведь, казалось бы: кто-кто, а они-то знают,
как лечить ребенка. Все мы одинаковые
перед лицом детской болезни. Дорогие
мамы, все же я говорю вам: ничего
страшного. Все проходит. Пройдет и
очередной грипп, и ангина, и уж точно:
ветрянка, свинка, краснуха... Останутся
позади травмы, разбитые копенки и носы,
порезы и ожоги. Переживаем мы или нет, но
наши дети оставят позади свои детские
болезни, вырастут и будут когда-то сами
стоять над постелями своих болеющих
малышей, мечтая взять на себя их
"нездоровье". Может быть, сейчас вам
сложно в это

поверить, но когда-то вы просто забудете о тех негативных эмоциях, которые, испытывали в связи с болезнями ребенка. Вы будете с удивлением перелистывать медицинскую карточку вашего бывшего малыша (а теперь дяди выше вас ростом или прекрасной девушки) и удивляться: "Неужели я так часто сидела на больничном?"

Если в этом мире все не случайно, та может быть, детские болезни даны нам для того, чтобы не забывать о хрупкости и беззащитности наших детей? Может быть, если наши дети будут получать от нас всю ту любовь и внимание, которой мы окружаем их во время болезни, и все остальное время, то им незачем будет вообще болеть? Давайте прямо сейчас скажем нашему малышу, как мы его любим, и как он нам дорог и будет дорог всегда.

Советы супер-мамы

Не перебивай меня!

Наказывать - не наказывать, кормить-не кормить, ласкать - не ласкать, укладывать спать - не укладывать, позволять - не позволять... По-моему, самое сложное и важное в воспитании детей - это правильно и быстро делать выбор в каждой конкретной ситуации. Например: к вам приходят гости и вы хотите пообщаться. Вас очень раздражает, когда ребенок залетает в комнату и, перебив разговор, обращается к вам с вопросом, просьбой и так далее. Если вы резко, да еще при посторонних, остановите малыша воплем типа "Не видишь, мы разговариваем!", то, скорее всего, он, повторив этот опыт еще пару раз,

перестанет врываться. Но при этом вы рискуете потерять его доверие и не узнать, зачем же он так к вам рвался. И это только начало! Наступит время, ребенок подрастет, и вы вдруг задумаетесь: "Откуда у моего любимого малыша от меня секреты? Почему он не делится со мной своими проблемами или успехами?"

С другой стороны, если вы оборвете своих собеседников на полуслове, тут же забыв о них, и предоставите все свое внимание ребенку, и если такая ситуация повторится несколько раз, можно представить, что будет думать ваш малыш." Я - центр вселенной, мне уделяют первоочередное внимание, остальные - ничто для моей мамы!" Не путайте ребенка. Найдите компромисс. Представьте, что в комнату вошел не ребенок, а взрослый - ваш друг, как бы вы поступили? Думаю, если разговор

важный, вы попросите подождать "5 секунд" вошедшего. Или, извинившись, попросите "5 секунд" у собеседника, ребенок, конечно, не обладает такой памятью и терпением, как у взрослого. "Через "5 секунд" он может и забыть, зачем заходил. Лучше всего в такой ситуации привлечь его к себе, обнять, сказать тихонечко на ушко: "Мы заняты, подожди чуть-чуть". И как только появится пауза в беседе (а она тут же появиться), выслушайте малыша. Или выйдите с ним в другую комнату ненадолго, чтобы обсудить его проблему спокойно. Чаще всего дети врываются во время разговора лишь для того, чтобы убедиться, что вы их любите, обменяться взглядами, лаской. Будьте щедрыми, не жалейте времени на ласку, ведь для этого требуется всего "5 секунд", малыш тут же убежит играть дальше. Если ребенок постарше, а разговор предстоит важный,

предупредите его заранее, чтобы он отвлекал вас только в экстренных случаях (шкаф падает, лампочка взорвалась...)

Можно, я думаю, иногда прервать разговор с подругой (знаем мы эти разговоры), чтобы уделить немного тепла вашему малышу.

Нельзя ни в коем случае орать на ворвавшегося к вам со всей своей любовью и открытой душой малыша: "*Иди* отсюда, не видишь, мы разговариваем!" Или так: "Ты что, пришел только затем чтобы сказать, что ты меня любишь и для этого прервал нас?!" Ужас! Посмотрите на себя со стороны, найдите силы для этого. Вы же *мамы*, а не монстры какие-нибудь.

Мама! Будьте Мамами! Будьте самыми лучшими Мамами в мире! Любите своих детей!

Век живи, век учись

Владимир Леви, "Нестандартный ребенок", Санкт-Петербург, "ПИТЕР", 1993

Надеюсь, не нужно особо представлять Владимира Львовича Леви - известного психотерапевта и писателя. Например, мое с ним заочное знакомство состоялось, когда я училась в девятом классе. Книга "Искусство быть собой" помогала мне тогда справляться с проблемами переходного возраста. Я - девятиклассница - чувствовала любовь и понимание этого писателя, то, чего обычно не хватает подросткам. Сейчас, когда я - бабушка - перечитываю "Нестандартного ребенка", я понимаю, что вся книга - это *сплошная огромная открытая любовь* не только к читателю,

не только к детям, но к каждому человеку (бывшему ребенку). Нужно перечитывать эту книгу каждый день, постоянно хотя бы по несколько страниц, просто для того, чтобы заряжаться от автора чувством любви и понимания чужих проблем, сочувствием и соучастием. Чтобы не забывать, насколько хрупок человеческий организм, насколько короток век нас самих и близких нам людей, на сколько важно оберегать друг друга от лишней боли и тем более не причинять ее самим. Если даже вам некогда постоянно обращаться к книге Владимира Леви; просто скопируйте его рисунок "непослушного ребенка" на первой странице, повесьте его на самом видном месте в вашем доме или (и) на работе. Все чувства автора, весь крик его души в этом человечке. Думаю, он вполне сможет помочь вам в воспитании вашего ребенка, да и вас самих.

Ваня, 4 года:

- А кто облака напускает?

Ваня, 5 лет:

- Тема, не трогай кошку палкой, она же заревет!

Никита, 6 лет (семья собирается на регистрацию брака друзей):

- Мама, зачем нам идти в ЗАГС? Нам же не нужен братик!

Аня, 3 года 6 мес:

- У нас у бабушки два блокнота: один синерусый, а другой коричневый иссиня.

Четырехлетняя девочка спрашивает:

- А почему магазин закрыт?

- Санитарный день.

- Магазин заболел?

Оксана, 2,5 года:

- Мамочка, давай играть!
- А во что мы будем играть?
- Я буду кошка, а ты - кастрюлька!

Рома, 3 года (на приеме у врача):

- Рома, на что жалуешься?
- На маму!

Нельзя!

Из книги Виктора Кротова.

(Продолжение)

Не ограничивать понапрасну. Следить за каждым своим запретом - нужен ли он, не попробовать ли обойтись без него? Запреты облегчают нам жизнь, но вместе с тем что-то гасят в ребенке. Не обращаться к малышу с механическим "нельзя", пусть он привыкает к осмысленности границ поведения.

Не бояться активности ребенка, не удерживать его в том, что ему интересно, что ему в радость. Не бранить за порванную или испачканную одежду. Пусть одежда малыша будет проста, удобна и недорога. Недопустимо делать малыша заложником дорогих фирменных вещей, ставя их целостность выше естественных потребностей малыша в движении, в исследовании мира, в простой детской шалости.

Не причитать над ребенком, если он упал, ушибся, поранился. Но и не бранить его за неловкость, не осыпать угрозами, что "больше не пустим" (на горку, турник и т. п.) Облегчим малышу боль, посочувствуем, утешим, ободрим, ласково улыбнемся. Будем вместе с малышом учиться терпению и мужеству.

Не сюсюкать с ребенком, не потакать ему, не играть с ним в детство,

а жить настоящей жизнью. Да, ребенок познает мир прежде всего через игру, но игра эта должна быть игрой в правду а не в притворство и ложь.

Коротко о важном

Из книги Виктора Кротова. Об отношении к детям. (Продолжение)

Стремиться не к подчинению ребенка нашей воле, а к его согласию с нами. Это труднее и тоньше, но только таким образом мы помогаем **расти** свободному человеку. Лучше всего, когда ребенок становится соучастником соавтором принимаемых решений или даже их инициатором. Привыкать к совместному поиску решений - значит прокладывать дорогу к дружбе с ребенком в будущем.

Заинтересовать, увлечь — труднее, чем заставить. Но если мы ленимся идти этим путем, то не будем удивляться лености и непослушанию ребенка: это естественные способы защиты от принуждения.

Доверять ребенку. Верить в его возможности, в его лучшие свойства, в случайность и временность неверного поведения. Исходить из этого в общении с ним, не позволяя себе сбиваться.

Простим малышу мелкую оплошность. Будем считаться с его настроением. Постараемся понять подлинную причину каприза. Педантичная требовательность превращает нас из воспитателей в надзирателей. Иногда стоит взглянуть на своего малыша отстраненно последить за собой - не нарушаем ли мы его простых человеческих прав.

Безопасность

Малыш начинает ходить

Мы не можем ограничивать ребенка в его исследовательской деятельности, иначе рискуем сделать его робким и зависимым. Но можем предотвратить огромное большинство тяжелых несчастных случаев, если будем знать причины их вызывающие и будем пытаться их предотвратить.

Внимание! Если ребенок затих, то это первый признак того, что он что-нибудь вытворяет.

Не оставляйте малыша одного на высоком стуле, в коляске, кроватке, если он может перелезть через перила.

Внимательно следите за ним, если он находится на кухне, когда вы готовите обед. Ребенок может достать предмет, находящийся довольно высоко. Не стелите скатерти, свисающие со стола, Не ставьте на край стола чайники, кружки с кипятком.

Если вы даете малышу для исследования баночки с крупой, горохом, фасолью, будьте рядом. Следите, чтобы он не вдохнул и не подавился мелкими предметами, не засунул их в нос, в ухо.

Всегда пробуйте воду в ванне, прежде чем опустить туда ребенка. Не оставляйте ведер с горячей водой на полу.

Проверяйте состояние проводов. Научите малыша, не трогать их, не грызть. Закройте лишние розетки, поставьте к ним тяжелую, мебель

Держите спички и зажигалки та высоко, чтобы ребенок не смог их достать. Некоторые родители снимают ручки с газовых плит, чтобы малыш случайно не смог пустить газ.

Если у вас есть свой участок, необходимо, чтобы он тоже был безопасен.

Осколки стекла, пустые консервные банки выбрасывайте в прочно закрывающиеся ведра. Следите за своим бритвенными лезвиями.

Не разрешайте ребенку подходить к чужой собаке, она может напугать или покусать. Не позволяйте трогать чужих кошек на улице, они могут заразить микроспорией или другими болезнями.

Самое неприятное, что какие бы меры безопасности вы не принимали, это не всегда спасает малышей от травм. Они очень любопытны, и это нормально

Учите их по возможности узнавать опасности: "Горячо!", "Острое!", "Больно!"... Но главное, старайтесь *не оставлять их надолго без присмотра*, даже если вам кажется, что дети уже вполне самостоятельны, чтобы оставаться одним.

Маленькие хитрости

Самолетик

Часто дети бывают очень настойчивы в своих исследованиях. Они все продолжают и продолжают лезть к опасным предметам, не смотря на все ваши нескончаемые "Нельзя!". Никто не любит это слово, особенно дети, которые еще не могут объяснить для себя причину запрета (мало опыта). Зато дети очень любят играть. Вместо того чтобы повторять

грозным голосом "нельзя", лучше схватить малыша на руки и "полетать" с *НИМ* как будто он самолетик. Покружите его "У-у, я лечу в Москву!" Ребенок тут же забудет о своей опасной затее. Этот прием можно (нужно) разнообразить. Пусть малыш будет рыбкой, которую вы поймали, или страшный мишка, который должен вас побороть. Играйте. Фантазируйте. Кстати, если вас мучают кап ризы ребенка в магазинах или других общественных местах, то их тоже можно избегать, пользуясь приемом "самолетик".

Пора играть

Чудо-карман (до года и больше). Приучите малыша к тому, что в вашем нагрудном кармане (на фартуке или другой одежде) всегда можно найти какие-нибудь сюрпризы: мелкие предметы, соску, маленькие игрушки... Не забывайте их почаще менять, проявите фантазию: пусть в кармане окажется что-нибудь очень неожиданное (ботинок, губка для мытья посуды, будильник, маленькая спринцовка, мамино украшение). Теперь, если ваш ребенок заплачет, вам только надо будет взять его на руки, и любопытство не позволит ему плакать дальше.

Чудо-шкатулка - это разновидность той же игры, только в нее ребенок будет играть самостоятельно. Заведите

специальную коробочку или шкатулку в которую вы будете складывать самые неожиданные вещи. Пусть она лежит в не доступном для ребенка месте, давайте её не часто, только в тех случаях, когда вам самим некогда позаниматься с малышом. И не забывайте обновлять ее содержимое, чтобы ребенок всегда находил что-нибудь новенькое.

Котик серенький присел
На печурочке
И тихохонько запел
Песню Юрочке:

Вот проснулся петушок,
Встала курочка.
Подымайся, мой дружок,
Встань, мой Юрочка.

Тяги, тяги, потягушеньки,
На дочку порастушеньки.
Ты расти здоровая во все времечко,
Как пшеничное тестечко.

Травка-муравка со сна поднялась,
Птица-синица за зерна взялась,
Зайка - за капустку,
Мышка - за корку,
Детки - за молоко.

Потешки при умывании

Аи, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.

Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Чистая водичка
Умоет Саше личико,
Анечке - ладошки,
А пальчики - Антошке.
Умница, Катенька,
Ешь кашку сладеньку,
Вкусную, пушистую,
Мягкую, душистую.

Дубы, дубочки,
Пеку блиночки,
Блиночки горячи,
Не хотят сидеть в печи.
Блиночки румяные,
С маслом, сметаною.

Гойда, гойда, люленьки,
Прилетели гуленьки.
Стали гули говорить,
Чем Ванюшу накормить.
Один скажет - кашкою,
Другой - простоквашкою,
Третий скажет - молочком
И румяным пирожком.

Как учить детей

Из трехстиший Виктора Кротова.

Удивительнее всего на свете
понимание.
Понимаешь?

Понимаешь?

Кто сказал, что разговаривать с ребенком пустая трата времени что, мол, он все равно ничего не понимает. Все понимает! Много раз проверено, чем больше с малышом разговаривают, тем быстрее и лучше он начинает говорить тем лучше будет усваивать различную информацию. Ничто не проходит даром (По секрету, некоторые дети начинают говорить в 6 месяцев.)

Вот несколько правил беседы с новорожденным:

Внимательно смотрите на своего Маленького собеседника.

Обращайтесь к малышу по имени. Чем чаще малыш будет слышать свое Имя, тем быстрее он начнет реагировать и отзываться на него.

Говорите просто и нараспев. Разговаривая с малышом, используйте простые предложения из 2-3 слов. Старайтесь не употреблять местоимения, так как они совершенно не воспринимаются в раннем возрасте. Например, вместо "я" говорите "мама", вместо "ты" называйте имя ребенка. Произнося слова, растягивайте гласные буквы: "Ма-а-ашенька хоро-о-ошая!" Так ребенок лучше воспринимает сказанное.

Говорите о том, что вы делаете, например, если переодеваете малыша то комментируйте каждое действие.

Ждите ответа. При разговоре с малышом делайте небольшие паузы, что бы ребенок мог как-то отреагировать на обращенную к нему речь.

Читайте вслух детские стишки. Детям очень нравится слушать тихую ритмичную речь.

Иногда вам кажется, что ваш ребенок слышит достаточно речи (особенно, когда он не первый в семье), но почему-то малыш начинает говорить позже и говорит хуже. Просто ему, видимо, не хватает персонального общения. Представь те себя на каком-нибудь базаре, где все громко разговаривают, но вы ничего не понимаете в этом шуме, пока к вам не обратятся. Если вы хотите, чтобы малыш вас понимал, общайтесь с ним лично.

Улыбнитесь

Шестилетний Ваня не может понять и одного слова из того, что лепечет его годовалый братишка. Наконец отчаявшись, он обращается к матери: Мама, ты уверена, что он русский?

Как кормить детей

Мой ребенок плохо ест

"Мой ребенок плохо ест", "Каждое кормление превращается в войну со своими военными хитростями, тактикой и стратегией", "Каждое кормление для меня - пытка". Бедные родители, думали, будут заботиться о малыше, и приходится вести с ним войну.

Самый простой способ справиться с "плохим" аппетитом детей - срочно родить еще двух-трех. В большой семье,

как известно - "клювом не щелкай", во всяком случае, у всех моих четверым детей проблем с аппетитом не было скорее наоборот. Ну, хорошо, уж если вы не собираетесь сию же минуту заводить других детей, то есть другой способ решить эту проблему, очень простой - не решать ее совсем. Не заставляйте есть, не уговаривать есть, не шантажировать едой, не запихивать ее обманом. Дорогие мамы, не волнуйтесь еще ни один ребенок в нормальной семье не умер от того, что он "плохо ел. Худой ребенок - здоровый ребенок Гораздо труднее жить полному еще хуже - толстому малышу.

Подумайте, вам же не приходит в голову уговаривать какого-нибудь взрослого гостя, вашего друга, поесть то, чего тот никогда не ест. Представьте, как бы он отреагировал, если б вы стали его *заставлять* (ведь он такой тощий).

Думаю, друг бы обиделся и перестал посещать ваш дом. Наверняка вы сами не любите и не едите некоторые продукты (мясо, лук, молоко, белый хлеб, рыбу?). И чем же ваш малыш хуже вас или ваших друзей? Почему вы внушаете ему, что "кашка вкусная" - она скользкая и студенистая, рыба - пахнет, клубника - кислая, в молоке - пенки, мясо - трудно жевать. Не пора ли любящим мамам приблизится, наконец, к своим малышам, присесть на корточки, подумать и понять этих непонятных маленьких "инопланетян", которые отказываются от такой полезной манной каши и такой вкусной цветной капусты. Что же они все-таки любят эти "иноземцы-чужестранцы"? Печенье - любимая еда всех малышей. И сладкое, и соленое - оно прекрасно заменит ту же манную кашу. Апельсин, мандарин - цветную капусту. Мороженое - снова кашу и кислый

творог. Бананы, колбасу, йогурт, макароны и опять мороженое - вот что они любят. Почему бы и нет? Мы боимся из баловать ребенка едой, испортить вкусно прививаем отвращение на всю жизнь к определенным продуктам тем, что *заставляем* его "через не хочу", "за маму" "за папу", "еще ложечку". Представьте себя на его месте, просто вспомните свое детство: как вам не давали запивать, как вы держали за щекой недожеванное мясо, как вас тошнило от пенок на горячем молоке, как вам запихивали и запихивали в рот кашу, а вы набирали ее в рот - лишь бы вас оставили в покое. Не возникает ли у вас желания выбить ложку из рук ваших мучителей, разбить тарелку об их голову или хоть об пол? Наши дети лучше нас. Они не бьют тарелок и не выбивают ложек. Награди те их. Позвольте есть то, что они хотят. Скажете, что тогда они будут есть только

конфеты и сладости? А вы попробуйте через день-два малыш сам попросит чего-нибудь существенней: жареную курочку, колбаску, или яблоко, или сыр картошку, макароны). Сто процентов! проверено! Не забывайте, ребенок создан природой, а природа сама заботится о питании своих созданий. Надо только прислушаться и присмотреться к ним, понять, что им нужно, и дать именно это, а не то, чего хотите вы.

В здоровом теле

Подвижные игры

Дети не любят делать зарядку, если она однообразна и скучна. Думаю, им не нравятся специальные упражнения для развития той или иной группы мышц. Зато малыши обожают подвижные игры и в отличие от нас, взрослых, могут играть бесконечно долго. Если вы хотите, чтобы ваши дети были здоровы и хорошо развивались физически, научите их всевозможным играм и чаще выводите их на "волю", где они смогут хорошенечко поиграться. Вот несколько разновидностей салочек:

Осьминог. Водящий-это осьминог. Каждый игрок, которого поймает осьминог

становится моллюском, падает на колени и разводит руки в стороны.

Щиплем перья. Несколько детей - ловцы. Им на одежду прикрепляют бельевые прищепки. Если ловцы поймают одного из убегающих детей, они прикрепляют ему прищепку. Победит тот ловец, у которого не останется ни одной прищепки.

Блошинные скачки. Одна слепая блоха - ведущий с завязанными глазами может прыгать сколько угодно. Остальные блохи - зрячие - могут сделать только по десять прыжков. Игра продолжается до тех пор, пока слепая блоха не выловит всех зрячих.

Красный - зеленый. Играют две команды. Чтобы они отличались друг от друга, у детей на носу рисуют краской или театральным гримом зеленое или

красное пятно. На достаточно большом расстоянии друг от друга проведите две параллельные черты. Команда против команды встают посередине поля. Если ведущий кричит: "Зеленый", то команда "зеленых" бежит к своей черте, а "красные" пытаются поймать их - чем больше, тем лучше. Пойманным приходится менять цвет и играть на стороне противника.

Миша (5 лет). Делает зарядку с папой.

Папа:

-Тянись вверх, доставай потолок! - Не могу, у меня уже цыпочки кончаются!

Болячки

Мед - самое вкусное лекарство

В нашей семье мед как лекарство использовали практически с рождения ребенка. Так называемую "молочницу" мы лечили следующим образом: на указательный палец надо намотать кусок бинта или марли, смазать его крупинчатым (засахарившимся) медом и стирать белый налет во рту ребенка. Малышам эта процедура очень нравится, в отличие от смазывания разными "невкусными" мазями. Ничего страшного, если этот испачканный медом палец дети примутся сосать. Мы, например, еще и соску-пустышку смазывали этим медом - детям очень

нравилось, и никаких аллергий, расстройств желудка не происходило. Зато молочница тут же проходила (и все возможные стоматиты тоже). Кстати, смазывать медом мамины соски, когда малыш рассосал их до трещин, *тоже* очень полезно для обоих.

Ну и, конечно же, мед нужно использовать при всевозможных воспалительных заболеваниях как потогонное и отхаркивающее средство. С горячим чаем или горячим молоком. Пропорции - на глаз, медом чая не испортишь, а детям, чем слаще, тем лучше. С лимоном. Его можно нарезать и залить медом или все смешать в миксере (не жалейте меда).

При гриппе и всяких вирусных инфекциях можно принимать медово-чесночную кашу. Чеснок измельчают и смешивают с медом в пропорции 1:1, принимают по одной чайной ложке перед сном, запивая теплой водой.

Можно добавлять мед в любые отвары (ягод малины, липового цвета, листьев мать-и-мачехи, шиповника).

При бессоннице принимают полстакана теплой воды с одной столовой ложкой меда.

Можно использовать мед для компрессов при ангине (две чайные ложки меда, одна часть сока алоэ, три части воды).

Пусть дети едят мед ложками, если есть такая возможность. Нет ничего лучше этого лекарства для малышей, ну разве что - малиновое варенье.

Ничего страшного

Мама - не кухарка

Вы постоянно ничего не успеваете? У вас завал на кухне и в ванной, у вас горы неглаженного белья, целая полка одежды, которую надо штопать и ремонтировать? Вы чувствуете комплекс вины из-за того, что вам постоянно *не* хватает времени поиграть с ребенком, поговорить с ним, погулять, сводить в зоопарк, уложить спать, почитать книжку? Дорогие мамы, *нет ничего страшного* в том, что вы не успеваете вовремя вытереть пыль или помыть пол, убрать разбросанные вещи. *Мама - не кухарка*. Конечно, малыш должен расти в чистоте, но не надо делать из этого

культа. В своей последующей жизни вы сто раз успеете перемыть ваши чашки и перегладить все белье в доме, но вы можете навсегда опоздать с некоторыми вещами. Дети (как ни странно) растут *очень* быстро. Вы рискуете не сказать вашему малышу нужное слово, не ответить на важный вопрос. Не приласкать его, когда ему это необходимо. Не успеть взять на руки, пока еще позволяет его рост. Вы не можете отказаться от этих радостей. Некоторые моменты общения с ребенком к вам никогда не вернуться, в отличие от грязной посуды и невымытого пола.

Не слушайте ничьих советов и, если вы не успеваете делать все одновременно, отложите лучше на потом домашние дела, а не поход с малышом в зоопарк, веселую возню или чтение сказки на ночь.

Советы супер-мамы

Плакать или не плакать

Не знаю, найдется ли такой человек, который равнодушен к детскому плачу (и не только к детскому). Видимо это тоже заложено в нас Природой - плач для людей является своеобразным сигналом SOS. Любой сигнал тревоги требует немедленного оказания помощи И, если человек нормален и у него есть совесть, он эту помощь окажет любому потерпевшему. Что же говорить *тогда* о любящих мамах. Я совершенно не понимаю мнение тех авторов, которые в своих книгах допускают детский плач объясняя его теми или иными причинами

мое мнение - мнение мамы, которая любит не только своих детей и любых детей, но и людей вообще: *нельзя давать плакать!* На плач (сигнал SOS!) необходимо реагировать, при чем, быстро- *немедленно*. Если вы сами будете равнодушны, то и ваши дети будут также относиться к вашим сигналам. Детскому плачу - бой! На самом деле, с плачем бороться не трудно. Чем меньше ребенок, тем легче. Не верите? попробуйте сами! Просто не давайте малышу плакать *никогда*. Поставьте перед собой такую задачу. Выясните причину плача, найдите способ его не допустить, ведь мы, взрослые, такие умные, Кормите, меняйте мокрые пеленки, памперсы, берите на руки, дайте попить, уложите спать, если он устал; играйте с ним, общайтесь, подвесьте колыбель и качайте его, или побольше гуляйте. Останавливайте плач на начальных

стадиях. Очень скоро вы заметите *результат*. Очень-очень скоро. Ваш малыш просто *не научится* плакать. Сами посудите, зачем ему надрываться, когда вы и так быстро реагируете на его просьбы? Свое недовольство чем-то или СВОЕ желание он будет выражать поскрипыванием, побряхтыванием, коротким вскриком и т. д. Он будет звать вас вполне по-человечески. Точно также можно бороться с плачем подросших детей. Не бойтесь брать малыша на руки. Не бойтесь пожалеть и приласкать. Никогда не оставляйте его плачущего в кроватке, особенно в темноте. Не бойтесь выполнять его желания - чаще всего ребенку не особенно нужна требуемая вещь, он просто хочет убедиться в вашей к нему любви. Очень простой способ не давать малышу плакать - отвлечь его, рассмешить (например, внезапно залаять или замычать

или громко и очень эмоционально сказать: "Вот это да!!!", или, наоборот - заговорить шепотом. Хорошо помогает справиться с плачем или даже истерикой такой способ: схватить ребенка на руки, крепко сжать и покрутить вокруг себя как будто он самолетик, очень здорово "улететь" таким образом из магазина, где он пытается скандалить, или из комнаты с многочисленными гостями. Если малыш капризничает на улице (устал), предложите: "Кто первый добежит до того дерева", или лучше так "Кто последний добежит до того столба, тот старая черепаха". Или спросите тихонечко: "А что это у меня в сумочке (кармане, кошельке) лежит?", только не забудьте предварительно положить туда какую-нибудь приятную мелочь (жвачку, леденец, маленькую игрушку, карандашик, мелок...). И поменьше запретов. Поменьше любых поводов для плача.

Он хочет убедиться в вашей верности; вашей любви? Доказывайте, что вы любите его всегда, любите таким, какой он есть. Пусть он будет уверен, что вы никогда не предадите его, не оставите, всегда будете на его стороне.

Итак, ответ на перефразированный вопрос Шекспира: "Плакать или не плакать?" - *Не плакать! Ни-ког-да!* Не давать повода, не учить плакать, пусть он научится этому как можно позже. Пусть плачет тогда, когда уезжает хороший друг, когда погибает любимая морская свинка, или завял цветок, или замерзла бабочка, или грустно закончилась сказка. Этого плача вы не сможете избежать, но он не будет на вашей совести. Вы можете даже поплакать вместе.

Отдохните

Из трехстиший Виктора Кротова.

Универсальное утешение

Ну-ну, успокойся!
Просто уж так получилось.
А будет еще по-разному.

Не забудь сказать другу доброе слово. А если не скажешь злого врагу, небо не упадет на землю.

Век живи, век учись

"Азбука для родителей, или Как помочь ребенку в трудной ситуации" Аллан Фромм. Екатеринбург, АРД ЛТЦ 1996

Интересное дело: детей растят и воспитывают в основном мамы (согласитесь), а книги по проблемам педагогики и психологии пишут мужчины. Оно, в общем-то, понятно - мамам просто не до того, своего бы поднять на ноги где уж тут советы давать. Аллан Фромм, один из ведущих специалистов США в области педиатрии, детской психологии и психиатрии. "Эта книга - **азбука** для родителей. Ее задача - дать **ответ** на сотни вопросов, какие возникают при воспитании детей, и, прежде всего, на два самых важных - как стать хорошими

родителями и как воспитывать ребенка, не подавляя его личность" - так характеризует свое произведение автор.

От себя скажу, что книга очень удобна в использовании, т. к. состоит из статей, расположенных в алфавитном порядке. Вы всегда можете быстро найти ответ на интересующий вас вопрос. Агрессивность, беременность, болезни, воровство, дисциплина, дружба, еда, игра, капризы, левша, наказание, непослушание, няня, отец, подарки, приемный ребенок, развитие речи, робость, слезы, страхи, телевидение, упрямство, чистоплотность, хорошие манеры, школа - не правда ли, весьма важные темы для разговора. Не во всех вопросах, я думаю, вы будете согласны с автором, но ведь в споре рождается истина. Читайте и перечитывайте этот учебник для родителей, может быть, вы найдете компромисс.

Разумные дети

Авто и ребенок

- Пап, ты знаешь почему у кошки глаза светятся ночью?

- Нет...

- А я знаю. Потому что они у нее включаются в темноте, как у машины фары.

Сереза спрашивает в автобусе:

- Откуда же водитель знает, куда нам ехать?

- А наша остановка называется "Следующая"?

Сереза изучает дорожные знаки. Его спрашивают, что означает знак, где изображены нож и вилка?

- За рулем есть нельзя! Может быть авария.

Проходит с папой мимо троллейбуса с опущенными штангами:

- Папа, смотри, был троллейбус, а стал автобус.

Нельзя!

Из книги Виктора Кротова. (Продолжение) Ни в шутку, ни всерьез **не говорить ребенку:** я тебя не люблю, я сейчас тебя брошу, обменяю на другого ребенка, отдам милиционеру. Отсюда могут зародиться в человеке внутренние зажимы и комплексы. Не попрекать малыша тем, что мы для него делаем. Не упрекать его в неблагодарности. Любовь - не предмет рыночного обмена.

Не привлекать ребенка для разрешения семейных конфликтов. Не

требовать от него: "Скажи, кто из нас прав, мама или папа?" подобные вопросы травмируют детскую душу, ввергают ее в смятение и отчаянье. А в итоге та кие сцены, если они повторяются час то, неизбежно учат ребенка лицемерной науке приспособления.

Не демонстрировать ребенка окружающим. Не делать из него куклу для показа нарядной одежды. Не заставлять его повторять "на публику" удачно сказанные словечки. Не захваливать. Не превозносить над другими детьми. Все это исподволь развращает детскую душу

Не потешаться над малышом и не выставять его на посмешище, особенно если малыш толстоват, неуклюж и не очень хорош собой. Полагая, что своими насмешками мы учим ребенка чувству юмора и самоиронии, мы на самом деле, сами того не желая, растим

в нем обидчивого, недоверчивого, неуверенного в себе человека, которому будет очень трудно в жизни. Ему уже трудно.

Коротко о важном

Из книги Виктора Кротова. Об отношении к детям. (Продолжение)

Наказание и даже просто отрицательная реакция на поведение ребенка (это тоже своего рода наказание) должны быть справедливы. Малыш должен понимать смысл происходящего. Справедливое отношение к ребенку не разъединяет нас с ним, а соединяет, оставляя за нами возможность сочувствия. Злость, раздражение на малыша сигналият нам о нашей несправедливости.

Неверно было бы ожидать от ребенка немедленного исправления всякого

ошибочного поведения, тут существуем психическая инерция. Не будем лишней раз укорять, уличать в злом умысле, в упрямстве и вредности. Если малыш плюнул в тарелку, а после нашего замечания плюнул снова, это не означает, что он навсегда стал злостным плевателем в тарелки. Давайте "не заметим" этот проступок.

Малыш, каким бы он ни был, дол жен ощущать себя неповторимым, единственным, особым. Не надо приводить ему в пример ровесников, сравнивать со старшим братом или сестрой, чтобы он не чувствовал себя хуже другого.

Пусть малыш слышит и чувствует что мы его любим. Не будем скупиться на ласку и нежность. Любовь рождает в малыше ощущение защищенности, уверенности, свободы. И наоборот: холодный критический взгляд на ребенка

способствует возникновению различных комплексов, чреватых порой тяжелыми последствиями. Большинство преступников - люди, недолюбленные в детстве.

Безопасность

Отравления

Проблема отравлений возникает, когда дети начинают ходить. То есть в год. В этом возрасте дети едят все, для них не важен вкус. Изучать - так изучать, надо попробовать все. Особенно малыши любят таблетки, лекарства в красивой оболочке, сигареты, спички.

Вот что еще особенно часто вызывает отравления детей: аспирин и другие лекарства; яды против крыс и насекомых;

керосин, бензин и политура;
свинец, входящий в состав красок которые
ребенок сгрызал с мебели и других
предметов;
лак для мебели;
соединения, употребляемые для
дезинфекции;
ядохимикаты для растений;
порошки для чистки кухонных плит и
моющие средства;
шампуни, гели, крема и т. д.
Произведите строжайшую инспекцию
вашей квартиры. Постарайтесь увидеть ее
глазами ребенка. Уберите все лекарства.
Найдите безопасные места для бытовой
химии, чернил, сигарет, химикатов.
Не оставляйте малыша без присмотра.
Помните, во всех неприятностях, которые
случаются с детьми, виноваты только
взрослые.

Маленькие хитрости

Фокус с игрушками

Очень просто. Берете половину
накопившихся в доме игрушек, складываете
в пакет или коробку и убираете куда-нибудь
на антресоли, чтобы дети не нашли слишком
быстро. Обычно это изъятие малыши даже
не замечают. Зато когда через полгода
игрушки "находятся", то восторгу нет
предела. Конечно, это оказываются самые
любимые мишки, куклы, кубики и машинки.
Также незаметно убираете другую половину
игрушек, через какое-то время - новая
находка. Этот фокус использовала моя мама,
когда я была маленькая, и когда у меня по-
явились дети, я делала то же самое. На-
деюсь, вы понимаете, сколько зайцев

можно убить этим нехитрым приемом? Экономия семейного бюджета, во-первых. Избавление от лишнего "хлама" в квартире. Положительные эмоции, которые испытывает ваш малыш от "сюрприза". И пара часов свободного времени для вас, пока малыш занимается старыми "новыми" игрушками.

Пора играть

Пуговичное ожерелье (до года и больше). На прочную нитку или леску или гитарную струну наденьте пуговицы разной формы и размера. Соедините концы так, чтобы они ни в коем случае не развязались. По размеру оно должно быть таким, чтобы ребенок не мог надеть его себе на шею. Дайте ожерелье малышу: пусть он разглядывает пуговицы:

перебирает их, пробует на вкус, стучит им, гремит и т. д. Также можно дать ребенку готовые деревянные четки из крупных бусин. А можно скрепить таким же образом всевозможные погремушки и другие небьющиеся предметы. Фантазируйте! В эту игру ребенок может играть и самостоятельно, дав вам время для домашних дел.

Колокольчик (когда ребенок научился ходить). Возьмите небольшой колокольчик, который звенит (можно заменить погремушкой или еще чем-нибудь звенящим), и поставьте на пол. Ребенка надо отвести немного подальше от колокольчика и немного придержать. Вы должны дать команду: "Раз, два, три -колокольчик, зазвени!" (Или любую другую). После этих слов малыш должен

подбежать к колокольчику и позвенеть им.
Повторите эту игру несколько раз. Пусть кто-нибудь подключится к игре и бежит наперегонки (не забывая под даваться).

Страничка для детей

Потешки для одевания

Вот они, сапожки:
Этот - с левой ножки,
Этот - с правой ножки.
Если дождичек пойдет,
Наденем сапожки.
Этот - с правой ножки,
Этот - с левой ножки.
Вот так хорошо.

Валенки, валенки,
Невелички, маленькие,
Опушка бобровая,
Маша чернобровая.

Завяжи потуже шарф,
Буду делать снежный шар.
Я шар покачу,
Гулять хочу.

Потешки утешительные

Не плачь, не плачь, детка,
Прискачет к тебе белка,
Принесет орешки –
Для Машиной потешки.
Если будешь плакать,
Дадим худой лапоть.

Это что тут за рев?
Уж не стадо ли коров?
Это не коровушка –
Это Вова-ревушка.
Не плачь, не плачь,
Куплю калач.

Чок чок чок
Зубы на крючок
А кто слово скажет —
Тому щелчок

Как учить детей

Игра - серьезное занятие

Знаете ли вы, что дети больше всего любят *учиться*. Даже больше чем есть конфеты. Только для нас взрослых учеба это что-то очень скучное и утомительное: уроки, домашние задания. А для детей нет ничего более интересного и веселого, чем учиться. Вот ребенок перекладывает погремушку из руки в руку или строит из кубиков паровозик. Вам кажется, что он играет, но на самом

деле он познает мир. Все, что взрослые называют игрой для детей, — обучение. Им нравится играть не потому, что это легко, а потому, что это трудно. Каждый день, каждую минуту они стремятся постичь все новые и более трудные виды деятельности. Они *хотят* научиться делать все то, что делают другие дети и взрослые. Предоставить малышу возможность играть — вот и все, но вас требуется.

Игрушки. Ими может быть все, что не опасно для детского здоровья: кастрюли, мисочки, старый радиоприемник или будильник, старая взрослая одежда, обувь, шляпы, тряпочки, досочки, мамина кухонная утварь, папины инструменты и прочее. Гораздо больше интересует ребенка, чем обычные игрушки. Один мой знакомый ребенок, которому год и восемь месяцев, не признает никакой

пластмассовой магазинной ерунды, но обожает выкручивать из стен саморезы папиным тяжеленным шуруповертом).

Не мешать. Не мешайте малышу играть по-своему. Часто, играя с детьми взрослые делают игру слишком сложной. Просто папы и вы, дорогие мамы, сами не наигрались в детстве. Вы можете сделать это сейчас, попросите малыша дать вам на время его игрушку. Думаю, он не откажет. Только не отбирайте ее в тот момент, когда ребенок проявил к ней интерес. Пусть он попробует разобраться с ней самостоятельно, а уж потом попросит вашей помощи, если захочет.

Запомните, если вы подарили малышу игрушку, то он может с ней делать все, что захочет, - эта вещь его.

Помогите ему. Ребенку не нужно ничего объяснять (если он сам не просит). Но ему можно показать, как пользоваться

игрушкой или как играть. Например, в пластмассовую баночку можно складывать разные мелкие игрушки, а потом доставать. Собачка может бегать, лаять, охранять, может прятаться и появляться снова. Вы можете предлагать малышу новые игры: "Давай поиграем в магазин", "В доктора", "В журналиста". Главное условие - играть наравне с ребенком, не поучая его ежеминутно. Вам достаточно лишь немного поиграть вместе, затем малыш будет делать это самостоятельно, а вы снова займетесь своими взрослыми делами. Хотя - жаль. Если бы я сейчас могла вернуть то время, когда мои малыши были малышами, а не дядями с усами и басом в голосе, я бы только и делала, что с ними играла. Все остальные занятия такая ерунда по сравнению с детской игрой.

Дорогие мамы, у вас еще есть время - играйте!

Как кормить детей

Веселые закуськи

Вы говорите, что ваши дети все равно плохо едят? А пробовали вы превратить привычное кормление ребенка в маленький праздник? Почему бы вам не проявить фантазию? В половинки абрикосов или персиков можно налить йогурт или положить творожную массу, а если сверху еще украсить маленькой ягодой и назвать все это дело пирожным, сомневаюсь, что найдутся дети, которые откажутся от такого лакомства. Причем можно подать такое блюдо сюрпризом, а можно приготовить вместе с ребенком.

Кусочки яблока могут быть лодочка ми. Кусочки сыра - маленькими кубика ми. Из них можно построить башенку.

Свекольные дольки-брусочки, кирпичики. Высокие кружочки огурца, банана - это пенечки, на которые можно посадить маленькие шарики - зеленый горошек, ягоды. Вареная фасоль - зернышки, которые, например, может склевать игрушечный петушок, если малыш немедленно их не съест.

Чем мы хуже китайцев

Дети любят иногда есть не ложками и вилками, и даже не руками, а палочками. Только не теми палочками, которыми едят китайцы и японцы, а обычными зубочистками. Положите на большую плоскую тарелку вареные овощи (свеклу, картофель, брокколи, кабачки, фасоль...), консервированную кукурузу или горошек, макароны разной формы, сыр, колбасу, сосиски, мясо... Все, чем

вы хотите накормить вашего непослушного ребенка. Только не забудьте все нарезать мелкими кубиками, так, чтобы малышу было удобно накалывать их на зубочистку. Скажите ему, например, что все вилки и ложки сегодня ушли по делам (в гости), остались только зубочистки, покажите, как ими пользоваться. Если к такому обеду присоединятся остальные члены семьи, представляю, в каком восторге будет ребенок и как быстро он расправится с предложенным блюдом, Думаю, он попросит добавки. И кто после этого назовет его непослушным? А в следующий раз можно попробовать дать ему настоящие китайские палочки. Скорее всего, он справится и с ними, китайские же малыши справляются, чем наши хуже!

В здоровом теле

Холод - друг

Ваш малыш подрастает, не забыли ли вы, что холод - это друг для ребенка? Вам все время хочется его одеть потеплее? "Надень немедленно носки, у тебя сопли", "Зачем снял кофточку? Холодно!" Мне понятны ваши переживания, постого как малыш переболел хотя бы раз, все время хочется защитить его от переохлаждения. Но поверьте, после того, как ребенок переболел, надо особенно настойчиво приучать его к холоду, чтобы болезни повторялись как можно реже. Самое интересное, что никаких особенных усилий для закаливания детей мамам прилагать не нужно. Надо просто в очередной раз поверить природе и детям. Не заставляйте его одеваться

в доме, если он не хочет. Даже если у ребенка сопли (проверено, сопли у детей текут не зависимо от того, как дети одеты). Когда малыш замерзнет или почувствует дискомфорт от холода, он **сам** даст вам знать. Пусть ребенок бегает по квартире в трусиках и босиком даже зимой. Но только пусть делает это добровольно. (Мы, родители, любим переусердствовать в любом деле).

Перегревание более опасно для ребенка. Не "кутайте" его в лишние одежды, когда малыш идет гулять. Лучше одеть меньше теплых вещей, но следить, чтобы малыш на улице двигался а не сидел все время в санках или коляске. А уж если он давно не ездит в коляске, тогда тем более не стоитшний раз заматывать шею теплым шарфом, если ребенку это не нравится. Если вам кажется, что ваш ребенок все же замерз на улице, предложите ему

пробежаться до ближайшего дерева: "Кто быстрее?" Заодно и сами согреетесь.

Болячки

Когда малыш болеет

Что нужно делать, когда ребенок болеет?

Прежде всего надо уделить ребенку больше внимания и любви, Нужно постараться находиться возле него все возможное время.

Во-вторых, необходимо быть готовым к тому, что больной ребенок станет вести себя более инфантильно, чем прежде, когда был здоров, и не осуждать его за это.

Очень важно сдерживать свою реакцию на поведение ребенка. Если

только у него нет высокой температуры и он не страдает от мучительных болей вы должны вести себя по-прежнему спокойно, не проявляя особой озабоченности. Не создавайте у него впечатления, будто мир перевернулся из-за того, что он заболел. Продолжайте заниматься своими делами, если только ситуация не критическая и не вынуждает прервать ваши обычные дела.

Говорите с ним о времени, когда он поправится, как о чудесной поре, пообещайте множество занимательных дел какими займетесь вместе с ним. Можете рассказать ему и о подарке, который он получит, когда поправится, по случаю этого радостного события.

Обратите особое внимание на то, чтобы ребенок не оставался без дела. Займите его чем-нибудь таким, чтобы он мог делать один. Например, начните

месте с ним раскрашивать картинки, а потом попросите доделать все самому и скажите, что будете рады, если он сумеет закончить их.

Ограничьте объем радио- и телепередач, хотя они могли бы заполнить досуг ребенка. Беда в том, что это слишком комфортный вид развлечения, и он, к сожалению, формирует привычки, которые остаются и потом, когда малыш поправится. Вполне естественно, что ребенок скучает, когда болеет.

Рассказывайте ему со множеством конкретных подробностей о том, что делают его друзья, чтобы вызвать у него желание как можно скорее присоединиться к ним.

Не слишком уступайте ему, уговаривая принять лекарства. Будьте ласковы, но тверды, и чем решительнее станете

действовать, тем меньше ребенок будет капризничать.

Когда он сможет наконец подняться с постели, восхититесь тем, как быстро он поправился, как крепок его организм и как легко он справился с болезнью. (Из книги Алана Фромма).

Алеша (4,5 года) болеет, прописали уколы. Он выясняет, сколько всего уколов должны сделать, и говорит:

- У меня попа будет, как у ежика.

Ничего страшного

Подвиг, но не жертва

Я с детства ужасно не любила червяков (боялась) и при виде их была готова на безумные поступки (спрыгнуть с крыши, броситься под машину). Но в один прекрасный момент (скорее ужасный) мне пришлось собрать всю свою волю в кулак, стиснуть зубы, вздохнуть поглубже, взять червяка в руки и объяснить своим маленьким детям, что червяки совсем не страшные, и не опасные, и не кусаются. Причем необходимо было рассказать это очень искренне, иначе бы дети не поверили - они всегда чувствуют фальшь. Похожие ощущения пришлось испытать еще раз. Необходимо было произнести вслух "плохие"

слова (а я раньше никогда этого не делала), для того, чтобы объяснить их значение четырехлетнему сыну, который принес такие же с улицы и чрезвычайно был этим доволен.

Сколько подвигов мы совершаем каждый день в роли мамы. На что только нам не приходится идти ради наших малышей. Зато как часто мы можем гордиться собой. Только не надо путать подвиги и жертвы. Детям не нужны жертвы. Они никогда не оценят того, что вы, например, испортили свою личную жизнь ради них. Что бросили заниматься важными для вас когда-то делами. Что "потеряли здоровье". Никогда не говорите ребенку: "Я из-за тебя... а ты..." И вообще, не надо жертв, оставайтесь всегда собой, ничего не меняйте в своей жизни ради кого бы то ни было. Совершайте лучше ежедневные большие и маленькие подвиги (во имя!) и не

забывайте себя за них награждать. Чашечкой ароматного кофе или какой-нибудь безделушкой. Я, например, когда допишу эту главу, побалую себя игрой на компьютере.

Советы супер-мамы

Запретный плод

Интересно, некоторые родители жалуются, что их дети ничего не хотят: их не радуют шоколад, конфеты и другие сладости, им надоело смотреть телевизор, «видик», играть на компьютере, кататься в парке на аттракционах... Не правда ли, Странные дети, обычно бывает наоборот. Оказывается - все просто. Эти дети уже наелись сладостей, посмотрелись TV, Наигрались в компьютер - досыта, по

самое "не хочу". Через край! Дети, у которых в доме всегда стоит вазочка, наполненная конфетами, не любят конфет. Дети, для которых шоколад не доступен или под запретом, всегда будут его желать. Например, в доме моего детства дорогие шоколадные конфеты было по чему-то принято прятать от детей (может на праздник, а может, чтобы не объелись) а карамели, ириски - были доступны. С тех пор я не ем ни карамели, ни ирисок, но никогда не откажусь от шоколадных ассорти. И к колбасе я равнодушна видимо, потому, что в моем детстве (когда все надо было "доставать"), она была доступна для нашей семьи.

Так о чем я? О запретном плоде, конечно. Нет, я не хочу сказать, что детей необходимо всем закармливать. Во всем должна быть мера. Но не слишком ли часто мы что-либо запрещаем нашим детям? Не лучше ли в каких-то

вопросах (сладости, телевизор, компьютер, развлечения) снова положиться на матушку-природу: пусть едят то, что хотят, и играют столько, сколько им нужно. Малыш сам разберется в необходимых для его возраста дозах.

Не запрещать, а предлагать альтернативу. Просмотру TV - веселую подвижную игру (дети всегда предпочтут повозиться с папой), игре на компьютере - поход в цирк или поход в лес. А если вы будете все же в чем-то сильно и жестко (нельзя!) ограничивать вашего ребенка ' (2 конфетки в день, 2 мультика, 2 игры), только потому, что вы взрослый и вам видней, спорим, именно это и будет для малыша самым необходимым. Запретный плод, знаете ли, - сладок.

Существует три способа сделать что-нибудь: сделать самому, нанять кого-нибудь или запретить своим детям делать это.

Век живи, век учись

Виктор Кротов, "Компас для младенца", Москва, "КСП", 1995 год.

Этому автору я честно хочу признаться в любви (несмотря на то, что не знакома с ним лично).

Дорогой Виктор Гаврилович, ваша первая книжка *"Сказки-притчи"* пришла ко мне из рук моего друга. И это был знак! Видели бы Вы, в каком состоянии эта книжица сейчас. Я последовала вашему совету буквально: сунула в карман и до сих пор (уже 7 лет) ношу с собой. Я перечитываю эти короткие сказки сама, "подсадила" на них всех своих друзей и детей. Мы учили их наизусть, использовали в концертах авторской песни. Простите, но мы размножили их всеми возможными способами, т. к. каждому

хочется иметь свой вариант книги в кармане.

Другой мой друг списался с вами по адресу: *Москва, 125445, до востребования*, и получил в подарок другую вашу книгу *"Когда-нибудь стает снег" (трехстишия)*. За следующим сборником сказок-притч пришлось съездить в Самару на Фестиваль им. В. Грушина (там же, очень кстати, я приобрела книгу вашего сына Антона Кротова "Практика вольных путешествий"). Последняя ваша книга в моей библиотеке **"Компас для младенца"**, тоже "пришла" ко мне чудным образом и конечно - в нужное время. Я бы посоветовала молодым мамам *обязательно* найти и перечитывать постоянно эту книгу, а ПРИЛОЖЕНИЕ перепечатать на отдельный лист и повесить в своей комнате на самом видном месте. Пожалуй, "Компас для младенца" – единственная

книга из многих, которыми я пользуюсь, воспитывая своих и чужих детей, в которой я на 100% согласна с каждым словом. Я готова перепечатывать ее каждый день вручную, лишь бы донести ее со держание до тех мам, которым это необходимо. С трудом представляю, где ее можно разыскать (вряд ли она есть в книжных магазинах или в библиотеках). И если кто-то будет очень-очень настойчив в поисках "Компаса", но перепробовав все варианты, все же не найдет его то оставляю им адрес; *Петрозаводск, 185000, главпочтамт, до востребования, Агалаковой Ольге Леонидовне.* Дорогой Виктор Гаврилович, все медицинские авторитеты, ученые специалисты и многоопытные профессиональные воспитатели совершенно не являются соперниками для вас в ваших раз мышлениях Вы - Отец! Если не ошибаюсь - многодетный отец. Любящий

отец. Прекрасный отец! Я могу это понять по рисункам и книжкам ваших детей. Я вижу *результат* ваших размышлений и я вам верю.

Отдохните

Из трехстиший Виктора Кротона.

Ночами нам снятся наши дети,
и никаких снов нам больше не нужно,
никаких других снов.

Сыновья вырастают из своих одежек и ходят странными существами: пришельцы из вчера, ушельцами в завтра.

Разумные дети

Авто и дети

Взрослые говорили о переезде на новую квартиру. Спросили у *Серезжи*:

- Где лучше: на старой квартире или на новой,
Лучше было на машине, на которой переезжали.

- Впервые увидел мотоцикл с коляской.

- Это что такое,

- Это мотоцикл с коляской.

- У дяди мотоцикл с коляской, а у нас коляска без мотоцикла.

Увидел велосипед с моторчиком.

- Папа, смотри, велосипед мотоциклом притворяется.

Однажды увидел мопед.

- Смотри, молодой мотоцикл поехал.

- Когда автобус сломался, я пошел пешком у папы на спине.

Маленький сын поехал с отцом на машине, а потом рассказывал друзьям.

- Сначала папа обгонял все машины, а потом нас догнал какой-то мужчина в форме на мотоцикле. Он остановил нас и выписал папе рецепт, как мне в больнице.

С синими вспышками мигалки по дороге проносится автомобиль "скорой помощи".

- Папа, а куда это машина "Воспаление легких" поехала,

Нельзя!

Из книги Виктора Кротова.

(Продолжение)

Не бранить ребенка и не Я выяснять с ним отношения во время его болезни. (Даже если причиной болезни стало его не послушание.) От наших упреков больной ребенок чувствует себя вдвойне несчастным и угнетенным. При таком настроении даже банальная простуда может протекать тяжело. Помнить: есть дети, болеющие часто и подолгу не от физической слабости, а от недолюбленности. От того, что им скучно и безрадостно живется. От перегруженности занятия ми. От страха перед наказаниями. От семейных ссор. От того, что в родители им достались нудные, лишенные чувства юмора люди. Помнить: здоровье

ребенка зависит от морального здоровья семьи. От того, умеют ли члены семьи улыбаться и радоваться друг другу -и своему малышу.

Не вешать на малыша отрицательные ярлыки, ни в коем случае не говорить: ты лентяй, ты злой, ты врунишка. Наоборот, беречь его от нападок со стороны. Если он испугался съехать с горки на детской площадке и кто-то поспешил назвать его трусишкой, мы скажем, что это неправда, что наш малыш сегодня просто не в настроении.

Коротко о важном

Из книги Виктора Кротова. Об отношении к детям. (Окончание)

Научимся просить у ребенка прощение, если мы поняли, что поступили неправильно. Это не разрушит наш авторитет, а только укрепит его, сблизит нас с малышом. Позже не будем бояться уступить ребенку в споре. Пусть он убедит нас, ему необходимы эти по беды.

Важно первым идти на примирение с ребенком. Ему трудно сделать первый шаг, прав он или не прав. Не позволяйте себе долго быть в размолвке с ребенком. Долгая ссора повергает ребенка в отчаяние, он чувствует себя одиноким и отвергнутым. У него нет других жизненных опор, как у нас, взрослых "Мне плохо, а меня бросили", - *эта*

детская обида может дать со временем горькие плоды.

Наше собственное поведение остается самым мощным способом воздействия на ребенка. Он всегда внимателен к нам и чаще всего подражает нам не только внешне, но и внутренне. Поэтому многие наши устремления, Направленные на ребенка, начинаются с внутренней работы, с изменения собственного поведения. Попытки обойти эту закономерность редко оказываются удачными.

Безопасность

Мелочи

Почему дети засовывают в нос всякие мелкие предметы? Наверное, никто не сможет дать ответ. Когда я спросила об этом своих уже выросших детей, они ответили: "Хочется". Понятно? Во всяком случае, одна из больших опасностей, которые подстерегают ребенка на каждом шагу - это мелкие предметы и засовывание их в нос - еще не самая страшная. С детства я слышала одну семейную историю про то, как двухлетний сын маминой подруги подавился виноградной и умер до приезда "скорой". Не для того, чтобы напугать вас, дорогие мамы, я делюсь этой негативной информацией. А для того, чтобы вы (как я)

помнили все время об этих опасных мелочах. И для того, чтобы сказать вам (как все время говорила мне мама), что когда происходят экстремальные ситуации, то и вести себя надо неординарно: трясти, стучать со всех сторон, давить, схватить за ноги (если ребенок маленький) и перевернуть вниз головой. Только не поддаваться панике или ступору, не ждать "скорую помощь", а действовать решительно - хуже не будет. Бог меня миловал, самое страшное, что происходило с моими детьми, было глотание всевозможных шариков, монет и пуговиц и, естественно, засовывание их же в нос. Но я всегда соблюдала правила безопасности.

Помните, чаще всего от мелких предметов страдают дети до 5 лет. Лучше не искушать судьбу. Всем приносимым и дом игрушкам устраивать "таможенный

досмотр". Крепко ли держатся колесики на машинке, глазки-бусинки на мишкиной мордочке? *Все, что вызывает опасения, немедленно уберите.*

Детям очень полезно играть с мелкими предметами, это улучшает мелкую моторику и способствует развитию речи. Но пусть ребенок занимается этим только под вашим наблюдением, а за тем убирайте все эти лего, киндер-сюр призы и прочую "мелочь" подальше.

Когда мама шьет или папа радио любитель, находкой для ЛОР-врача в дыхательных путях ребенка может стать иголка, или булавка, или какой-нибудь диодик. Дети сапожников вдыхают мелкие гвоздики, дети садоводов - семена. *Храните свои профессиональные принадлежности в недоступном месте.*

Малышам раннего возраста чаще всего попадает "не в то горлышко" еда. Поэтому правило: "Когда я ем, я глух и нем!" необходимо соблюдать. Не в том плане, конечно, что молчать весь обед (когда же еще поговорить, как не за столом), а просто *никогда не говорить с набитым ртом.* Когда ребенок перекусывает яблоком или морковкой, не разрешайте ему в это время прыгать и скакать. Никогда не отлучайтесь от стола, если малыш ест ягоды или фрукты с косточками, проследите, чтобы он выплюнул все отходы.

Дорогие мамы, помните, что наши дети очень хрупкие создания. Будьте бдительны.

Маленькие хитрости

Для того чтобы приучить детей сначала жевать пищу, а потом говорить мы в своей семье использовали песенку из рекламы:

- М-м, м-м - рыбные пельмени!
- Кто поет с набитым ртом?!
- М-м, м-м - рыбные пельмени!
- Проглоти и пой потом!

Детям очень нравилась эта песня. Во всяком случае, она действовала лучше чем "когда я ем, я глух и нем".

Поезд. Нужно скрепить несколько картонных коробок между собой так, чтобы получился игрушечный поезд с вагончиками. (Можно взять коробки из-под молока, помыть и вырезать одну грань по длине, сделать окна...) Пусть малыш рассадит мелкие игрушки по "вагонам". Придумайте маршрут "поезда", где будут остановки, как они будут называться. Можно нарисовать "рельсы" мелом, хотя это не обязательно. Покажите ребенку, как играть. Похвалите его: "Как ты хорошо управляешь поездом", и пусть он дальше играет самостоятельно.

Теремок. Из большой коробки может получиться "теремок". Необходимо

сделать вход внутрь, вырезать большие окна. Теперь возьмите несколько фигурок животных и покажите ребенку, как можно играть. Используйте любых животных. Пусть они мяукают, хрюкают лают. Например: "Гав-гав! Кто в теремочке живет? Никто не отвечает, тогда я буду жить". Затем приходит кошка: "Мяу-мяу! Кто в теремочке живет?". Собачка отвечает: Гав! Это я собачка, а ты кто?" "Я кошка!" "Иди ко мне жить". И так да лее. Проявляйте фантазию. Эта игра может продолжаться, пока не кончатся игрушки. Ребенок сначала может быть просто наблюдателем, но со временем он сам будет придумывать, кто пришел и что сказал. Играйте!

Страницка для детей

Пожалуй, пришло время вспомнить старую, добрую, незаменимую **Агнию Барто**. Вдруг кто-нибудь все же забыл классику детской литературы.

Игрушки

Мишка

Уронили мишку на пол,
Оторвали мишке лапу.
Все равно его не брошу
Потому что он хороший.

Бычок

Идет бычок, качается,
Вздыхает на ходу: -
Ох, доска кончается.
Сейчас я упаду!

Лошадка

Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шерстку гладко,
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.

Мячик

Наша Таня громко плачет:
Уронила в речку мячик. –
Тише, Танечка, не плачь:
Не утонет в речке мяч.

Зайка

Зайку бросила хозяйка, -
Под дождем остался зайка.
Со скамейки слезть не мог,
Весь до ниточки промок.

Флажок

Сорит на солнышке флажок,
Как будто я
Огонь зажег.

Самолет

Самолет построим сами,
Понесемся над лесами.
Понесемся над лесами,
А потом вернемся к маме.

Как учить детей

Учить внушая

Ученые проводили опыт. Вводили испытуемых в гипнотическое состояние и внушали (одному: "Вы Рембрандт, рисуйте"; другому му: "Вы Шуберт, сочиняйте музыку, садитесь к роялю"; третьему: "Вы Роден лепите". Угадайте, какой был результат? Точно! Участники свободно рисовали легко сочиняли музыку, прекрасно лепили. Почему? Да потому, что они верили в свои возможности.

Детей не нужно вводить в транс. Они обладают верой в себя от природы. Они доверчивы, полны оптимизма, хотят стать лучше, умеют мечтать, они постоянно фантазируют. Понаблюдайте за их играми - одно слово самому себе и ребенок

становится полководцем, путешественником, ученым, актером, учителем, врачом... Малыш играет самозабвенно, а взрослый в игре нередко притворяется, делает вид, что играет.

Вот если бы сохранить как можно дольше веру ребенка в себя, в свои возможности. Представьте, что вы все время *внушаете* малышу, что он самый талантливый, самый умный, самый добрый, самый справедливый, самый сильный, самый умелый. Не сомневаюсь, так оно и будет. Говорите ребенку постоянно, что у него все получится, что у него прекрасная память, что у него золотые руки, доброе сердце. Что он обязательно научится: читать, писать, бегать, плавать, играть на скрипке, общаться с друзьями, красиво петь, приносить пользу людям, трудиться, строить дома, изучать мир, летать, любить, растить своих детей...

Внушайте: "Ты сможешь достать эту погремушку", "Ты обязательно построишь башенку, сложишь пирамидку", "Без сомнения, научишься мыть посуду, ходить в магазин, пылесосить", "Ты точно справишься с этим заданием, напишешь сочинение, решишь пример, выучишь правило", "Ты непременно добьешься того, чего захочешь!"

Как кормить детей

Две веселые кулинарные игры для тех детей, которые плохо едят.

Непослушные макароны. Да, да, не только дети бывают непослушными. Но, что интересно, накормить такими макаронами малышей

с плохим аппетитом проще всего. Отварите особо крупные макаронные изделия

(перья, бантики, колеса...). Предложите ребенку ловить их маленькой ложкой, в следующий раз - большой, а потом - вилкой, а потом - зубочисткой, и, раз уж вы все равно их приобрели, то - китайскими палочками. Так, кто говорил о плохом аппетите?

Сообщу по секрету, больше всего дети любят есть длинные спагетти, причем исключительно руками. (Попробуйте как-нибудь сами - это очень весело!) И пусть едят, как им нравится. Ведь для вас же главное, чтобы они ели. Уверяю вас, малыши все равно научатся культуре еды, можете не волноваться. А если вы хотите достичь этого быстрее, водите их чаще в кафе и рестораны. Но это уже другая тема.

Рисунки на блинах. Дети любят рисовать. Больше, чем есть. Предложите им попробовать рисовать на блинах.

Покажите, как это делать. В качестве красок используйте сгущенное молоко варенье, ягоды, сметану. Можно взять палитру - чистую плоскую тарелку и смешать разные "краски" (вареньем сметаной, сгущенку с вареньем). Нарисовал - съел. Вкусно и весело!

В здоровом теле

Зарядка для глаз

Современные дети много времени проводят за компьютерным монитором или телевизором, а некоторые, как ни странно, много читают. Полезно, когда вы "оторвете" малыша от монитора, сделать с ним зарядку для глаз и немножко попрыгать или потанцевать для профилактики общего утомления. Зарядку для глаз

можно делать в любом месте, в транспорте, в магазине, когда ребенку нечем заняться.

Зажмуримся. Закройте глаза, сильно напрягая глазные мышцы. Затем откройте глаза и, расслабив мышцы глаз, посмотрите вдаль. Повторите несколько раз.

Посмотри на свой нос. Посмотрите на кончик носа, задержите взгляд, затем закройте глаза. Откройте глаза, посмотрите вдаль. Повторите 4-5 раз.

Не поворачивай головы. Не поворачивая головы, посмотрите направо и зафиксируйте взгляд. Затем посмотрите прямо вдаль. Также посмотрите влево, вверх, вниз. Не забывайте каждый раз расслаблять мышцы, глядя вперед вдаль.

Капелька. Самое простое упражнение для глаз, которое можно делать у любого окна (в транспорте, у витрины магазина).

Нужно найти на стекле на уровне глаз капельку воды или пятнышко. Переводите взгляд поочередно то на капельку то вдаль. Повторите несколько раз.

Болячки

Остановите простуду!

Не ждите, пока ребенок разболеется основательно. Как только вы заметите, что у малыша появился насморк, что он стал вялым или, наоборот слишком возбудимым (кричит, не слушается), покашливает начинайте принимать меры.

Во-первых, если малыш посещает детсад или школу, лучше не водить его туда пару дней. Логичнее за два дня подлечить ребенка, чем потом пропустить пару недель занятий.

Устройте "аскорбиновую атаку". Поите малыша любимыми натуральными соками. Если ему не нравится кислый или горький (грейпфрутовый) вкус, добавьте мед. Питье из плодов шиповника, ягод клюквы, брусники, смородины тоже очень полезно. Аскорбиновая кислота (витамин С) в ударных дозах побуждает надпочечники малыша выбрасывать в кровь противовоспалительные гормоны, обрывающие развитие болезни. Дети очень любят есть "аскорбинку" в таблетках. Можно давать им эти таблетки в больших количествах, лишь бы они были без желтой оболочки, на которую может развиваться аллергия.

Когда мы боеем, то теряем интерес к пище, которая может затянуть выздоровление, а то, что пойдет на пользу, едим с удовольствием. Прислушивайтесь к желаниям малыша. Приготовьте

ему то, что он попросит. Не впихивайте в него то, что ребенок есть отказывается ("ешь, а то не выздоровеешь"). Давай те ему йогурты, молочнокислая диета усиливает защиту организма. Куринный бульон способствует разжижению носовой слизи, облегчает дыхание, препятствует развитию бронхита, гайморита, отита.

Советы супер-мамы

Как приучить к горшку

Элементарно. Не *делать из этого проблемы* в первую очередь. Помнить, что до 18 лет ребенок все равно писать в штаны не будет. По возможности воспользоваться системой Никитиных, т. е. попробовать приучать к чистоплотности с рождения,

но это если не лень следить за процессом или если позволяет время. В нашей семье приучали писать в тазик только первых двух детей, а на второго и третьего просто катастрофически не хватало времени. Ну и что, теперь то они (все равно ходят в туалет вовремя: и те, и другие.

Каждая наблюдательная мама очень быстро заметит, что ребенок писает после сна (надо только сразу его достать, пока он сухой, хотя иногда...), после еды через некоторое время. Часто писает тут же, когда пьет водичку. С мальчиками вообще проще, у них все видно - когда пора.

Когда ребенку холодно, он писает чаще.

Думаю, если не мучить малыша и не заставлять его садиться на горшок, он начнет на него садиться сам из чистого любопытства, а там, глядишь, сообразит,

что надо делать. И вот тут главное его похвалить. А еще детям больше нравится подражать взрослым и ходить на унитаз, надо только позаботиться о специальном детском сиденье и ступеньке или скамеечке.

Упаси Бог ругать малыша за то, что он не может следить за собой, забывает ходить на горшок, пачкает штанишки и постель. В этом случае действительно могут возникнуть большие проблемы Любите вашего ребенка и таким. Верь те, все у него и у вас наладится и вы через пару лет даже не вспомните о та кой проблеме, как грязные штаны.

Век живи, век учись

Воспитание двухлетнего ребенка.

Мэг Цвейбек, Москва, "РОСМЭН", 1998 г. Видно из названия -эта небольшая (157 стр.) книжка адресована родителям детей первого "трудного" возраста. Автор - доцент Калифорнийского университета Сан Францисского отделения семейного здравоохранения. Издатели называют Мэг Цвейбек известным специалистом по воспитанию детей. Как в других переводных книгах (американских, французских и прочих), в этой многое вызывает удивление, улыбку, иногда недоумение. Например, раздел "Как выбирать детские учреждения". Надеюсь, когда-нибудь и в России настанут такие времена, когда родители будут ходить на экскурсии по

близлежащим детским садам и в течение часа изучать порядки, режим программы воспитания; наблюдать за отношением воспитателей к детям, за кормлением, занятиями; выяснять наличие различных зон в групповых комнатах и т. д. Но, поскольку всегда, когда меня спрашивают: "Что читать родителям?", я отвечаю: "Все, что попадает в ваши руки!", рекомендую не обойти вниманием и эту книгу (особенно родителям двухлеток).

В ней есть масса конкретных советов и весьма четких мыслей. Такая, например: "Следует помнить, что от детей можно ожидать лишь того, что они в состоянии сделать". Потрясающе! Просто и очень важно. Я бы у себя в комнате повесила такой лозунг на видном месте. Главное, что это касается не только двухлетних детей. Или еще: "Полагается учить ребенка вести себя так, чтобы

жизнь была приятной ему, родителям и тем, кто его окружает". По-моему, это и есть главная цель воспитания: Очень правильный раздел о развитии речи: о важности быть для малыша *хорошим* слушателем, Много "маленьких хитростей" по безопасности двухлеток. Например, прежде чем идти с ребенком туда, где он должен быть спокойным и держать вас за руку, надо дать ему набегаться как следует в безопасном месте. Или такой совет: если ребенок все время убегает от вас, не берите его с собой в магазин или по другим вашим делам, где он может потеряться.

Отдельная часть книги посвящена типам детских темпераментов. В принципе, эта часть учит родителей терпению и еще раз терпению. И совершенно для меня непонятен раздел о наказаниях. Целая страница выделена для описания того, чем категорически нельзя бить

детей (кулаком, проводом, деревянной ложкой, вешалкой), а чем все-таки можно (ладонью, чем-то не оставляющим следа). Категорически не согласна с таким подходом к физическим наказаниям!

Дорогие мамы! *Детей бить нельзя* Ничем и никак! Мы же не американцы какие-нибудь и уж найдем другой **способ** справиться с двухлетними детьми, которых к тому же очень любим!

Разумные дети

Дима возит на тележке дрова, раскраснелся:

- Мне кажется, что я - звезда!

- Почему?

- Я такой жаркий, как солнце!

Заболел, голос сиплый:

- Ты что, не слышишь, что у меня го-лос неродной?

Назвал мизинец: "*Лазетин*".

- Почему?

- Так я же им в нос лажу!

Вадик, 2,5 года:

- Мама, дай мне кочан (насос), я велосипед качать буду!

Нельзя!

Когда родитель бьет ребенка, тот испытывает неоднозначное воздействие. Он узнает, что родитель больше и сильнее его и может причинить ему боль в случае непослушания. Поэтому многие дети прекращают вести себя плохо, после того как их побили. Однако, когда ребенка бьют, ему пре подаются и другие уроки, на которые родители не рассчитывали: "Если вам не нравится, когда человек что-либо делает, его можно ударить", "Когда сердисься, можно не объяснять слова ми, чего ты хочешь, а просто ударить "Можно бить тех, кто меньше и слабее" Когда ребенок получает дома такие уроки, он становится готовым понести их в мир. Дети, которых бьют дома, бывают склонны бить товарищей в школе или

игровой площадке. Они также более склонны бить своих братьев и сестер, а когда вырастут - собственных детей. Иногда родители рассказывают мне, как их в детстве били. А если я спрашиваю, когда взрослые перестали так наказывать, обычно следует ответ: "Когда я стал давать сдачи". (Из книги Мэг Цвейбек "Воспитание двухлетнего ребенка".)

Коротко о важном

Хвалите

Самое важное, что должны помнить родители *двухлетнего* ребенка: он не может отличать хорошее поведение от плохого, если вы его этому не научите. Большинство двухлетних детей ведут себя преимущественно хорошо.

Однако если вы не станете хвалить ребенка, когда он поступает так, как вас устраивает, возможно, он не научится

радоваться тому, что доставляет вам удовольствие. Дети, которых хвалят за правильные поступки, имеют больше оснований для хорошего поведения нежели те, которых только ругают за провинности.

Даже если вам несвойственно, при учитесь как можно чаще говорить "Молодец!" или "Мне нравится, как ты это сделал!". "Поймайте" ребенка на хорошем поступке - вот что нужно помнить тем кто и сам замечает, что слишком часто критикует поведение сына или дочери (Из книги Мэг Цвейбек "Воспитание двухлетнего ребенка".)

Одобрение даст ребенку ориентиры как себя вести. При хорошей дозе одобрений можно обойтись минимумом запретов. Но при этом все, что хорошо получается, отмечать, а что пока не удастся, не замечать. Пореже переводить в словесный план и делать "глобальные

выводы": "Вечно ты...!", "Всегда у тебя...!", "Никогда не...!". Доказано: оказывает парализующее гипнотическое действие (или раздражение, если так воспитывают уже супруга или супругу).

Безопасность

Горячо!

Знаете ли вы хотя бы одного ребенка, который рано или поздно не сталкивался с проблемой ожога? Я - нет. Чтобы все же постараться избежать этой беды с вашим малышом, советую перечитать Никитиных и следовать их советам. Не оберегать ребенка, а научить его избегать опасностей самостоятельно. И все же, будьте бдительны! Не забывайте о правилах профилактики ожогов.

Не позволяйте малышу ходить с чашкой в руках по комнате, когда он ест или пьет что-то горячее. Он должен сидеть при этом за столом. Научите ребенка следить за тем, чтобы тарелка или чашка не стояла на краю стола. Есть простой игровой прием: приклейте вдоль края стола красную ленточку скотча или изоленты и расскажите малышу что между полоской и краем стола "опасная зона". Придумайте систему поощрений и штрафов.

Следите, чтобы малыш не бегал и не играл у накрытого стола. Снимите со стола длинные скатерти и клеенки чтобы ребенок не сдернул их.

Не выпускайте из поля зрения малыша, когда заняты приготовлением пищи. Готовьте еду на дальних конфорках. Поворачивайте кастрюли, ковши и сковородки ручками к стене.

Никогда не оставляйте ведро с только что прокипяченным бельем в доступном ребенку месте.

Набирайте в ванну всегда сначала холодную воду.

Используйте только исправные электроприборы.

Не оставляйте свободновисящие электрошнуры, чтобы дети не смогли опрокинуть на себя чайник, кофеварку, электросковородку и прочее.

Убирайте ненужные электроприборы. Держите электроприборы подальше от воды.

Будьте особенно внимательны, когда пользуетесь утюгом, духовкой, микроволновкой.

Используйте для обогрева помещения только безопасные приборы (тепло вентиляторы, масляные радиаторы). Никаких открытых спиралей и других нагревателей.

Обязательно поставьте защитные устройства (заглушки) на все свободные электророзетки.

Покажите малышу все опасные места в доме. Делайте это как можно чаще. Ребенок должен научиться пони мать слово "горячо" как можно раньше,

Маленькие хитрости

Для ребенка, его развития и становления характера гораздо важнее *его забота о другом*, чем о нем. "Хитренько" свалите некоторые заботы о себе и других членах семьи на него. Вспомните ответственного некрасовского мужичка-с ноготка на шестом году серьезно заявлявшего: "Семья-то большая. Да два человека всего мужиков-то: отец мой да я". Отец его был явно замечательным педагогом.

Пора играть

Грязные игры

Дети обожают возиться со всякими вязкими материалами. Но взрослые чаще всего почему-то не могут спокойно переносить перепачканных "всякой грязью" малышей. Обычно они издают странные звуки вроде: "И-и-и-э-э-э!" - и говорят с укором: "Немедленно перестань! Ты весь вывозился!" И все же позвольте малышам повеселиться, предложите им поиграть в "грязные" игры.

Кто сильнее запачкается. Эту игру хорошо проводить перед купанием. Малышей лучше предварительно раздеть до трусиков. Дайте детям пену для бритья, предварительно объяснив им,

что ее ни в коем случае нельзя есть. "На старт, внимание, марш!" А теперь пачкайтесь на здоровье! Рисуйте бороды и усы, мех на груди. А может быть, вам нравятся пенные шапочки? Кто грязнее! Напачкались? В душ!

Лучшие каши. Отлично повозиться и перепачкаться можно при помощи клейстера и песка. Необходимо много баночек с крышками, песок, обойный клейстер (лучше сварить его из муки или крахмала), ложки и палочки для перемешивания. Можно добавить краски или красители. Предложите малышам приготовить всевозможные каши из песка и клейстера. Может, кому-то удастся "испечь" куличики, если "кашка" будет необходимой консистенции. Хорошо срисовать кашками на старых обоях, добавив в песок и клей гуашь, например. А можно поиграть в "магазин" или новую". Фантазируйте!

Для детей

Сергей Михалков
(*Считалочка*)

Котята

Вы послушайте, ребята,
Я хочу вам рассказать:
Родились у нас котята -
Их по счету ровно пять.
Мы решили, мы гадали:
Как же нам котят назвать?
Наконец мы их назвали:
Раз, Два, Три, Четыре, Пять.
Раз - котенок самый белый,
Два - котенок самый смелый,
Три - котенок самый умный,
А Четыре - самый шумный.
Пять похож на *Три* и *Два* –
Те же хвост и голова,
То же пятнышко на спинке,
Так же спит весь день в корзинке.

208

Хороши у нас котята –
Раз, Два, Три, Четыре, Пять
Заходите к нам, ребята,
Посмотреть и посчитать.

Как кормить детей

Кулинар. Предложите малышу самостоятельно сделать бутерброды для всей семьи или для гостей. Нарезьте небольшими кусочками хлеб или французский батон (лучше не очень свежий). Приготовьте разные соусы и паштеты для начинки: сырный (сыр, чеснок, майонез), печеночный, овощной (все на мелкой терке), яичный... Пусть малыш сам намазывает кусочки хлеба чем хочет и украшает зеленью, горошком, вареными яйцами, маслинами... Фантазируйте вместе.

209

Можно сделать сладкие пирожным. Используйте для этого печенье, крекеры. Сделайте разные сладкие массы из творога, ягод, фруктов, джема, сгущенки... Пусть "кулинар" сам приготовит пирожные. Представляю, с каким аппетитом он сам потом будет все это есть. Представляю, как малыша похвалят все гости!

Вкусный зоопарк. Когда вы готовите для семьи печенье из песочного теста дайте несколько кусочков малышу, Пусть он слепит фигурки животных, колобков, снеговиков... Они могут быть и плоскими, если тесто не очень крутое. Когда вы потом запечете эти изделия, думаю, у вас не будет повода сказать, что ребенок плохо ест. Не забудьте похвалить малыша за то, что он вместе с мамой кормил всю семью.

В здоровом теле

Зарядка для пальчиков

В развитии мышления и речи детей особое развитие психологи отводят движениям руки. Считается что чем подвижнее пальчики ребенка, тем выше уровень его речи. Вы можете заниматься тренировкой пальчиков и кистей рук с рождения ребенка. Поглаживайте, делайте осторожно массаж. Используя рефлекс хватания, давайте ребенку в руки свои большие пальцы или другие предметы (палочку, погремушки) - пусть сжимает их.

Когда малыш подрастет, проводите занятия по тренировке пальцев. Научите ребенка катать шарики из пластилина или теста, рвать бумагу на мелкие

кусочки. Под присмотром взрослых раз, решите ему играть с мелкими предметами (пуговицами, бусинами, фасолью горохом и прочее). Учите малыша завязывать и развязывать узелки, застегивать и расстегивать пуговицы и кнопки. Все конечно помнят "Сороку-белобоку". Прекрасная игра для развития пальцев. Вот еще несколько подобных игр, Не сошелся же клин на "Сороке".

Ивану-большаку -дрова рубить.
Ваське-указке - воду носить.
Мишке-среднему - печку топить.
Гришке-сиротке - кашу варить.
А крошке-Тимошке - песенки петь.
Песни петь и плясать,
Родных братьев потешать.

Раз, два, три, четыре, пять.
Вышли пальчики гулять.
Этот пальчик гриб нашел.
Этот пальчик чистить стал.

Этот резал,
Этот ел,
Ну а этот лишь глядел!

Этот пальчик хочет спать.
Этот пальчик лег в кровать.
Этот пальчик чуть вздремнул.
Этот пальчик уж уснул.
Этот крепко, крепко спит.
Тише, тише, не шуми!

Шел Бай по стене,
Нес лапти в кошеле.
Всем детишкам по лаптишкам,
И себе, и жене.
Ку-ка-ре-ку, петушок!
На полатях мужичок.
Он лапти плетет:
И себе плетет, и жене плетет,
Ребятишечкам - по лаптишечкам!

Ничего страшного

Волшебное слово «Ждите!»

Пока я писала эту книжку, у меня появилась внучка. Семья растет, опыт растет, дом растет, но ничто не спасает от трудностей, семейных проблем. "Маленькие детки - маленькие бедки..." А мои, слава Богу, уже - папа, дяди и тетя. "Бедки" соответственные. Оказалось, что пишу книжку скорее для себя, чем для своих детей (когда еще захотят почитать). Все время внушаю себе: "Волшебное слово *"ждите"*, волшебное слово *"ждите"*, трудности возраста, все пройдет..." Помогает немного, но плохо. И все же, дорогие мамы, не забывайте о том, что

написано на кольце царя Соломона: "Все проходит!" Не забывайте волшебное слово "Ждите!" Сегодня вам кажется, что ваш малыш всю жизнь не будет давать вам высыпаться, что он вечно будет ездить на ваших руках, что вечно будет писать в штаны и в кровать, что вы всю жизнь будете его со скандалом загонять в кровать, запихивать в него еду... Завтра вы будете думать, что ваши дети всегда будут ленивыми неряхами, будут носить бесконечные "тройки" и замечания в дневниках, будут постоянно грубить и огрызаться, красить волосы зеленкой, носить кольца в носу и слушать совершенно дикую музыку. Вы постоянно в шоке, вам кажется, что вы бессильны, что вы отвратительный педагог и плохая мама.

Дорогие мои, видимо, так устроена жизнь, видимо, нашим детям, как и нам самим когда-то (как и нашим мамам),

необходимо пройти определенным путем. Совершить все эти глупости и ошибки. "На ошибках учатся", как иначе мы можем обживать этот прекрасный, но такой сложный мир. Мы мало что можем исправить, зато мы можем заставить себя забыть бесполезное чувство вины Мы можем всегда помнить волшебное слово "*Ждите!*", набраться терпения и верить в то, что все у нас и наших детей будет хорошо. И еще мы можем дать нашим детям то, что никто не даст им кроме нас. Нашу любовь. Давайте будем любить их такими, какие они есть.

Советы супер-мамы

Назад в прошлое

Дорогие мамы, все вы совсем недавно были детьми и, наверняка, любите возвращаться в детство. Сознайтесь, вам доставляет удовольствие смотреть мультики, "печь куличики" из песка вместе с вашим малышом, кататься с горки "за компанию" с ребенком, читать сказки, ходить в цирк и зоопарк... Вам нравится, когда вас носят на руках, когда вам делают подарки, когда вас понимают и жалеют. Дети дают нам великолепную возможность постоянно обращаться к своему детству. И, знаете, что я вам скажу? Почему бы вам не делать это еще чаще?

Вспоминайте ваши детские радости и огорчения, попытайтесь достать с помощью памяти самое начало вашей жизни. Так, хорошо. А еще раньше. Вспомните, как весело и надежно было вам ехать на папиных плечах, или как вы с мамой однажды съели подряд семь порций мороженого. Или как вы сидели все вместе у костра, или вместе встречали рассвет. Вспомните, как отец жаловался вам однажды на маму, а вы были так горды тем, что он вам так доверяет. А помните, как вы однажды порезали руку, но вам было совсем не страшно, потому что за вас волновалась ваша мама, и вы были уверены, что ни чего не случится, потому что она была рядом. Вспоминайте хорошее, а неприятное (как не заслужено наказали, оби дели) отложите пока на полочку, оно тоже пригодится (когда вы сами захотите обидеть или наказать малыша).

Вспоминайте позитивное. Дольше, еще дольше. Интересно, какой свой самый ранний возраст вы можете вспомнить? Вот бабушка держит вас на руках, вы чувствуете тепло и уют, вам хорошо и спокойно. Вот вы прижимаете к груди любимого мишку, вам хочется плакать -так вы его любите. Вспомните самую первую любовь. Когда это было? В первом классе? Или намного раньше? А помните, был в городе детский кинотеатр, и там вы смотрели такие потрясающие фильмы, вы готовы были ходить на них каждый день. А помните?.. А теперь посмотрите на своего ребенка, не кажется ли вам, что он - это вы и есть. Вы - "тогдашняя". Вы - из вашего детства. И Он чувствует то же самое, что чувствовали когда-то вы. Ему очень нравится у бабушки на руках, еще лучше - у папы на шее. Он очень любит пошалить вместе с вами, может быть, даже

нарушив какой-то заведенным в семье порядок (например: съесть семь порций мороженого).

Помните, как вы слушали пластинки со сказками, по сто раз подряд? "Как тебе не надоест, послушай другую" - говорила мама. Не напоминает ли это что-нибудь? Вот ваш малыш смотрит мультики - одни и те же, по сто раз под ряд. Он такой же, как и вы. Он - это *вы* Помните это, дорогие мамы. *Ни-когда* не забывайте свое детство. *Там* - все ответы на все ваши вопросы о воспитании. Там - решение многих семейных задач. Вперед- назад в *прошлом*) И как можно чаще!

Улыбнитесь...

- Дедушка, а ты был маленьким?
- Был, внучек.
- Ну и смеялись, наверное, ребята над твоей бородой и лысиной

Век живи, век учись

365 развивающих игр и затей для маленьких детей. Латий Евгений Александрович. Москва, ЭКСМО-Пресс, 2001 год.

Эта совершенно потрясающая книга просто необходима в каждом доме, где есть дети любого возраста. Она должна всегда быть под рукой. Лично я отыскала ее в библиотеке, но надеюсь приобрести для себя по почте, связавшись с книжным клубом "ЭКСМО" по адресу: 101000, Москва, а/я 333.

Автор, о котором очень мало информации, но, думаю, он просто является прекрасным отцом и великолепным выдумщиком, собрал в этой толстой (751 стр.) книге огромное количество

всевозможных игр, занятия и развлечений для детей, родителей и их друзей. В эти игры можно играть дома, на улице, в дороге (поезде, автомобиле), в гостях, на детском (и даже взрослом) празднике и т. д. Важно, что есть игры, как я их называю "для ленивых родителей", то есть не требующие предварительной подготовки и особого напряжения для родителей. Книжку можно читать и рассматривать вместе с малышом, выбирая понравившиеся игры и занятия. В ней хорошие простые картинки на каждой странице и очень веселый текст. Читайте и играйте.

Разумные дети

Мама толкает в бок сына:

- Поздоровайся с тетей. Сын:

- Здравствуйте.

Какой воспитанный ребенок, - говорит тетя.

- На тебе яблочко.

Мама: Что нужно сказать?

Сын: Тетя, дайте еще одно.

- Сынок, почему у тебя грязные руки?

- Потому что я ими только что мыл лицо.

Разговаривают малыши:

- У твоего отца усы есть?

- Есть, - отвечает девочка.

- А у дедушки усы есть?

- Есть.

- А у бабушки усы есть?

- Что она, кошка, что ли?

Ваня, 4 года (вымазался медом): - Все бывают дети липкие на свете!

Нельзя!

Никогда не наказывайте ребенка трудом. Труд должен быть наградой! Попробуйте сделать наоборот: "Раз ты провинился, то я не позволю тебе сегодня мыть со мной посуду (убирать со стола, стирать белье)". Или так: "Ты сегодня такой молодец, сложил все свои игрушки на место, можешь теперь сам сходить в магазин за продуктами (полить цветы, погладить пеленки)".

Никогда не перекладывайте на ребенка свои обязанности по уходу за младшими детьми. Не ругайте его за то, что он не поменял брату (сестре) мокрые штаны, не вытер ему запачканное

лицо, не покачал коляску, не укрыл, не надел, не позвал... Это ваши обязанности, а не его. Но хвалите ребенка, когда он помог вам ухаживать за малышами. Пусть он делает это добровольно. Побуждайте его к этому. Говорите ему, что он большой, что он ваш помощник, что вы без него не справились бы. Пусть он знает, как повезло его маленькому брату (сестре), что у него есть такой заботливый старший брат (сестра).

Коротко о важном

Детей учит то, что его окружает

Если ребенка часто критикуют - он учится осуждать.

Если ребенку часто демонстрируют враждебность - он учится драться.

Если ребенка часто высмеивают - он учится быть робким

Если ребенка часто позорят - он учится чувствовать себя виноватым.

Если к ребенку часто бывают снисходительны - он учится быть терпеливым

Если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе.

Если ребенка часто хвалят - он учится оценивать.

Если с ребенком обычно честны - он учится справедливости.

Если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить.

Если ребенка часто одобряют - он учится хорошо к себе относиться.

Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

Дети редко перевирают ваши высказывания. В сущности, они повторяют слово в слово все, что вам не следовало бы говорить.

Безопасность

Годовалый малыш

Конечно, за безопасностью детей необходимо следить в любом возрасте, но когда вашему ребенку от года до двух - это особый случай. Малыш начинает самостоятельно познавать мир и его опыт еще не позволяет распознавать опасности. Не успеешь оглянуться, как маленький исследователь снова и снова попадает в неприятные ситуации. Как с ним справляться? Мудрые родители используют способность годовалого ребенка *быстро отвлекаться*, чтобы им управлять.

Но для начала необходимо организовать обстановку в квартире так чтобы малышу можно было играть большинством

вещей, до которых он может добраться. Тогда запретными останутся только часть вещей, и вы не будете ежеминутно кричать "нельзя". Уберите разбивающиеся вещи с низких столов и тумбочек, заменив их старыми журналами. Книги на книжной полке поставьте так плотно, чтобы ребенок не смог их вытащить. В кухне на нижних полках поставьте кастрюли и сковородки, а фарфор, стекло и продукты - повыше. Можно заполнить нижние ящики столов и комодов старой одеждой, игрушками и другими интересными безопасными предметами, чтобы малыш мог исследовать содержимое этих ящиков, вытаскивать и класть обратно. Если ему будет чем заняться, он не будет очень беспокоиться по поводу вещей, которые ему нельзя трогать. В каждом доме есть такие вещи. На столах стоят лампы, которые малыш не должен стягивать за шнур. Он не должен

опрокидывать столы, не должен трогать горячую плиту или включать газ. Он не должен вылезать из окна.

Ребенок должен знать слово "нельзя". Но сразу вы его одним этим словом не остановите. Скажите "нельзя" и отнесите малыша в сторону. Предложите ему какое-нибудь интересное занятие взамен. Если через некоторое время ребенок снова берется за свое, опять сразу же отвлеките его внимание. Делайте это уверенно и весело. Посидите с ним минутку-другую, покажите, как можно играть с новой игрушкой. Вы должны твердо дать ему понять: вы абсолютно убеждены, что с этим предметом играть нельзя! Не спорьте, не ругайтесь, не сердитесь на ребенка. Будьте настойчивы. Обычно дети очень быстро понимают, что от них хотят....

Маленькие хитрости

Если ваш годовалый малыш упорно стаскивает с себя шапочку, сделайте так: натягивайте ее как бы между делом, одновременно отвлекая ребенка, разговаривая с ним (еще лучше пойте или рассказывайте знакомое стихотворение). Можете надеть шапочку после того, как выйдете с ребенком на улицу. Когда он сам убедится, что шапочка защищает его голову от холода (или солнца), малыш перестанет сопротивляться. Или просто забудет о ней, отвлекаясь новыми впечатлениями. Если малыш шалит и не хочет одеваться, вместо того, чтобы ругаться и расстраиваться, попробуйте подыграть ему. Пошлите вместе с ним: наденьте

ему (на полном серьезе) рукавички на ноги, а носочки или ботинки - на руки. Увидите, малыш сам вас поправит и одевание пойдет быстрее.

Пора играть

Нога художника. Очень веселая игра из книги "365 игр". Все знают, что художники рисуют картины руками. А попробуйте нарисовать ногами. Слабо? Можно рисовать стоя или сидя на стуле или на полу, как вам больше нравится. Можно попробовать и так, и так. Зажмите между пальцами ноги карандаш, или фломастер, или маркер, или мелок, или кисть, положите большой лист бумаги (старые обои). Рисуйте. Можно устроить соревнования для всей семьи: кто лучше всех нарисует ногами корову (собаку, пейзаж, папу, дедушку...).

Магнитные скульптуры. Нужно взять большой магнит и коробку канцелярских скрепок (не пластмассовых, естественно). Стройте башню на магните. Скрепки будут прилипать друг к другу. Кто выше? А может быть, у вас получится мост? Или шалаш? А если взять сразу два магнита? Фантазируйте. Дети могут строить бесконечно долго. Но не забывайте все же поглядывать за ребенком: мелкие предметы!

Построй башню. Еще одна строительная игра. Только в ней будем строить башню из зубочисток и пластилиновых шариков. Нужно большое терпение, чтобы башня не заваливалась, и аккуратность, чтобы она получилась очень высокая. Можете начать строить вместе с ребенком, а потом займитесь своими делами, думаю, малыш увлечется надолго.

Для детей

Сказки-притчи Виктора Кротова, о котором я писала выше, вроде бы для детей, но будут интересны и для взрослых. Мне, например, и моим друзьям они очень нравятся.

Работо и Улала

Работо работал день и ночь. И на каждого смотрел с подозрением: мешать ему будут или помогать. От мешачих прятался. С помогучими дружил. А потом появилась Улала. Никто еще так не мешал Работо работать. Но он от нее не убежал, а наоборот: полюбил ее и женился на ней. И всегда приговаривал: "Помешай мне работать, помешай!"

Любочка - музыколюбочка

Любочка слышала музыку повсюду. Она могла слушать кассеты и диски без магнитофонов и проигрывателей. Слышала пение ветра и концерт закатного неба. Она научилась даже слышать мелодию любого предмета. А уж когда Любочку познакомили с новым человеком, она заслушивалась надолго. И прощаясь с ним, изо всех сил аплодировала.

Дети учатся главным образом на том, кто вы есть на самом деле, а не на том, что вы говорите".

Дилак Чопра

Почему мой ребенок не читает

Почему мой ребенок не читает? Почему он не любит двигаться? Заниматься спортом? Почему он ничем не интересуется? Огромное количество литературы для родителей рассказывает, как научить читать. Мы и учим. И в школе учат. Так почему же - не читает? Да очень просто! *Потому что не читают родители.* Когда малыш с рождения наблюдает, что его маму, а тем более папу,

трудно отвлечь от книги, когда мама читает у плиты на кухне, у кровати больного малыша, в общественном транспорте, когда загорает на пляже и вообще, каждую свободную минуту; когда в ее дамской сумочке всегда можно найти книжку, то неужели вы думаете, что ребенок, в конце концов, тоже не начнет читать и относиться к этому процессу с таким же интересом. Понятно, что только собственного примера не достаточно. Малыша необходимо как минимум научить читать, "подсунуть" нужные книги, приучить посещать книжные магазины и библиотеки, обязательно надо читать вслух, даже после того, как он начнет это делать сам. И все же, ребенок не *будет читать*, если в доме это не принято, если нет ни детской, ни взрослой домашней библиотеки, если родители не привыкли сами заходить в магазины книг, чтобы порыться на полках.

Все это относится не только к чтению. Походы в лес, в театры, музеи, слушание хорошей музыки (не только во время беременности), занятия спортом, рисование, выжигание, шитье, вязание, участие в самодеятельности, пение, изучение языков - все, чем вы интересуетесь сами, будет интересовать вашего ребенка. Совсем не обязательно, что именно ваши интересы поспособствуют выбору будущей профессии, может быть, он найдет для себя увлечение совершенно отличное от ваших (какое-нибудь скалолазание, ролики, скейт, скутер и т. д.), но чем больше интересов в семье, тем проще будет ребенку выбрать что-либо только для себя. Уверена, если ваше основное хобби - лежать на диване перед телевизором, то какие бы методики для обучения малыша чтению вы не применяли, его увлечением тоже будет диван и телевизор.

Улыбнитесь...

Маленький Ванечка присутствует на суде, где слушается дело о разводе его родителей.

Судья участливо спрашивает:

- Скажи, Ванечка, с кем бы ты хотел жить - с папой или с мамой?

— Это зависит от того, - отвечает малыш, - кому достанется компьютер.

Как кормить детей

Многим мамам кажется, что их дети не любят овощи. Возможно. Но точно знаю, что все дети обожают блины и оладьи. Любые овощи, приготовленные в виде оладий, порадуют ваших малышей.

Оладьи с тыквой, кабачками или морковью

Свежие овощи (тыкву, кабачки или морковь) очистить, нарезать дольками и сварить в небольшом количестве воды. Сваренные овощи измельчить. В полученное овощное пюре, не давая ему остыть, добавить яйца, положить соль, сахар, уксус или простоквашу, всыпать муку, смешанную с содой, и хорошо вымесить, после чего печь оладьи на горячей сковородке.

Оладьи с яблоками

На 1 кг муки - 1 кг овощей, 2 яйца, 1~2 ст. л. сахара, 2 ст. л. уксуса, 1,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. соды, 2 ст. л. масла.

В теплом молоке или теплой воде развести дрожжи, добавить масло, яйца, сахар, соль и, тщательно вымешивая, постепенно всыпать муку, после чего

посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место для подъема.

Яблоки очистить от кожицы и сердце вины, нарезать тонкими ломтиками и перед выпечкой положить в готовое поднявшееся тесто, перемешать, после чего жарить оладьи на сковороде с разогретым маслом, причем тесто класть смоченной в воде ложкой.

На 500 г муки - 2 стакана молока или воды, 2 яйца, 2 ст. л. масла, 1 ст. л сахара, 0,5 ч. л. соли, 25 г дрожжей, 3-4 яблока.

Нелюбимую детьми манную кашу тоже можно легко превратить в аппетитные оладьи.

Оладьи из манной крупы

В готовую чуть остывшую манную кашу, сваренную на молоке или воде

с сахаром, добавить сырой желток и дрожжи, разведенные одной столовой ложкой воды, и дать подняться в теплом месте. Перед тем как печь оладьи, добавить в поднявшуюся кашу взбитый в пену белок, размешать и печь оладьи на сковороде с маслом. Подавать со сметаной или вареньем.

Улыбнитесь

Александра (10 лет) печет оладьи. - За олажками как за детьми, глаз да глаз нужен!

В здоровом теле

Подвижные игры в квартире

Наши подрастающие дети двигаются все меньше и меньше: школа, уроки, занятия музыкой, телевизор компьютер. Помогите им сделать перерыв и немного побегать и попрыгать прямо в квартире. Достань потолок. На одной из стен, где не стоит ничего лишнего, проведи те черту выше роста вашего малыша. Пусть он, подпрыгивая, достанет рукой до этой линии. А может быть ему удастся допрыгнуть до потолка? Нет? А может вам удастся? Вы тоже очень мало двигаетесь.

Догонялки с фасолью. Обычные салочки, пятнашки, догонялки. Только для того, чтобы дети не снесли мебель в квартире, слегка ограничьте их движение, положив им на голову мешочки с фасолью. Их можно сшить из ткани заранее или соорудить из полиэтиленовых пакетов на скорую руку. Бегая друг от друга с мешочками фасоли на голове, дети к тому же будут держать осанку.

Попади в цель. Те же мешочки можно использовать для метания. Поставьте большую кастрюлю или таз на пол (или табуретку). Отойдите на расстояние и кидайте свой мешочек в эту кастрюлю. Попали? А если отойти еще дальше?

Смехо-пауза. Хорошенько посмеяться пять минут так же полезно для детского тела, как пять минут бега. Сделайте паузу в делах, своих и ребенка, посмейтесь. Как себя заставить смеяться?

Очень просто. Нужно лечь на диван или на пол нескольким членам семьи (чем больше участников, тем лучше) так, что бы голова одного располагалась на животе другого. Теперь по очереди один громко говорит: "Ха!", следующий: "Ха-ха!", следующий: "Ха-ха-ха!"... Уверяю надолго вас не хватит, через пару секунд вся семья будет умирать от хохота, весело трясясь на животе друг у друга.

Болячки

Остановите простуду!

(Продолжение)

Миндальное молочко активизирует иммунитет и благодаря великолепным питательным свойствам хорошо восстанавливает силы в период, когда есть не хочется. Для его

приготовления надо взять 50 г миндальных орехов, залить их кипятком на 10-15 минут, затем слить воду и очистить орехи от кожуры. Измельчите орехи и поварите их 10 минут в 100 г молока, охладите, процедите. Добавьте мед. Давайте ребенку 2-3 столовые ложки молочка в день. Молочный отвар шалфея содержит растительный антибиотик сальвин, который препятствует развитию инфекционных осложнений. Десертную ложку сухой травы залейте половиной стакана молока, доведите до кипения, поварите 10 минут на медленном огне, процедите и снова доведите до кипения. Немного остудите и давайте малышу на ночь.

Порычим на вирус - это специальная противопростудная гимнастика. Делайте ее вместе. Опуститесь на колени, раздвиньте пятки и сядьте между

ними. Пусть малыш сделает также. Пусть положит руки на бедра, выпрямит спину и шею, сделает глубокий вдох и затем на выдохе рычит как лев. При этом надо напрягать все мышцы, особенно лица и шеи. Надо широко раскрыть глаза, как можно дальше высунуть язык и грозно рычать.

Полезно давать детям щелочную воду типа "Боржоми". Только предварительно надо выпустить из нее газ. Пусть малыш пьет ИЛИ полощет горлышко. Или делайте ингаляции с пищевой содой (чайная ложка соды на стакан кипятка). Щелочная среда губительна для вирусов, малышу сразу станет легче.

Ничего страшного

Мама, я не ябеда!

Ничего страшного, если ваш маленький ребенок ябедничает (как вам кажется). Иногда дети просто пытаются *проинформировать* взрослых, вовсе не имея в виду, что кто-то должен быть наказан. В два года ребенок не понимает смысла слов "ябедничать", "настучать". Если вы будете резко пресекать попытки информировать, это может быть даже опасно. Вы рискуете не узнать, что кто-то играет со спичками, растворителями или тычет спицы в розетку, купает хомяка в ванной, наливает клей в швейную машинку или засовывает младшую сестру в холодильник и т. д. Пусть информация остается

информацией. Реагируйте на "доклад" спокойно и не наказывайте провинившегося на глазах доложившего. Объясните малышу, что значит "ябедничать" (желать, чтобы кого-то наказали) и почему этого никто не любит ("тебе самому не нравится, когда кто-нибудь жалуется на тебя, чтобы ты был наказан"). Не позволяйте себе говорить: "Ну, ты и ябеда!", "Ябед не слушаю!", "Мне не интересно, что говорит ябеда".

Советы супер-мамы

"Плохие слова"

Каждый нормальный ребенок в возрасте четырех лет (плюс-минус полгода) приносит в дом "плохие" слова. Именно "приносит" (с улицы, со двора, с детского

сада), потому что предполагается, что в вашем доме такие выражения не используются. Естественно, что многие родители испытывают шок, когда их невинный, кудрявый ангелочек, произносит ужасные, на взгляд взрослых, словечки. Стоп! Спокойно, дорогие мамы и папы! Не спешите падать в обморок, не бегите мыть ребенку рот с мылом. На самом деле, подумайте, не происходит абсолютно *ничего страшного*. Ребенок ваш познает мир, а если в мире существуют такие выражения, то рано или поздно любой малыш с ними столкнется. Что делать? Во-первых, не показывать, что вы шокированы, и ни в коем случае не смеяться (даже если это происходит на публике). Лучше всего отвести ребенка в спокойное место и поговорить с ним с глазу на глаз. Очень коротко, не вдаваясь в подробности, вы можете объяснить малышу, что в природе существует

множество слов, которые люди используют, когда сильно сердятся или нервничают. Но в вашем доме не принято их использовать (как не приняты многие другие вещи: пьянство, ложь, жестокость). Это законы вашей семьи, поэтому му вам бы очень хотелось, чтобы *эти* "плохие" слова не исходили и от вашего ребенка. Полезно объяснить значение некоторых слов, чтобы дети именно *от вас* их услышали и поняли, что ничего такого особенного, шокирующего в этом нет. Помню, когда мой старший сын впервые притащил с улицы "эту гадость", мне пришлось очень сильно напрягаться, чтобы произнести эти слова вслух (для меня это очень сложно, поверьте) и объяснить коротко их значение: "собака женского рода", "собака мужского рода", "то, чем писают мальчики", "то чем писают девочки", "плохая тетя" и т. д.

Все достаточно просто объясняется,

кое-что не объясняется совсем (позже). Главное, чтобы малыш не заметил какой-то необычной вашей реакции и уяснил, что в вашем доме не все слова можно использовать. Предложите ему другие слова в качестве альтернативы. Поиграйте с ним в "Обзывалку" (смотри далее), детям это очень нравится. Если все же малыш настойчиво продолжает использовать эти слова, то присмотритесь к себе, может, вы все же неправильно ведете себя, либо ему просто *очень* не хватает вашего внимания.

Век живи, век учись

Воспитание без наказания. Джейн Нельсен, Линн лот, Стефан Глен. "Интер Дайджест", г. Минск, 1997. Замечательная книга особенно для тех родителей, которым требуются готовые рецепты поведения в тех или иных ситуациях. Вопросы выстроены по алфавиту. Ответы очень короткие и емкие, написаны простым понятным языком, без нравоучений. "Волшебный справочник" - называют книгу ее авторы - американские специалисты (врачу, педагог и психолог). С чем я согласна в этой книге в первую очередь? С тем, что детей можно и нужно воспитывать *без наказания*. Т. е. без наказания в привычном понимании большинства (запреты, угрозы, наезды, насилие в любом

виде). С любым человеческим существом можно всегда *договориться*, можно *объяснить*. Как договориться, что и как объяснять, рассказывает книга "Воспитание без наказания".

Разумные дети

Из книги Ошо "О детях".

"... Я опять и опять подчеркиваю, что дети действительно разумны."

Мать готовит маленького Педро к вечеринке. Закончив расчесывать ему волосы, она поправила воротник и сказала:

- Ну, иди, сынок. Повеселись там... и веди себя хорошо!

- Да ну, мам, - ответил Педро. - Ты сейчас решай, что мне делать!

Вы поняли смысл? Мать говорит:

- Повеселись там... и веди себя хорошо!

А ребенок гениально отвечает.

- Ты сейчас решай, что мне делать. Если я буду веселиться, то не смогу хорошо себя вести.

Мальчик очень хорошо видит противоречие, а его мать - нет.

Прохожий спрашивает мальчика:

- Сынок, можешь сказать, сколько времени?

- Конечно, только зачем оно вам? Оно ведь постоянно меняется!

Перед школой повесили новый дорожный знак:

"Внимание. Не раздавите школьника"

На следующий день под ним кто-то по-детски нацарапал:

"Подождите учителя!"

Маленький Пьерино возвращается из школы в приподнятом настроении. - Малыш, ты выглядишь просто счастливым. Тебе нравится школа?

- Не говори глупостей, мама. Просто не стоит путать поход в школу и возвращение домой!

Медленно идя в школу, мальчик молится:

- Господи, умоляю, помоги мне в школу добраться без опоздания, умоляю тебя, помоги прийти в школу вовремя.

Поскользнувшись на кожуре банана, он петит по асфальту несколько метров. Встав и отряхнувшись, сердито смотрит в небо:

- Хорошо, хорошо, не толкайся!

Молодая учительница пишет на доске "Я скучно провела лето".

- А ну-ка, дети, что здесь неправильно? Как нужно исправить?

Маленький Эрни крикнул с задней парты: -
Завести бой-френда!

Нельзя!

Никогда не говорите, что не будете больше любить ребенка "Если ты не будешь таким, как я хочу, я больше не буду тебя любить" - это неправда! А дети очень хорошо чувствуют фальшь. Вы же не хотите, чтобы малыш вам не доверял. Тогда постарайтесь не говорить то, чего никогда не сделаете: "Я тебя оставлю", "Отдам чужому дяде", "Убью", "Выброшу из дома", "Сдам в детдом" и прочие ужасы. Лучше скажите: "Я буду тебя все равно любить, но твое поведение я не одобряю".

Коротко о важном

Когда ребенок произносит бранные слова

Не ругайте ребенка, как это часто делают многие, и не угрожайте, что станете ругать его, если он будет говорить бранные слова. Постарайтесь сделать так, чтобы он был как можно более откровенен с вами. Это позволит непосредственнее высказываться в вашем присутствии, и тогда то, чему он научился, он скажет вам, а не произнесет при посторонних. Обескуражьте ребенка - это наилучший способ повлиять на него. Когда он станет говорить бранные слова, отнеситесь к этому спокойно, мягко, добродушно. Ласковое обращение сразу же

притупляет оружие, которое в против ном случае может стать угрожающий. Объясните ребенку, что говорить бранные слова так же неприлично, как отрыгивать за столом или не извиниться в нужный момент. Но объясняйте это кратко и не наказывая его.

Если случится, что он обронит какое-нибудь бранное слово при посторонних, кратко извинитесь за него и сразу же смените тему разговора.

(Из книги Алана Фромма)

Безопасность

Внимание, купание!

Купание малыша - первое, что приходится осваивать молодым родителям, когда они приносят малыша из роддома. Поначалу эта процедура кажется им довольно сложной, но уже через некоторое время ничего, кроме удовольствия, от купания мамы не испытывают. А уж для малышей, по-моему, ничего приятнее и не придумаешь. Думаю, любовь к воде сохраняется в детях до старости - признайтесь, вам тоже нравится купаться. Не забывайте о безопасности во время купания ребенка. Малыши не умеют задерживать дыхание и могут захлебнуться даже в небольшом количестве воды. Кроме этого дети могут

получить ушибы, термические и химические ожоги, отравления. Следуйте правилам безопасности.

Если вам нужно отлучиться хоть на минуту, заверните малыша в полотенце и возьмите с собой.

Прежде, чем опустить ребенка в ванну, попробуйте температуру воды своим локтем.

Доливая горячую воду, выньте из ванны малыша.

Если вы используете подставку для детской ванночки, убедитесь, что она надежна.

одержите шампуни, пенки и прочие моющие средства в недоступном для ребенка месте.

Если вы пользуетесь раствором марганцовки, разводите препарат в от-

дельной емкости. Нерастворенные кристаллы могут стать причиной химического ожога.

Если малыш купается во взрослой ванне, позаботьтесь о том, чтобы малыш не включил случайно кран с горячей водой.

Вынимая малыша из воды, будьте предельно осторожны, чтобы не поскользнуться с ним на мокром полу.

И помните, никогда не оставляйте малыша в ванной одного.

Маленькие хитрости

В нашей семье, где (вы помните? целыми днями носилось четверо детей (чаще - больше, когда приходили друзья со своими детьми), спасением для нас, уставших к концу дня родителей было ежевечернее купание всей "тусовки" одновременно в ванной. Минут сорок, а то и пару часов, дети находились в одном месте и не требовали нашего внимания. Нужно было только периодически проверять температуру воды и поглядывать, чтобы никто не утонул (Хотя старшие дети великолепно следили за малышами.) Одно было не удобно - ванна маловата для четверых, была даже идея переделать ее в бассейн (соседи снизу воспрепятствовали).

Пора играть

Обзывалка

Дети очень любят играть в "обзывалку", особенно с папой. Видимо эта игра ставит сильного папу и маленького ребенка на одну ступень, что, по-моему, должно нравиться и тому, и другому. *Договоритесь*, что никто не будет обижаться, как бы его ни называли, договоритесь, какие слова вы не будете использовать. Дети очень быстро сообразят, что для ругательств можно использовать самые обычные слова и выражения, главное - интонация.

Пример:

- А ты - старая калоша!
- А ты - дырявый мячик!

- А ты - кипящий чайник!
 - А ты - гнилая морковка!
 - А ты - бешеный слон!
 - А ты - гулящая индейка!
 - А ты, а ты - Зураб Соткелава!
 - А ты тогда - Тамара Гвардцетели!
- И так далее. Очень весело! И очень полезно!

Обзывалка в рифму

Разновидность игры - ругаемся в рифму.

Папка - тапка.

Папочка - бараночка

Папусик - лягусик

Сашка - таракашка, промокашка

Илюша - копуша

Артемка - котомка

Ваня -...

Ваня. Ваня - простота,

Купил лошадь без хвоста,

Сел задом-наперед И поехал в огород.

Для детей

Из книги Виктора Кротова "Сказки-притчи".

Глупыш и Мудрыш

Одного парня прозвали глупыш. Очень уж легко было его обхитрить. А потом его полюбила девушка, которая стала звать его Мудрыш. Он очень удивлялся и говорил: "Ты перепутала. Не Мудрыш я, а Глупыш". - "Не перепугала, - отвечала девушка. - Ты добрый, всем веришь и никого не обманываешь. Значит, Мудрыш. Это все остальные перепутали". Так и любила его всю жизнь.

Песни белого китенка

В дельфинарии выступал белый китенок, который умел петь. Он пел, как ему плохо без моря. А публика радовалась и хлопала его песням без слов. Тогда он выучился петь о своей тоске словами. Но публика только больше радовалась и громче хлопала. Тогда бедный белый китенок стал петь о том как непонятливы люди. И аплодисмен ты стали еще сильнее.

Как учить детей

Будь добр!

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был добрым, надо не заставляя, а научить его этому. Если ваш двухлетний малыш постоянно отнимает игрушки у других, это еще не значит, что он вырастет задирой. Просто он еще слишком мал, чтобы считаться с другими. Задача мам научить детей *договариваться*. Научить детей быть *добрыми*. Дети очень быстро начинают понимать, что если они хотят что-то из рук другого, то они и сами должны чем-либо поделиться. Ничего Страшного нет в том, что ребенок отнимает. Никогда не ругайте его, не говорите, что он плохой, злой. Иногда "конфликт в песочнице" нужно

разрешать очень просто. Оттащить малыша в сторону и чем-то отвлечь. Если вы будете стыдить ребенка, он будет считать, что вы его предали и станет еще более агрессивным. Если ваш малыш не хочет расставаться со своей собственностью, он ведет себя вполне нормально. Согласитесь, ведь и вам самим тоже не всегда хочется делиться чем-то с другими.

Как научить быть добрым? В первую очередь - быть добрым самим. Следить за своим поведением. Не позволять себе делать то, чего бы вы не хотели видеть в вашем ребенке. Не кричать, не обижать, не помыкать, не ругать *никого* последними словами. Нужно: жалеть, любить, понимать, прощать, дарить (не только вещи и игрушки), утешать. Будьте добрыми!

Как кормить детей

Ни в коем случае!

Не кормить насильно. Не отвлекать от еды разговорами, чтением, игрой.

Не кормить ребенка на ходу.

Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное. Не развивать жадность, заставляя есть, лишь бы не досталось другому ребенку.

Не обнаруживать своего волнения по поводу отказа ребенка от еды.

Желание самостоятельно есть.

Стремление ребенка участвовать в приготовлении пищи, в сервировке и уборке стола.

Приучайте:

Перед едой тщательно мыть руки.

Жевать пищу с закрытым ртом.

Правильно пользоваться вилкой, ложкой и ножом.

Окончив еду поблагодарить.

В здоровом теле

Ах Крым!

Если вы, как и наша семья, живете на севере и у вас маленькие дети (которые к тому же ходят в детский сад), то вам знакома проблема частых болезней. Обычно они начинаются уже в сентябре и заканчиваются как раз к лету. А бывает, и не заканчиваются. В нашей семье маленькие дети болели практически без перерыва, один за другим и снова

по кругу. Наш детский врач удивлялась, когда мы не вызывали ее в течение двух недель. Каково же было ее удивление, когда в один прекрасный момент мы перестали ее вызывать совсем. И не вызывали аж до апреля. Врач пришла к нам сама и спросила: "Что случилось?" (может она думала, что мы сдали детей на воспитание бабушке?) "Ничего! - ответили мы. - Просто мы провели все лето в Крыму". С того года мы с детьми ездили в Крым постоянно, каждое лето. И практически все лето проводили на берегу моря. Нарушая все правила и установки официальной медицины, дети целыми днями, до посинения, сидели в воде или торчали на солнце без всяких там панамок. И ничего, остались живы. К тому же самостоятельно научились плавать и больше почти не болели (а если и болели, то не более двух дней). Мы забыли про бронхиты, воспаления

легких, ангины, уколы и больницы. Вода солнце, воздух, полная свобода движения - что может быть полезнее для детского тела. Скажете, поехать на юг – это так сложно!? Не сложно. Главное – хотеть. Уж если мы с нашим большим семейством, уж если Никитины, у которых семейство еще больше, умудрялись делать это каждый год, то, думаю, вывезти одного ребенка - нет ничего проще. Финансово вы больше потратите средств, покупая в течение зимнего периода лекарства для вашего малыша и сидя на бесконечных больничных. А Крым... Это Рай! Жаль, что дети выросли. Ну, ничего, внукам тоже понадобится хорошая порция солнца, воздуха и воды.

Болячки

Постельные игры

Часто, когда ребенок болеет, он вынужден находиться в постели. Представьте, как это скучно! Предложите малышу поиграть в необычной обстановке. Хорошее настроение от игры ускорит процесс выздоровления.

Игры-разговоры. Уделите ребенку внимание, поиграйте вместе с ним. Это не отнимет у вас много времени. Вы можете одновременно гладить белье, например, и играть: "Что я вижу, то и говорю (говорить все подряд)", "Кто летает, что летает?", "Какие вещи носят только мужчины, какие только женщины?", "Что в комнате из дерева?", "Скажи наоборот"

(высокий - низкий, веселый - грустный...)", "Моя половина, твоя половина (пыле-сос, вело-сипед, теле-визор...)", "Кто больше назовет слов на одну букву"... Таких игр-разговоров можно придумать очень-очень много, малыш сам с удовольствием предложит свои варианты.

Куклы идут к врачу. Поиграйте с малышом в больницу. Пусть ребенок будет доктором и лечит свои игрушки. Помогите ему приготовить нехитрые атрибуты: "градусник" из красного карандаша, "рецепты", "шпатель" - палочка для мороженого, "перевязочные средства" и прочее. Покажите ему для начала, как лечить и осматривать кукол и медведей, а потом можете лишь поддерживать игру, предлагая новые предметы (мази, ватные палочки, пластырь...).

Пазлы. Лучшее время для собирания гигантских пазлов, когда малыш

должен находиться в постели. Организуйте только рабочее место для этого: большой поднос, маленький столик, зеркало из прихожей или полочка из шкафа... Кстати, совсем не обязательно ломать собранную картинку. Приклейте ее на картон или ДСП (с разрешения малыша, конечно), вставьте в рамку и повесьте на видном месте.

Коллаж "Болеем без скуки". Продолжаем украшать квартиру. Потребуется ватман, или кусок обоев, или старый большой календарь; или плакат, афиша... Клей, ножницы и побольше всевозможных неожиданных вещей - все, что можно приклеить на коллаж (картинки, фотографии, лоскутки ткани, веревочки, ленточки, пуговицы, разные мелкие предметы). Добавьте фломастеры, краски и собственную легкую поддержку и, уверена, ваш малыш сотворит просто

шедевр из всего этого. Вам останется только прикрепить коллаж на самом почетном месте.

Наведем порядок. Да, да, представьте себе, можно наводить порядок, не вставая с постели. Наверняка в вашем доме найдется коробочка с фотографиями, которые вы все никак не соберетесь рассортировать и разложить по альбомам. Предложите эту работу ребенку. Предоставьте ему свободу действий.

Сахарное волшебство. Дети могут играть в постели кубиками или конструктором, но если вы дадите им коробочку сахара-рафинада и предложите построить волшебные сахарные замки, любой ребенок будет в восторге. Добавьте еще твердое печенье, мармеладные фигурки или пастилу. Поедание "строительного материала" - приветствуется!

Гнездышко. Когда у малыша большая температура, и он совсем не может играть, "свейте" ему уютное "гнездышко" из подушек и одеял, чтобы ребенок там полусидел, полулежал. Пойте песни своему птенчику, читайте книжки, играйте в игры-разговоры.

Страна глухих. Если малышу нельзя или тяжело разговаривать, договоритесь, что вы будете общаться при помощи жестов и мимики. Думаю, любому ребенку эта игра так понравится, что он захочет в нее играть и когда выздоровеет. Мамы, советую, играйте в "страну глухих" как можно чаще. Представляете, какая тишина тогда будет у вас в доме.

Дорогие мамы, если вы будете чаще играть с малышом во время его болезни, у вас не будет оставаться времени на то, чтобы расстраиваться и переживать по поводу больного ребенка. Это

пройдет! Подумайте лучше о том, какие еще игры можно придумать.

Ничего страшного

Новая мечта

Однажды привела свою дочь в престижный танцевальный коллектив на конкурсный отбор. Отгадайте, почему. Конечно потому, что когда-то занималась танца ми сама. Кроме меня своих детей привели другие мамы, в которых я с удивлением узнала своих подруг по занятию танцами. Видимо, не у одной меня появляется надежда, что наши дети смогут продолжить то, что не до конца удалось нам самим. К сожалению, в жизни так не происходит. Для того чтобы дети пошли по нашим стопам, мы сами должны достичь определенных высот.

Дорогие мамы, нет ничего страшного в том, что ваши дети, несмотря на все ваши усилия, выбирают свой самостоятельный путь. Дать жизнь ребенку не значит продолжить свою мечту. Вы рождаете *новую мечту!* Вот как сказал об этом Кахил Гибран в книге "Пророк":

Помните! Ваши дети - это не ваши дети.

Они сыновья и дочери собственной Жизни и Судьбы.

Они приходят в мир через вас, но не для вас. И хотя они пока с вами, они вам не принадлежат.

Вы можете дать им свою любовь, но не разум, потому что у них есть собственный разум.

Вы можете приютить их тела, но не души, потому что их души принадлежат будущему, в которое вы не можете затянуть даже во сне.

Вы можете попытаться стать такими как они, но не пытайтесь сделать наоборот, потому что жизнь не пятится назад, а устремляется вперед!

Советы супер-мамы

Воровство

С младенчества вы внушаете детям, что брать чужие вещи нельзя, в ваш дом никто не приносит с улицы ни одной забытой кем то в песочнице лопатки, формочки, мячика, и вдруг - воровство. Вы в ужасе: откуда это, кто повлиял? Да, никто не повлиял. И не ужас никакой - обычное дело. Появляется в 7 лет (первый класс), не всегда и не у всех. Не пугайтесь. Не хватайтесь за валидол и валерьянку.

В нашей семье мы столкнулись с этой проблемой дважды. У старшего сына и у младшего. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что это было закономерно. А тогда, когда я постоянно была вынуждена носиться как электровеник, чтобы все успеть (не забыли - четверо детей?), я конечно же не успевала заметить, что именно старшему сыну так не хватало моего внимания - ведь оно переключилось на младших детей. И именно младшему сыну внимания не хватало катастрофически - просто не оставалось сил на общение именно с ним.

Дорогие мои мамы! Запомните! Воровство - это *болезнь*, которая возникает тогда, когда ребенку *не хватает внимания родителей*. Патологически не хватает - отсюда и болезнь. И если вы будете детей пороть или принимать другие методы насилия, вы только усугубите ситуацию. Неужели вы всерьез считаете,

что болезнь можно лечить наказанием? Что же делать? Очень просто! Устранить причину! Бросить все остальные дела, Пусть будет беспорядок в доме, пусть муж сам гладит себе рубашки, пусть остальные дети немного подождут. Играйте с малышом, гуляйте, носите на руках (хоть немного), сажайте на колени, общайтесь, рассказывайте ему сказки, истории из вашей жизни, пойте, читайте только ему, Докажите, позвольте ему почувствовать, поверить, что вы любите его. Любите таким, какой он есть. Очень и всегда.

И второе: больше доверяйте ему. Давайте ему деньги, пусть он сам ходит в магазин за продуктами для всей семьи, пусть сам распределяет, чтобы на все хватило. Давайте ему денег больше, чем необходимо на покупки, пусть он приносит сдачу или пусть расходует. Не сомневайтесь, вы очень скоро заметите,

что он расходует "лишние" деньги не на себя, а на всю семью. Пусть он приносит дорогие торты или мороженое - ничего, потом научится экономить. Хвалите его за то, что он думает о семье, за то, что кормит всех и даже немножко балует. Пусть он сейчас потратит больше, чем позволяет ваш бюджет. Деньги вы еще заработаете, а если не избавитесь от болезни воровства сейчас и быстро, она может дать осложнение на всю жизнь - стать хронической. Решите, что для вас важнее. Не сомневаюсь в правильном выборе! Итак: *внимание и доверие* - лучшее лекарство!

Век живи, век учись

Дети с небес. Джон Грэй. "София", Киев, Москва, 2003.

Еще одна переводная, книга о воспитании детей, написанная мужчиной. Кроме того, что Джон Грэй "автор бестселлера "Мужчины с Марса, Женщины с Венеры", никакой другой информации об авторе не дано, но, скорее всего, он является психологом со стажем. *"Я учил людей исцелять старые раны и прощать обиды. Так что, когда я сам стал отцом, у меня уже был этот уникальный и богатый опыт."*

Автор противопоставляет свою методику позитивного воспитания традиционным методам. Под традиционным - предполагается, видимо, воспитание, основанное на наказаниях. *"Современные"*

дети не нуждаются в мотивации страхом или наказанием. Они обладают врожденной способностью отличать хорошее от плохого - нужно только дать им возможность развить эту способность. Вместо того, чтобы мотивировать их к должному поведению при помощи наказания или устрашения, можно использовать поощрение, а также их естественное здоровое желание доставить родителям радость."

Вот пять позитивных принципов, которые, как предлагает автор, должен *"снова и снова слышать каждый ребенок"*. (Кстати, некоторым мамам эти принципы неплохо прилагать к себе - все мы дети, в общем-то.)

1. Отличаться от других - нормально.
2. Совершать ошибки - нормально.
3. Проявлять негативные эмоции - нормально.
4. Хотеть большего - нормально.

5. Выражать свое несогласие - нормально, но помни, что мама и папа - главные.

"Предлагаемый мною новый подход в сочетании с вашей любовью и заботой даст детям возможность полностью развить свой потенциал на каждом этапе взросления. Вооружившись новыми идеями, вы обретете уверенность в себе, которая необходима для воспитания детей, и сможете спокойно спать по ночам."

- Немножко суховатый и сложноватый язык, и в принципе Дедушка Спок говорит в своих книгах о том же, но все же рекомендую найти и почитать эту книгу. Причем она скорее понравится папам, чем мамам.

Разумные дети

Маленький мальчик проходит тест у психолога;

- Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?

-Художником, врачом или мойщиком окон.

- Но... это же глупо, - удивился психолог.

- Почему? Вовсе нет - я хочу видеть голых женщин.

В гостиной после обеда отец делится воспоминаниями с сыновьями:

- Мой прапрадед принимал участие в войне Роз, мой дядя воевал против кайзера, мой дедушка воевал в Испании против республиканцев, а отец во Второй мировой войне сражался с немцами.

- Черт, - ответил самый младший. - Что происходит с этой семьей? Они ни с кем не могут найти общего языка!

Малыша одолела икота, и он заплакал:

- Мама, я кашляю назад!

Закончился ужин. Отец с девятилетним ребенком смотрели телевизор в гостиной. Мать с дочерью мыли на кухне посуду после ужина. Вдруг отец с сыном услышали громкий звон посуды на кухне. Замерев, они некоторое время молча прислушивались.

- Это мама разбила тарелку.

- Откуда ты знаешь?

- Потому что она ничего не говорит.

Из кухни раздался звук разбитого стакана или чашки.

- Вилли, - закричала мать из гостиной. - Господи, что ты там делаешь на кухне?

- Ничего, уже все сделано.

Нельзя!

Не забывайте, вы все время программируете вашего ребенка. *Нельзя* называть его "вором" он и станет "вором". *Нельзя* называть "врунишкой" - станет лгать. Даже любя, не стоит называть

"маленький разбойник", "егоза", "непоседа", "ворона", "свинюша".. Говорите лучше: "Ты же не вор!", "Ты же не поросенок!", "Ты же не врунишка", "не ябеда", "не хулиган".

А еще лучше внушайте: "ты умный", "ты хороший", "ты смелый", "ты заботливый", "ты добрый". И не бойтесь его перехвалить, говорите: "Ты скромный".

Коротко о важном

Из книги Джона Грэя.

1. Позволяя ребенку отличаться от других; вы даете ему возможность открыть, оценить и развить в себе свой особый внутренний потенциал и увидеть свою цель.
2. Позволяя ребенка совершать ошибки, вы даете ему возможность корректировать себя, учиться на собственных промахах и добиваться новых успехов.
3. Позволяя ребенку проявлять негативные чувства, вы даете ему возможность научиться управлять своими эмоциями и осознавать собственные чувства, что вселяет в него уверенность в себе, отзывчивость и дух сотрудничества.

4. Позволяя ребенку хотеть большего, вы даете ему возможность осознать, что он заслуживает это, и научиться откладывать удовлетворение своих желаний на потом. Ребенок способен хотеть большего, но при этом умеет радоваться тому, что у него есть.
5. Позволяя ребенку говорить "нет", вы даете ему возможность развить свою волю и определить позитивное и подлинное чувство своего "я". Обладая правом говорить "нет", ребенок развивает разум, сердце и волю, а также учится глубже осознавать свои желания, чувства и мысли. Возможность противиться авторитету - фундамент позитивного воспитания.

Маленькие хитрости

"Люди готовы верить всему, что услышали по секрету. Хочешь, чтобы тебе поверили, - говори шепотом".

Малькольм де Шазаль
(французский писатель)

Говорите шепотом

Попробуйте провести эксперимент: в любой компании начните говорить шепотом. Спорим, все тут же тоже начнут говорить очень тихо.

Если вы хотите, что бы ребенок вас слушал, не нужно для этого повышать голос. Попробуйте поступить неожиданно для малыша, начните говорить тихо. Результат будет потрясающий. Или, например ребенок чересчур возбужден

какой либо ситуацией (поссорился с братом) и почти кричит, объясняя вам, что случилось, присядьте на корточки, посмотрите ему в глаза и скажите шепотом: "Я тебя очень внимательно слушаю". Малыш моментально успокоится и вы быстро разберетесь в конфликте. А если вы хотите, чтобы в вашем доме всегда было тихо, следите за собой постоянно, не повышайте голос. В той семье, где родители никогда не повышают голос, как правило, дети тоже очень спокойны.

Пора играть

Ласковые игры

"Машина любит смазку, а человек - ласку".

"Для того чтобы просто существовать, ребенку требуется 4 объятия в день для нормального же развития - 12". Эту хитрость обнаружил и подарил известный американский хирург Роберт Мак. Ласковые игры - это игры с прикосновениями, когда можно прикасаться друг к другу. Особенно уютно играть под одеялом, в постели, на диване или на матрасе, а можно на полу, на мягком ковре.

Ласкательная машина. Смысл игры в том, что каждый ее участник делает

что-нибудь приятное одному из игроков: почесывает спину, гладит по голове, массирует стопы и прочее. Все окажутся связанными между собой почесываниями, щекоткой или массажем. При этом каждый может двигаться и выражать удовольствие восклицаниями: "Ох!", "Ах!", "Как хорошо!". Важно только обходиться друг с другом с любовью и осторожностью.

"Ласкательную машину" хорошо "запустить" утром, когда все собираются в родительской кровати.

Погладь статую. Дети прячутся под простынями. Они не должны двигаться, хихикать, смеяться или издавать другие звуки, когда водящий попытается угадать, кто спрятался, ощупывая "статуи" одну за другой. Можно посадить всех детей под одну простыню, если их будет не очень много. Так еще веселее!

Ласковая цепочка. Если к вашему малышу пришли в гости другие дети, посадите их друг за другом, в цепочку, Тот, кто сидит последний, - руководит игрой. Он шепчет на ухо сидящему перед ним' ребенку команду, например: "Погладь по головке!". Сидящий перед ним ребенок начинает гладить того, кто сидит перед ним. Так поглаживания по головке, как цепная реакция, доходит до конца цепочки. Затем следует новая команда.

Агния Барто

Помошница

У Танюши дел немало,
У Танюши много дел:
Утром брату помогала –
Он с утра конфеты ел.
Вот у Тани сколько дела:
Таня ела, чай пила,
Села, с мамой посидела,
Встала, к бабушке пошла.
Перед сном сказала маме: -
Вы меня разденьте сами,
Я устала, не могу, Я вам завтра помогу.

Как кормить детей

Несколько блюд из творога, которые наверняка понравятся вашим малышам.

Пудинг творожный с яблоками

Протертый творог соединить с очищенными и натертыми на крупной терке яблоками, добавить молотые сухари, желток, взбитый в пену белок, сахар, тщательно перемешать, выложить на смазанную маслом посуду и варить на водяной бане 40-45 минут.

На 200 г пудинга - 130 г творога, 70 г яблок, 20 г сухарей пшеничных, 1/3 яйца, 10 г сахара, 2 г масла растительного.

Сырники с морковью

Морковь натереть на мелкой терке, потушить с маслом на слабом огне до мягкости, всыпать манную крупу, тушить еще 10 минут, охладить, добавить протертый творог, яйцо, сахар, тщательно перемешать, сформовать сырники, обвалить их в муке, обжарить с обеих сторон и прогреть в духовом шкафу в течение 5-8 минут.

На 200 г сырников - 60 г моркови, 5 г манной крупы, 100 г творога, 1/2 яйца, 10 г сахара, 4 г масла сливочного, 5 г масла растительного, 15 г муки пшеничной.

Вареники ленивые

Творог протереть, добавить сахар, яйцо, муку, тщательно перемешать, раскатать пластом толщиной в 1 см, разрезать на полоски шириной 2-2,5 см, а затем на кусочки ромбовидной формы,

опустить их в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне 4-5 минут, после чего осторожно вынуть шумовкой, положить в смазанную маслом посуду, полить растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

На 200 г вареников - 150 г творога, 1/2 яйца, 10 г сахара, 20 г пшеничной муки, 5 г сливочного масла.

Улыбнитесь

Бабушка печет сырники.

Лина:

- Хорошим нюхом пахнет!

В здоровом теле

Зубы - физкультурники

У разных детей развитие зубов происходит по-разному. У моего первого сына зубы "полезли" только в возрасте года и двух месяцев, причем все сразу. Вот было "веселье": температура, понос, отказ от еды, две больницы, потеря веса, откармливание глюкозой с ложечки... А у сына моей знакомой первые два нижних зуба появились, едва его с мамой выписали из роддома.

Думаю, возраст, когда появляются зубы и их качество, определяется наследственностью. (Лично я знаю одного человека, который до 26 лет ни разу в жизни не лечил ни одного зуба. При

этом он их никогда не чистит.) Хотя состояние нервной системы мамы во время беременности и ее питание играют не последнюю роль в формировании зубов будущего ребенка. Никому, надеюсь, не надо объяснять важность здоровых зубов у малыша. Кальций фосфор, витамины Д, С и А, витамины группы В, фтор - следите, чтобы эти ценные для построения зубов вещества поступали в организм ребенка в нужных количествах. И не забывайте, что для зубов тоже нужна *зарядка*.

Не запрещайте малышу грызть, следите только, чтобы это были безопасные предметы.

Научите ребенка чистить зубы 2 раза в день по 3 минуты. Так десна дополнительно массируются.

Давайте ребенку жесткие овощи и фрукты. Не спешите чистить яблоки и измельчать на терке морковь.

Знаете ли вы, что дети очень любят грызть корочки хлеба. Видимо, это неспроста. В нашей семье спор из-за корочек идет до сих пор, жаль, что их только две у буханки.

Не забывайте про орехи и семечки.

Не лишайте также детей удовольствия пожевать после еды какой-нибудь "Детский Орбит" или "Дирол".

Болячки

Скорая помощь при зубной боли

Бывает, что у малыша неожиданно разболится зуб. Чаще всего это бывает вечером или ночью и не всегда возможно срочно отвести ребенка к врачу. Вот несколько советов, как облегчить боль хотя бы на время.

Иногда достаточно просто прополоскать несколько раз больной зуб теплой водой, раствором соли или соды (одна чайная ложка на стакан воды).

Если в доме найдется кусочек свиного сала свежего или соленого (соленое необходимо очистить), отрежьте

тонкий ломтик и положите на больное место, между десной и щекой. Держать во рту 15-20 минут, пока не стихнет боль.

Можно попытаться приглушить зубную боль полосканием отваром дубовой коры или настоем подорожника. Если дело происходит летом, то лучше втирать в десны свежий сок подорожника или положить на больной зуб кусочек конского щавеля.

Если в доме есть цветки аптечной ромашки или травы зверобоя, заварите их погуще, отвар процедите. Кашицу слегка отожмите, заверните в кусочек бинта или марли и положите на больное место.

В старину для укрепления десен применяли отвар хвои. Хорошо снимает боль разжеванный лист коланхоэ. Вымытые листья мать-и-мачехи хорошо прикладывать к опухшим деснам.

Детям постарше можно для снятия боли использовать чеснок. Пожевать его с кусочком хлеба и подержать на больном месте за щекой. Можно привязать зубчик чеснока, разрезанный пополам к запястью, в том месте, где прослушивается пульс. Делают это на противоположной больному зубу стороне. Причина действенности этого метода объясняется тем, что на запястье расположены биологически активные точки. Именно при их раздражении эфирными маслами чеснока рефлекторным путем и возникает болеутоляющий эффект. Чеснок может выступать в роли средства домашней скорой помощи, когда его втирают в ткань больного зуба или делают из него импровизированные пломбы. Неплохо, если ваш ребенок ежедневно будет съедать по дольке сырого чеснока.

Ничего страшного

Волшебное слово "Шалите!"

"Имейте в виду, что пока вашему малышу от 2 до 3, вы просто обязаны обладать чувством юмора, чтобы сохранить рассудок".

Мэг Цвейбек

Ничего подобного. Чувство юмора родители должны сохранять не только, когда их ребенок маленький. Гораздо больше оно может пригодиться, когда ваш малыш достигнет так называемого трудного подросткового возраста. Почему младенцы с перемазанной кашей мордочкой и разбросанной вокруг едой кажутся вам забавными и прелестными,

а комната вашего чада-подростка так пугает? Почему с маленькими детьми быть веселым и добрым совсем не труд но, все, что они делают, кажется таким остроумным? Почему родители забывают о чувстве юмора, когда их малыши подрастают?

Шалите! Перестаньте быть скучны ми, вечно недовольными занудами, Шалите, когда ваш ребенок совсем маленький. Он научился ползать, попробуйте встать на четвереньки и ползать вместе с ним. Это так весело. Он любит разрушать построенный вами домик или башню? Это и в самом деле гораздо веселее, чем строить, попробуйте что-нибудь разрушить. Шалите, когда ребенок подрос. Любую проблему можно превратить в игру. Не хочет кушать - "таких не берут в космонавты", устал идти ножками - "кто последний, тот бегемот"

не убирает игрушки - "игрушки едут домой на машине"...

Шалите, когда ваш ребенок вырос и кажется вам совсем большим. Придумывайте шуточные необидные прозвища. Например: "Тот, кто всегда не торопится в школу" или "Небольшой торнадо, который ненавидит, когда вещи лежат на своих местах". Придумайте прозвища и себе: "Любительница собирать вздохи", "Та, что всем подряд заматывает горло шарфом"... Не забывайте превращать в игру все проблемы. Издавайте семейную юмористическую газету. Почаще устраивайте веселые праздники. Не обязательно ждать Нового года или Дня рождения, пусть будет День мороженого, или День чистой посуды, или День, когда все говорят: "Да!"

Дети любят шутки, когда родители не унижают достоинства ребенка и умеют

подшучивать и над собой. Добрый юмор способен творить чудеса! Ничего страшного, если вы немножко пошалите. После совместного веселья навряд ли вы сможете сердиться на ребенка или читать нотации, а детям скорее всего не захочется вас расстраивать. Шалость сближает. Попробуйте!

Советы супер-мамы

Спать пора

Любите ли вы спать? Да, конечно, если б вам только дали возможность... А когда вы ложитесь спать? Скорее всего - как можно позже, еще позже... Ведь столько дел! Столько надо успеть! Даже в кровати вы берете книжку, журнал - ну, еще немножечко пожить... не спать...

не... спать... Все мы одинаковые, всем нам жалко тратить время на сон, ведь столько всего интересного, необходимого для нас. Так почему же мы так удивляемся и расстраиваемся, когда на наш призыв: "Пора спать!", ребенок отвечает: "Нет!" Да, сон ему необходим, посмотрите, у него уже закрываются глаза, он еле двигается, но, если он сейчас пойдет спать, он обязательно пропустит что-нибудь интересное.

Не сердитесь на малыша и тем более не ругайте его перед сном. Когда-нибудь (очень скоро, поверьте) на вас не будет лежать каждодневная обязанность укладывать спать этого "неугомонного бесенка". Он худо-бедно будет решать эту проблему сам. А пока попробуйте превратить укладывание в игру, в приятный ритуал, в волшебство. Пусть этот момент будет для малыша самым ярким событием дня, самым любимым.

Пусть весь день он помнит, что вечером мама будет с ним особенно нежна, она почитает ему ту толстую книжку про Пэппи (на чем мы остановились?), или расскажет сказку про три царства, три государства, или споет красивую грустную песню "про коней, которые ходили к водопою". Она обнимет его, может быть, даже покачает немного на руках, сделает удобную "норку" из одеяла, поцелует, скажет: "Спи, мой дорогой, завтра мы снова обязательно увидимся, Завтра тебя ждет много интересных дел - отдыхай". Лично я не отказалась бы сейчас от такого ритуала перед сном, Только кто же мне его устроит?

Дорогие мамы! Наши дети счастливее нас. В отличие от нас, они еще много лет имеют возможность получать перед сном такое тепло и такую ласку, что сами будут бежать в свои кровати, лишь бы не пропустить этот ритуал.

Все зависит только от вас. Отложите на часок все свои дела. Право же, они не стоят того, чтобы ради них жертвовать этой особой ежевечерней близостью с вашим малышом. Поговорите с ним перед сном, помиритесь, если была ссора, вы обязательно должны расстаться до утра друзьями. Расскажите ему о своем детстве - сейчас самое время. Расскажите что-нибудь веселое, совсем не вредно посмеяться перед сном. Не правда ли, вам самим нравится это вечернее общение? Пусть все остальное подождет. Что важнее, спокойный сон ребенка или немытая посуда?

Век живи, век учись

"Когда ваш ребенок сводит вас с ума", Эда Ле Шам, Москва, "Педагогика", 1990г.

Почему я советовала бы прочитать эту книгу обязательно всем мамам, которые хотят быть лучшими? Во-первых, автор имеет опыт работы с детьми и их родителями более 40 лет. Во-вторых, она вырастила двух своих детей и помогает воспитывать внуков. В-третьих, Эда Ле Шан ведет на телевидении ЦИКЛ передач "Как растут ваши дети", ею на писано множество книг, адресованных и взрослым, и детям. Таким опытом глупо было бы пренебрегать. Обязательно отыщите эту книгу, не поленитесь. Читайте ее постоянно. Не важно, сколько лет вашему ребенку. Каждая мама, я думаю,

найдет для себя много полезного. Узнает чему ей необходимо научиться, чтобы ребенок не сводил ее с ума. Эта книга одна из немногих, с содержанием которой я согласна на 80%. Причем, в отличие от других американских авторов, Эда Ле Шан не навязывает свою систему воспитания детей, да и системы-то никакой не предлагает, просто анализирует типичные конфликтные ситуации, возникающие практически в каждой семье. Помогает понять их истоки, чтобы предвидеть и предупредить. Никаких специальных терминов, никакого "умствования", никакой наукообразности - просто разговор мудрого, чуткого и тонкого человека со своим читателем.

"Никто из нас не может гарантирован" ребенку, что взрослым быть легко, но есть одна вещь, в которой я абсолютно уверена, - взрослым быть лучше, чем ребенком".

Эда Ле Шан

Разумные дети

Бабушка маленького Алеши громко храпит. Из другой комнаты мать спрашивает:

- Алеша, бабушка уснула?

-Да, за исключением носа.

Малыш не хочет засыпать, и отец начинает рассказывать ему сказки. Проходит час, два...

Мать тихонько открывает дверь и спрашивает шепотом:

- Он уснул?

- Да, мама.

Марина (3 года).

Погас свет.

- Мама, включи скорей, а то я в темноте себя не найду!

Коротко о важном

Ощущение, что тебя любят, столь же важно, как и пища, и если ребенок получает этот эмоциональный заряд, он сослужит ему хорошую службу в тех тяжелых обстоятельствах, которые наступят позднее, когда он станет взрослым. Хорошо упитанный ребенок имеет больший шанс выжить в голод, чем недоедавший, в любом случае - касается ли это пищи или чувств.

Нашим детям пришлось бы быть глухими, слепыми и тупыми, чтобы не

знать, что в их поведении нам не нравится, но часто ли мы говорим им о том, как мы гордимся их успехами? Возможно, самое трудное для родителей - доверять ребенку, чтобы позволять ему экспериментировать в своих делах и поступках.

Право (детей) на ошибку - одна из существенных сторон воспитания потому что ошибки - лучший источник познания.

Маленькие хитрости

Укладываем спать

Еще несколько советов. В нашей семье мы "зачитывали" детей, пока они не засыпали. Правда, иногда дети бывают очень стойкими, тогда, читая, мы меняли голос и манеру чтения - "убаюкивали" - говорили все тише, без выражения. Дети потом вспоминали, как им всегда было интересно, что же дальше, но они не дослушивали и засыпали. Лучше "на сон" читать что-нибудь очень хорошо знакомое детям, у нас это была "Сказка о рыбаке и рыбке" Пушкина. Дети знали ее наизусть, но все равно каждый вечер просили папу читать именно ее. Когда уже не было сил читать (родители тоже люди и обычно хотят спать еще больше,

чем дети), тогда пели колыбельные, которые заканчивались простым мычанием. Если после этого все равно не все спали, ставили кассету с хорошими бардовскими песнями под гитару, ИНОГДА приходилось потом еще несколько раз переворачивать кассету до тех пор, пока дети все же не засыпали.

Не нужно устраивать из укладывания проблему. Хочешь уложить спать - укладывай, а не рассуждай. Главное, чтобы ребенок в это время действительно *хотел спать*. Иногда стоит уложить чуть позже, если, например, он поздно проснулся после дневного сна. Очень полезно перед сном хорошенько *выгулять* детей, чтобы они устали и надышались свежим воздухом.

Не бойтесь класть в кроватку игрушки. Некоторые девочки набирают с собой даже не одну игрушку, а целый детский сад кукол и зоопарк разных животных

Ничего в этом страшного нет. Если они мешают спать, занимая всю кровать, можно потом, когда малыш уснет, тихонько убрать половину, а утром сказать, что игрушки "пошли погулять"...

Не надо до конца закрывать дверь, если ребенок просит. Можно не выключать весь свет в комнате, оставлять безопасный ночник.

Пора играть

Замечательную идею для укладывания спать и утренней побудки предложил Евгений Латий в своей книге "365 развивающих игр и затей для маленьких детей".

Денночка. Вместе с малышом сделайте плоскую куклу из картона. С одной стороны у нее должны быть закрытые глазки и одежда типа пижамы или

ночной рубашки - это ночная кукла. С другой - глаза открыты и платье нарядное. Эта кукла - дневная. Повесьте эту игрушку над кроватью ребенка на стенку. Игра готова, дальше все зависит от вашей фантазии. Придумайте особый ритуал. Утром поворачивайте Денночку дневной стороной, пусть ребенок здоровается с ней, желает доброго утра. Перед сном, поворачивайте куклу ночной стороной, пусть малыш попрощается с ней, пожелает "спокойной ночи" и т. д. Идея ясна? Фантазируйте!

Для детей

Из книги Виктора Кротова "Сказки-притчи".

Маленькие человечки

Жили-были Маленькие человечки. Если они попадали туда, где им интересно, они тут же вырастали и всех удивляли своими талантами. А в скучном месте уменьшались, да еще и капризничали. Такие у них были необычные организмы.

Неизвестная принцесса

Жила-была принцесса. Никто об этом не знал. Знакомые считали ее обычной девочкой. Готовясь в королевы, она старалась делать все как можно лучше, быть мудрой, доброй, отважной

и справедливой. Когда же она стала королевой, никто, кроме короля, об этом не узнал. Но она и так была по-королевски счастлива.

Теплышка и Холодышка

Теплышке всегда было тепло, а Холодышке всегда холодно. Поэтому Теплышка даже в холод почти ничего не надевала, а Холодышка куталась даже в тепле. Пришел к ним как-то гость. Ничего понять не может. Посмотрит на Теплышку - холодно становится. Посмотрит на Холодышку - жарко. Уходил он, вспотев и стуча зубами. А Теплышке с Холодышкой хорошо. Сядут рядом и меняются: тепло на прохладу.

Как учить детей

"Хорошие манеры предполагают взаимность, и если только дети не страдают серьезными эмоциональными расстройствами, большинство из них платят за добро добром".

Эда Ле Шан

Хорошие манеры появляются естественным путем. Обучение ребенка таким словам, как "здравствуйте" и "спасибо", должно быть не первым шагом, а последним. Главное - это научить его *любить людей*. Если он не сумеет полюбить людей, вам не удастся научить его даже поверхностным манерам. Необходимо избегать концентрировать на нем внимание перед незнакомыми

людьми. Мы любим демонстрировать достоинства ребенка перед чужими людьми. Любим рассказывать смешные или нелепые истории из его жизни. Представьте себя на его месте. Нам в голову не придет обсуждать кого-то в третьем лице с другими, когда этот человек находится здесь же.

Хорошим манерам учит любящая семья, члены которой внимательны друг к другу. Ребенок впитывает доброту, как губка. Он говорит спасибо, потому что так говорят остальные члены семьи. Конечно, малыша нужно учить быть вежливым и предупредительным, но делать это нужно дружелюбно. Обязанности родителей - сделать *ребенка* таким, чтобы его любили окружающие. Когда к человеку хорошо относятся, он сам старается относиться к людям еще лучше. Когда вам приходится делать ребенку замечания по поводу его

поведения, не делайте этого при посторонних.

Как кормить детей

Следующие блюда будут полезны часто болеющим детям. Не забудьте их красиво украсить. На омлете можно нарисовать "рожицу" сметаной. Напитки неплохо бы взбить в миксере - дети любят молочные коктейли.

Омлет драчена

Сметану смешать с желтками, добавить муку, молоко, тщательно перемешать, осторожно, при постоянном помешивании, ввести взбитые в пену белки, вылить на горячую смазанную маслом сковороду и запечь в духовом шкафу. При подаче полить растопленным маслом.

На 90 г драчены - 1,5 яйца, 10 г сметаны, 6 г пшеничной муки, 30 мл молока, 5 г сливочного масла.

Яичница с яблоками

Яблоки очистить, нарезать маленькими ломтиками, потушить со сливочным маслом 5-7 минут, залить взбитыми с сахаром яйцами, немного поджарить и запечь в духовом шкафу до готовности.

На 90 г яичницы - 1,5 яйца, 45 г яблок, 3 г сахара, 3 г сливочного масла, 3 г растительного масла.

Ягодно-молочный напиток

Свежие ягоды (клубнику, малину, морошку, голубику и др.) перебрать, тщательно промыть, обдать кипятком, протереть через сито, добавить сахар, холодное кипяченое молоко, тщательно перемешать,

На 200 мл напитокка - 60 г ягод, 15 г сахара, 150 мл молока.

Кисель молочный с ягодами

Яйца растереть с сахаром, добавить картофельную муку, продолжать растирать до бела. Молоко нагреть до кипения, влить тонкой струйкой растертые яйца, при помешивании довести до кипения и сразу снять с огня. Свежие ягоды (клубнику, малину, черную смородину, чернику и др.) перебрать, вымыть, обдать кипятком, залить охлажденным молочным киселем.

На 230 г киселя - 200 мл молока, 15 г сахара, 1/3 яйца, 7 г картофельной муки, 40 г свежих ягод.

Молоко с орехами

Грецкие орехи очистить, растереть с сахаром до тестообразной консистенции, опустить в кипящее молоко, размешать, оставить настаиваться на 2 часа.

На 200 мл - 200 мл молока, 40 г грецких орехов, 10 г сахара.

Болячки

Осы, шершни, пчелы

Укусы пчел, ос и шершней при известных обстоятельствах могут представлять серьезную опасность для здоровья, как взрослых, так и детей. Во-первых, все зависит от индивидуальной чувствительности к яду. Иной раз достаточно одного-двух укусов, чтобы ввергнуть ребенка или взрослого в состояние шока.

Во-вторых, имеет значение количество укусов. Чем их больше, тем страшнее могут быть последствия, особенно когда ваш ребенок одномоментно подвергся массовому нападению насекомых. В-третьих, не менее важно, на какой участок пришлись укусы. Наиболее

опасные места - голова, слизистые оболочки глаз, полости рта (близость к центральной нервной системе). Укусы в слизистую губ, языка, нёба страшны тем, что у пострадавшего развивается сильный отек, затрудняющий доступ воздуха в легкие (человека может спасти непрерывное глотание льда, иначе потребуются операция по рассечению трахеи). В этом и других случаях серьезного отравления развиваются такие характерные явления, как озноб, повышенная температура тела, одышка, головокружение и головные боли, учащенное сердцебиение, боли в сердце, судороги и, как уже отмечалось, шоковое состояние. В подобных ситуациях нужно без промедления обращаться за медицинской помощью. Гораздо чаще при укусах, особенно единичных, все сводится к чисто местным явлениям.

Если вашего ребенка ужалила пчела, необходимо сразу же удалить жало из места укуса. Осы и шершни после укуса жала не оставляют, поэтому сразу приступайте к оказанию первой помощи. И в том и в другом случае нужно промыть ранку спиртом и приложить к месту укуса лед. Он уменьшит боль и предупредит развитие отека.

Можно воспользоваться старинными народными методами. Если укусила оса и пчела, а под рукой нет аптечки, смажьте укушенное место серой из уха. Боль быстро успокоится. Или воспользуйтесь подорожником, петрушкой, луком, выдавив из них сок непосредственно в ранку и затем приложив смятые листья растений либо разрезанную луковицу к месту укуса. В результате боль проходит почти мгновенно и начавшийся было отек быстро исчезает.

Ничего страшного

Ничего страшного, если вы берете малыша в свою постель. Я вас уверяю, наступит момент, и ребенок сам откажется спать рядом с вами. А пока, если это удобно вам обоим, почему бы и нет. Не забывайте правило - если вы не совсем уверены в негативности результата, не запрещайте, не говорите "нет".

Когда вы кормите грудью, очень удобно, что ребенок под боком, не надо вскакивать к нему среди ночи. Если же он хорошо спит в своей кроватке, пусть там и спит. Почувствуйте, как удобнее вам. Не бойтесь избаловать, потакавая прихотям малыша. Любовью испортить нельзя, можно равнодушием, игнорированием просьб ребенка.

Когда к вам среди ночи прибегают подросший ребенок - тоже ничего страшного. Наоборот, по-моему, это должно быть приятно и маме - маленький родной комочек под боком. Если это все же вызывает какие-либо неудобства, всегда можно заснувшего рядом с вами малыша отнести обратно в его постель (если не лень, конечно).

Советы супер-мамы

Бабушка

Сначала была мама. Обычно - молодая, неопытная, совершающая множество ошибок в воспитании своих детей. Но, вот она, наконец, повзрослела, помудрела, набралась опыта, осознала все свои педагогические ошибки - сейчас только

воспитывать... Увы, дети стали взрослыми, достаточно самостоятельными и малейшие попытки руководить их дальнейшей судьбой воспринимаются как вмешательство в личную жизнь. Поздно, дорогие взрослые мамы. Остается только сожалеть, что прошлого не вернуть и не исправить. И тут природой предусмотрено утешение для бывших мам - они становятся *бабушками*, а дети их - мамами и папами. И если бы эти молодые мамы были мудры и опытны, они прислушивались бы к каждому слову бабушек, к каждому совету. Но... сами понимаете, какое тут может быть продолжение. Да, часто дети, ставшие родителями, продолжают воспринимать бабушкино участие как посягательство на личную жизнь. И, может быть, отчасти верно, что они хотят все делать сами (иначе не было бы прогресса и все двигалось бы по кругу, а не по спирали).

Но все же, дорогие мои мамы, молодые и неопытные, не бойтесь прислушиваться к советам старшего поколения. Они уже прошли по той дороге, по которой вы только начали свой путь, они знают на ней все кочки и подводные камни Конечно, вам придется проделать *этот* путь самостоятельно, это понятно. Но если бабушки могут стать лоцманами для вас на этой нелегкой дороге воспитания, почему бы вам с ними не сотрудничать? Попробуйте представить себя на их месте: и опыт, и багаж, и желание делиться - а никто не берет. "Мы сами! Ваш багаж устарел!" Неправда! Природа не зря придумала бабушек - "значит, это кому-нибудь нужно", так почему бы вам, дорогие мои, не начать, наконец доверять природе и бабушкам.

Из личного опыта

Наша бабушка бабушкой никогда не называлась. Она стала бабушкой так рано, что, по-моему, до сих пор не привыкла к этому званию. Ну так что же, дети с удовольствием звали (и зовут) ее просто Люба или мама-Люба и с удивлением смотрели на тех прохожих, которые спрашивали их: "Это ваша бабушка?"

- Наша бабушка страшная трусиха, - говорит пятилетний Сережа.

- Почему?

- Когда мы переходим улицу, она хватает меня за руку и смотрит во все стороны.

Век живи, век учи

Наталья Ильина. Москва: Рольф, 2001. Если ваш ребенок еще не родился, или он еще совсем маленький, или вы, например, ждете внука, или, наоборот, у вас нет ни одной бабушки, которая показала бы всевозможный игры и занятия с малышом, обязательно найдите эту книжку. В ней практически нет никаких новшеств или каких-либо особых выдумок, все очень просто и знакомо: и "ладушки", и "коза-рогатая", и "сорока-белобока", и русские народные колыбельные, потешки и поговорки... Почти все игры и занятия мы, например, использовали в своей семье. Уверена, что и ваши мамы, и папы, и бабушки также играли с вами в детстве. Но все же очень

полезно перечитать пару раз эту небольшую книгу. Еще лучше иметь ее под рукой постоянно, пока вашему малышу не исполнится лет пять-шесть, а после она пригодится вам, когда у вас появятся внуки - освежить память.

Разумные дети

Наташа (2,5 года)

Смотрит по телевизору, как танцует балерина. Вдруг на экране помехи.
- И зачем тетю мучают?..

Витя (2 года)

Лежит в кровати и с загадочным видом щупает свои ребра:
- Мама, что это?
- Где?
- У меня там ступенька...

Витя (3 года):

- Папа, ты до чего растешь?
- Я уже вырос и не расту больше.
- А зачем тогда ешь?

Надя (4 года)

- На улице дождь - погода заболела...

Ира (6 лет): Разговаривает с бабушкой:

- Дедушка, я подросла, а ты приземлился...

Рома (4 года): Бабушка говорит:

- Спи дольше, сегодня выходной.
- А у меня все сны кончились...

Юра (4 года):

- Как хорошо кто-то придумал: летом цветы цветут, а осенью - листья...

Коротко о важном

Если мы раз и навсегда поймем, что каждый имеет право на особенности своего характера, наши дети будут радовать нас гораздо больше.

Ошибаются родители, когда думают, что если они будут бить ребенка, то добьются от него послушания. Любовью, вниманием и заботой можно добиться необходимых результатов скорее, и они закрепятся в сознании ребенка прочно.

Что бы мы ни слышали и ни читали, кого бы мы ни слушали, в конце концов необходимо уметь принимать самостоятельные решения. Нам повезло, что так много людей исследуют детство и тратят на это так много времени. Но сколь бы обширно ни было наше знание, не существует простой панацеи для такого важного, сложного, волнующего

и таинственного занятия, как воспитание детей.

Важно быть с детьми честными и в радости, и в горе.

Нельзя требовать от детей честности пока мы не будем честными даже в мелочах сами.

Когда ребенок задает вопрос, его никогда не обидит, если вы скажете: "Расскажи мне подробнее, что ты имеешь в виду".

Ребенок всегда гордится, если его мама - интересный, чуткий, достойный любви человек, который видит смысл жизни в заботе о других и себе.

(Из книги Эды Ле Шан)

Маленькие хитрости

Игрушки под кроватью

Знаете, почему наши дети так любили ходить в гости к бабушке? У нее под кроватью стояла коробочка с игрушками, каких не было в нашем доме. Первым делом дети бросались к этой коробке, и до поры их было не видно и не слышно. Да, все знают, что бабушка, главный даритель игрушек своим внукам. Но посоветуйте вашей свекрови и теще завести такой волшебный ящичек со своими особыми игрушками, и дети будут стремиться к своим бабушкам с удвоенной силой. Это во-первых. А во-вторых, им всегда будет чем заняться у бабушки, и у нее не будет повышаться давление после

посещения любимых, но очень шумных внуков. А если добавить к игрушкам подшивку старых журналов "Веселые картинки" или "Мурзилка", бабушка может и не заметить присутствия детей совсем.

Пора играть

Ты - мне, я - тебе

Если у вас двое детей, наверняка вам знакомо чувство ревности и соперничества в ваших детях. Вот несколько игр, которые требуют от играющих сотрудничества и понимания.

Объяснялки. Дети садятся на стулья спиной друг к другу. Одному ребенку выдается чистый лист бумаги и карандаш (он будет рисовать). Другому малышу (он будет объяснять) дайте заранее

заготовленный рисунок из геометрических фигур. Задача ребенка - так суметь объяснить рисунок другому, сидящему к нему спиной, чтобы он смог нарисовать как можно точнее. Затем можно поменяться ролями. За *хорошую совместную работу* дайте детям какой-нибудь маленький приз.

Крот. Так называемая игра на доверие. Одному игроку - "кроту" - завязывают глаза. Он должен проползти на четвереньках (так безопаснее для маленьких детей, старшие могут просто ходить) по лабиринту из стульев. Второй игрок дает словесные указания: вперед, стоп, вправо, влево и т. д. Кстати, в подобные игры на доверие можно играть на ходу, когда вы гуляете или следуете куда-то пешком. Ребенок закрывает глаза, а взрослый (или другой ребенок под наблюдением взрослых) аккуратно ведет "слепого" по

улице. Дети почему-то очень любят такие эксперименты. А вообще, очень полезное развлечение: тот, кого ведут, учится доверять, а тот, кто ведет, осознает большую ответственность за другого.

Зеркало. Дети встают лицом друг к другу и смотрят в глаза. Один начинает выполнять какое-либо движение - другой повторяет его (в зеркальном отображении), взрослый предлагает в жестах и мимике передавать разные эмоциональные состояния (грусть, радость, страх, боль, отвращение и т. д.). Игра помогает развивать умение понимать и передавать чужие эмоции.

Рисование на спине. Дети по очереди рисуют пальцем на спине другого геометрические фигуры, простые изображения (дом, елка, солнце, лесенка и т. д.), печатные буквы. Другой ребенок должен отгадать, что это.

Для детей

Из книги Виктора Кротова "Сказки-притчи". На аллее, что вела к морю, между больших кипарисов стоял кипарис-детка. Он разглядывал людей и хныкал: "Почему они ходят туда-сюда, а мы нет?.." Но взрослые кипарисы молчали. Только один прошелестел: "Смотри вверх!" Посмотрел малютка в небо, стал тянуться к нему и про людей уже не думал. Бродят туда-сюда, ну и что?

Хозяйка Земли

Надумала улитка вместо маленькой ракушки всю Землю своим домом сделать. Вот и прилепила на спину земной

шар. Ночь настала, звезды вокруг. "Хорошо ползти по космосу, - думает улитка. - Теперь я всей Земли хозяйка. Только бы меня жаба не слопала".

В здоровом теле

И во всем держи осанку

Такое пожелание написала моя подруга моей двенадцатилетней дочери Александре неспроста. Саша всегда замечала и удивлялась "прямой спине" моей подруги, независимо от того, сидит она или стоит. Без сомнения, осанка нужна во всем, но в первую очередь она необходима нашему телу. Опущенная голова, сгорбленная спина, сведенные плечи,

выпяченный живот, шаркающая походка, движения некрасивые и угловатые - плохая осанка, неприятная фигура. Скажете: "Не всем же выступать в балете!" Но дело тут не только в красоте (хотя и это важно). Неправильное положение тела вредно сказывается на здоровье. Грудная клетка постепенно сужается, углы лопаток начинают торчать в разные стороны. Нередко искривляется позвоночник. Это уменьшает жизненную емкость легких, затрудняет работу сердца, снижает умственную работоспособность, провоцирует головные боли. Негативные последствия плохой осанки скажутся, когда дети станут взрослыми - больная спина, хондрозы. Поэтому надо уделять большое внимание осанке ваших детей.

В-первую очередь "держат осанку" самим. Бесполезно напоминать детям

о прямой спине, если вы сами ходите сгорбившись.

Обращайте внимание детей на то, какая хорошая осанка у каких-либо известных людей, тех, кто является кумирами ваших детей. Например, девочкам укажите на Майю Плисецкую, Джулию Роберте, мальчикам - на того же Шварценнегера или Джеки Чана.

Правильное питание. Профилактика рахита. Кальций и витамин Д в необходимых количествах. Солнечный свет и свежий воздух. Все это важно для правильной осанки.

Следите за развитием мышечной системы спины и плечевого пояса ребенка. Придумайте и играйте в подвижные игры для развития этих мышц. Не запрещайте детям активно двигаться даже если вас это раздражает. Пусть

ваш сын посещает бассейн, а дочь - танцевальный кружок.

Покажите детям, как проверить осанку: стать к стене, плотно прижавшись затылком и лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками, подбородок слегка приподнять. Малыш должен почувствовать и зафиксировать мышечные ощущения при таком положении тела. Конечно, долго он так ходить не сможет. Но если подходить к стене несколько раз в день, это хорошо отразится на его осанке.

Поиграйте с малышом в игры типа "кто дальше пронесет предмет на голове". Вам это тоже будет полезно, наверняка у вас не идеальная осанка.

Болячки

Пропал голос

Помните, если ваш малыш осип, ему ни в коем случае нельзя разговаривать. Даже шепотом! Издавая тихий звук, голосовые связки во время ларингита напрягаются с такой силой, как если бы малыш кричал. В результате он может совсем лишиться голоса. Поиграйте с малышом в театр мимики и жеста. Пусть у вас тоже на время "пропадет" ваш голос. Попробуйте так общаться, это будет забавно, а малыш не будет чувствовать себя одиноко. Кстати, остальные члены семьи могут вас поддержать. Представляете, какая тишина наступит в доме!

Не заставляйте малыша полоскать горлышко. В гортань с воспалившимися голосовыми связками все равно не попадет ни капли. К тому же звуки производимые при полоскании, раздражают отекающую слизистую оболочку и требуют таких же усилий от голосовых связок, как при шепоте.

Зато очень полезны ингаляции каждые полчаса вдыхать ароматный травяной пар. Хорошо готовить настой трав в термосе. Например, такой: пол чайной ложки листьев багульника болотного, чайная ложка листьев подорожника большого и две чайные ложки листьев мать-и-мачехи. Или такой: по три чайные ложки почек сосны или травы лаванды и цветков ромашки аптечной. Пропорции даны в расчете на стакан кипятка.

Попробуйте старинное монастырское средство. Разотрите добела желток

с сахаром, добавьте половину чайной ложки растопленного сливочного масла и давайте малышу раз в день,

Поите ребенка компотом из айвы или яблок связкам это понравится.

Советы супер-мамы

Жалеть = любить

Давно-давно в юности, когда мне "стукнуло" 20 лет, подруга подарила на день рождения три гвоздики, одна из которых была сломана пути. Подруга сказала: "Ничего. В древности слово "жалеть" означало "любить". Ты будешь жалеть эту сломанную гвоздику, значит, будешь ее любить больше Других". Подруги давно нет на свете. Она была потрясающе "живая", она была как комета, сгусток

энергии, солнечной энергии, светлой. Но она умерла, причем - очень рано, причем - накануне своей свадьбы, случайно и загадочно.

Не люблю рассказывать о грустном. Понимаю, что мы должны обмениваться друг с другом позитивной информацией. Но то, о чем мне хочется сейчас поговорить, кажется очень важным.

"Жалеть - значит любить" - я на всю жизнь запомнила эту мудрость. Помните и вы, мои дорогие мамы! И, когда что-то будет не так с вашим ребенком, когда он натворит нечто такое неожиданное и необъяснимое, когда он просто будет сводить вас с ума; когда гнев будет мутить ваш разум, когда вы готовы будете "прибить", "разорвать", "утопить", "выкинуть в окно" своего ребенка... остановитесь на минуточку (вдохните поглубже, сосчитайте до 10 -что там еще предлагают психологи?),

попробуйте его (этого непослушного монстра!) просто *пожалеть*.

Вспомните, какой он был маленький: смешной, красный, сморщенный, беззащитный, когда вам его принесли первый раз в роддоме, Какие у него были тонкие пальчики, маленькие ушки, нежная шейка, пульсирующий родничок. Какой он был хрупкий: тронь - развалится... А после, уже дома, помните, как он все время плакал, нет - орал, как он вымотал вам все нервы, как вы недосыпали, как он все время мучил вас и вы, в конце концов, не сдерживались и отвечали на его крик своей агрессией - этому беззащитному, одинокому живому комочку. Как вам сейчас стыдно, не правда ли, как вам жалко того несчастного малыша. Как бы вы хотели повернуть время вспять, прижать это орущее существо крепче к груди и заплакать вместе с Ним от жалости и любви. Так сделайте

это сейчас, немедленно! Еще не поздно! Он все еще такой же одинокий и беззащитный! Пусть ему уже два года, три, девять, четырнадцать, восемнадцать, пусть даже тридцать три. Он все такой же хрупкий и ранимый. Он может "уйти" от вас в любой момент - навсегда! Понимаете? *Навсегда!* Без-воз-врат-но! И тогда уже будет поздно. Так обнимите его, закройте своим телом, отдайте ему всю свою душу, тепло, любовь - сейчас!

Как же мне жаль всех наших детей. Я все время живу с этой постоянно ноющей раной в своей душе. Бедные, бедные наши дети. Посмотрите на них чуть-чуть более внимательно. На улице, в транспорте, в магазине, в кафе, в школе... Что вы видите? В автобусе: тетенька-кондукторша чуть ли не пинком выгоняет подростка на улицу. "Ах, ты, такой-сякой, вздумал ездить без билета!" Да, у него нет денег

на проезд, может быть, он их потратил на мороженое, а может, их не было совсем. Ну и что! Мир обеднеет если несколько детей проедут в автобусе бесплатно? А не боитесь ли, дорогая моя, так уставшая от "зайцев", кондукторша, что пройдет совсем немного времени, и вы поменяетесь с этим маленьким человеком местами?

На улице: "Что ты скачешь как помешанный, не видишь, все ходят спокойно, один ты - непутевый... горе луковое... наказание..." Это трехлетнему мальчугану, который нечаянно наткнулся на прохожего. В магазине... О, в магазине особое отношение к детям обсчитать, унижить (не продать 17-летнему мальчишке спички), подсунуть черствый хлеб, гнилую капусту; но самой главное - наорать, на ком еще отведешь душу, взрослый и ответить может.

А в школе: "Ах ты двоечник, бездельник, лоботряс", "Да тебя только в цирке показывать", "Ты головой думаешь или чем?". О-о! Школа - тоже разговор особый, причем долгий...

Но, может, хватит о грустном! Может быть, вам уже стало жалко вашего ребенка, да и всех остальных детей заодно. Может быть, вы прекратите наконец: унижать, обижать, издеваться, орать, наказывать тех, кого вы сами же и создали. Может быть, наконец, перестанете рассуждать: "Бить или не бить?" Дорогие мамы, я вовсе не думаю, что вы такие садисты. Я просто хочу, чтобы вы очень-очень, от всей души пожалели тех, кто рядом с вами, кто зависит от вас, кто верит вам и в вас, кто ждет от вас поддержки, понимания, внимания, тепла и любви.

Жалейте и любите своих малышей, и своих подросших малышей, и своих переросших вас, но все же малышей.

Улыбнитесь...

Будьте добрее к своим детям. Помните: именно они будут выбирать для вас дом престарелых.

Век живи, век учись

В ожидании ребенка, Арлин Эйзен-берг, Хейди Е. Муркофф, Санди Е. Хатавей. Москва, ООО "Издательство АСТ", 1997.

Книга для тех, кто еще только собирается стать мамой. В ней есть все, чтобы узнать, как разумно начать удачную беременность и родить здорового ребенка. Построение содержания книги - это естественная хронология биологических событий. Начинается она разделом "Вы беременны?", через разделы, охватывающее последующие

месяцы беременности, роды, послеродовый период, естественное кормление, проблематику планирования семьи. Точные сведения обо всех проблемах, связанных с беременностью, и родами, помогают уменьшить беспокойство будущих родителей.

Дорогие мамы! Рожайте и растите детей! Пусть ваши дети будут самыми лучшими детьми в мире. Пусть они будут здоровыми, чуткими и умными. Читайте все книги по воспитанию детей, какие вам только попадутся. Чем больше, тем лучше. Читайте, советуйтесь с друзьями, обсуждайте с ними родительские проблемы. Посещайте всевозможные курсы и семинары. Учитесь быть самыми лучшими мамами для своих детей. Учитесь всю жизнь.

Разумные дети

Андрей:

- Алешка, у тебя две макушки!

Алеша:

- Значит, две лысины будет.
На кухне разделявают индейку.

Алеша:

- Бедный индюк!
- Какой еще индюк?
- Да муж этой индейки.
- Ты будешь в вагоне маму слушаться?
- Так ведь ремень берут.

Рома (6 лет):

- Мама, а почему ты восход солнца не смотришь?
- Зачем он мне нужен?
- А некоторые люди интересуются...

Наташа (6 лет):

Ест хлеб с колбасой и рассуждает:
- Сухомятка и еще одна сухомятка –
получится бутерброд.

Юля (4 года):

Разговаривает с подружкой. Закрывает глаза и спрашивает:
- Лена, тебе темно?

Нельзя!

Не допускайте навешивания ярлыков - это наведет ребенка на мысль, что вы ожидаете от него плохого поведения. Если малыш прольет молоко, а вы на это воскликнете: "Ну почему ты всегда такой неуклюжий?" - у него испортится настроение и совершенная ошибка научит его лишь тому, что он неуклюж и все время проливает молоко. А если в такой ситуации вы заметите:

"Ага! Молоко-то пролилось. Вот, возьми губку и вытри стол, а я пока приберу на полу!" Ребенок вынесет из этого маленького инцидента урок: от него требуется, чтобы он ликвидировал последствия своих промахов, но его никто за них не винит.

(Из книги Мэг Цвейбек "Воспитание двухлетнего ребенка".)

Коротко о важном

Дети - самые зависимые и самые беззащитные члены семьи. Не стоит спрашивать, любите ли вы своих детей, желаете ли им добра, здоровья и счастья, наверняка, все это вас волнует. Тогда почему же так часто вы срываете свое раздражение, свое нетерпение, свои неприятности именно на них, любимых, обожаемых? Отдать жизнь за ребенка - да, в любую минуту! А не кричать на него,

не выбирая слов, по утрам из-за того, что малыш не сразу поднялся, труднее? Не отшлепать со злостью за потерянную рукавичку? Не выяснять в присутствии сына или дочери отношения с мужем, с женой, с тещей или свекровью, с соседями, с кем угодно еще труднее, совсем уж невозможно?! Но кто сказал, что воспитание человека - дело легкое?

Все, что видит и слышит ребенок в детстве, в семье, особенно в семье, откладывается в его душе прочно и надолго, часто навсегда. Постараемся вести себя с детьми так, чтобы нас потом не мучила совесть.

Маленькие хитрости

Внимание!

Очень важная хитрость!

Похвалите ребенка с утра, как можно раньше. Найдите любую причину это сделать (хорошо заправил кровать, быстро почистил зубы, не забыл сказать "С добрым утром", помог сестре найти носочки, помог маме накрыть на стол...). Эта похвала будет авансом на весь день. Кстати, похвала на ночь тоже не помешает.

Пора играть

Отверженный

Чрезвычайно полезная семейная игра-тест. Помогает выснить причины обид. Избавляет от недомолвок и сближает семью. Каждый член семьи по очереди выходит из комнаты, остальные припоминают по 10 причин "изгнания" Вернувшись, водящий должен угадать их. И взрослые, и дети находятся в одинаковом положении. Тут-то родители и узнают, в чем они "провинились".

Для детей

Из книги Виктора Кротова "Сказки-притчи".

Уменяка

Уменяка очень внимательно слушал других. Иногда почти целую фразу выслушивал. И тут же подхватывал: "А вот у меня..." Дальше он уже про себя рассказывал. Только остановиться не мог, пока водичкой не побрызгают. Уменяка со всеми любил беседовать. Правда, очень боялся других уменяк.

Фырчик

Ежик Фырчик на все фырчал - и на хорошее и на плохое. За это его звери не любили. А у него от их нелюбви так

отросли защитные иголки, что он стал похож на дикообраза. Однажды встретил он молодую ежиху Елочку. Ей так понравилось фырчиково фыркание, что она от него не отходила. "Послушайте, как он нежно фыркает!" - радовалась она. "И вправду нежно", - удивлялись все. А к свадьбе у Фырчика даже иголки аккуратнее стали.

Как учить ребенка

Когда ребенок говорит, поддерживайте с ним глазной контакт. Смотрите на него, пока он говорит, даже если можете слушать его и без этого.

Если вы не можете смотреть ребенку в глаза, например, когда ведете машину или выполняете другое действие, требующее ваших внимательных глаз,

скажите ребенку: "Я тебя слушаю, но не могу на тебя сейчас смотреть. Однако я слышу твои слова".

По возможности слушая ребенка или обращаясь к нему, старайтесь находиться с ним на одном уровне - опускайтесь на колени или поднимайте его так, чтобы между вами установился хороший глазной контакт. Если вы сообщаете ребенку нечто важное, кладите руку ему на плечо или на колено, чтобы он сосредоточил свое внимание на вас.

Слушая ребенка, слегка наклонитесь к нему и сделайте заинтересованное выражение лица, чтобы он видел, как внимательно вы относитесь к его словам. Поощряйте его кивком головы, словом "да", просьбами: "Продолжай", "Расскажи поподробнее".

(Из книги Мэг Цвейбек "Воспитание двухлетнего ребенка")

Подумайте

"Свои языковые и мыслительные навыки ребенок приобретает лишь в общении с другими людьми. Только это общение и делает его человеком, то есть существом говорящим и думающим".

Корней Чуковский

Как кормить ребенка

Мясо, рыба, курица - обычно от них дети не отказываются. Даже самые маленькие обожают куринную ножку или мясную котлету. О сосисках и говорить нечего. Вот еще несколько блюд в меню вашего ребенка.

Мясо в кисло-сладком соусе

Чернослив и изюм тщательно вымыть, замочить в воде до набухания, чернослив освободить от косточек. Замоченные

фрукты с настоем соединить с пассерованным с мукой луком, залить нарезанное кусочками хорошо сваренное мясо и тушить на слабом огне 10-15 минут.

На 70 г блюда - 100 г мяса (говядины), 10 г репчатого лука, 5 г пшеничной муки, 15 г чернослива, 10 г изюма, 3 г растительного масла.

Шницель куриный

Куриную мякоть и размоченный в молоке хлеб перевернуть через мясорубку, хорошо перемешать, сформовать шницель и отварить на пару до готовности.

На 90 г шницеля - 150 г курицы, 30 г пшеничного хлеба, 45 г молока.

Оладьи из печени

Печень промыть, удалить пленку и желчные протоки, пропустить через мясорубку, добавить муку, яичный желток, хорошо вымесить, добавить взбитый в пену

белок, осторожно перемешать и, выкладывая ложкой на разогретую сковороду, обжарить оладьи с обеих сторон. Готовые оладьи сложить в кастрюлю, запить молоком и прогреть на слабом огне.

На 180 г оладьев - 200 г печени (говяжьей, свиной, телячьей), 10 г пшеничной муки, 1/3 яйца, 10 г растительного масла, 40 мл молока.

Субпродукты в соусе

Субпродукты (печень, язык, сердце) отварить до готовности, нарезать кусочками, обжарить, добавить пассерованные морковь и лук, залить соусом и тушить 15-20 минут, перед окончанием тушения добавить измельченный чеснок. Для приготовления соуса в пассерованный с мукой лук добавить томат-пасту, сметану, бульон и проварить на слабом огне.

На 100 г блюда - 100 г субпродуктов, 7 г растительного масла, 20 г моркови,

10 г репчатого лука, 2 г чеснока, 5 г томат-пасты, 20 г сметаны, 3 г пшеничной муки, 2 г сливочного масла.

Рыбный пудинг

Рыбу очистить, освободить от костей и кожи, разделить пополам, одну половину сварить в небольшом количестве воды, другую пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке хлеб, соединить обе части, снова пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, яйцо, взбить миксером или лопаткой, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду и запечь в духовом шкафу.

На 130 г пудинга - 150 г рыбы, 30 г пшеничного хлеба. 30 мл молока, 5 г сливочного масла, 1/3 яйца, 10 г пшеничных сухарей, 2 г растительного масла.

В здоровом теле

Зарядка для ног

Знаете ли вы что такая беда, как *плоскостопие*, создает благоприятные условия для появления в будущем таких проблем, как боли в спине, головные боли. Убережем малыша от всего этого. Вот несколько очень простых лечебно-профилактических упражнений, которые будут приятны и ребенку, и его маме.

Садитесь с малышом на пол (или на травку) лицом друг к другу. Каждый должен опереться ногами в стопы другого, сзади опереться на руки.левой и правой ногой имитируйте шаги или езду на велосипеде. Сначала попробуйте

"шагать" в медленном темпе, можете произносить стишки или петь песенки.

"Мы едем, едем, едем
В далекие края.
Хорошие соседи,
Веселые друзья..."

Не забывайте, пальчики и пяточки малыша должны быть все время прижаты к стопе мамы.

Встаньте перед зеркалом (или где угодно). Поднимитесь на носочки, потянитесь вверх... опуститесь. Повторите эти движения, стоя на месте, затем делая шажки вправо-влево, вращаясь вокруг своей оси. Придерживайте малыша за руки, чтобы он сохранял равновесие.

Необходимо рассыпать по полу мелкие вещи (карандаши, бобы, камушки, бантики). Теперь надо сесть на пол или на невысокие стульчики. Все вещи

надо собрать в коробочку не пользуясь руками, только при помощи пальчиков ног. Работайте поочередно обеими стопами. Можно устроить соревнование "Кто больше соберет предметов".

Следующее задание посложнее. Попробуйте сидя на полу, упираясь сзади руками для опоры, построить, обхватывая стопами один кубик за другим, построить башенку. "У кого выше". Это упражнение особенно полезно для мам, так как участвуют и мышцы пресса.

Игра "Передай письмо". Мама и малыш передают конвертик, зажав его пальцами ног, поочередно правой и левой ногой. Если к этой игре подключится и папа (брат, сестра и дедушка), представьте, как будет весело!

Попробуйте сделать с малышом "ласточку". Опорную ногу старайтесь

держат прямой, смотрите вперед. Научите малыша удерживать баланс в таком положении на правой и левой ноге. Когда он этому научится, пусть попробует оторвать пятку от пола, приподняться на носочек и опуститься на всю стопу.

Ничего страшного

Счастье, а не дурдом!

- Где вы работаете?

- На почте. Штемпелюю конверты.

- Должно быть, скучная работа.

- Скучная? Что вы! Совсем нет! Ведь каждый день - новая дата!

Не правда ли, потрясающе оптимистичное отношение к жизни у этого почтового работника?

А теперь, представьте такую картину. Вы мама двух детей (например). Младший - маленькое торнадо - постоянно держит вас в напряжении. То сандалии в печку засунет, то сам туда залезет, то разрисует школьные тетради старшей сестры, то устроит тайник для своих мелочей в вашей обуви, то вставит папин бумажник с нужными документами в видеомагнитофон, то вздумает кормить аквариумных рыбок копченой колбасой. Я уже не говорю о привычке младшенького вечно все растаскивать по квартире, крошить печенье на пол и постоянно забывать про то, что существует горшок.

Старшая дочь требует вашего постоянного внимания не меньше. Только слегка расслабишься, тут же "тройка" по математике, замечание в дневнике

о забытой тетради, невыученный урок по скрипке, опоздание, оставленный не на месте альбом по рисованию, моментально подхваченный и испорченный младшим братом. А как вам привычка старшенькой постоянно вам перечить, говорить, что она сама все знает, и при этом обвинять вас же в своей забывчивости: "Мама, ну почему ты мне не напомнила, что у меня сегодня скрипка!" Ну и, сами понимаете, что папа (ваш муж) только добавляет накала во всю эту сумасшедшую обстановочку. В худшем случае - постоянно что-то ремонтирует или, наоборот, ломает, разбрасывая при этом все свои инструменты, которые тут же исчезают в руках "торнадо", в лучшем - сидит весь день в Интернете и отрывается от него только, чтобы резко и быстренько приструнить расшалившихся детей.

А у вас самих гора невымытой посуды, такая же гора грязного белья, горка неглаженных вещей, вечные крошки под столом, борьба с пылью и грязью, обед, ужин, дочкины уроки, ежевечернее затаскивание малыша в кровать... Да еще гости не вовремя, да еще постоянные детские болезни, да еще надо дожить до очередной папиной зарплаты... А еще - хоть немножечко поспать...

Скажете: "Дурдом! "? Ничего подобного! Это ваше *счастье*. Потому что это ваша семья. Ваша любимая и единственная - ничем не заменимая семья. Потому что папа (ваш муж) - ваша надежная опора и защита, человек, который делит с вами общую ношу. Который рядом с вами "и в радости, и в горе". Потому что ваша старшая дочь - это повод постоянной гордости за ее (и значит, ваши) достижения и маленькие

победы. Потому что вы не променяете ваше "маленькое торнадо" на все блага мира. Потому что вы очень любите все это ваше беспокойное хозяйство и готовы на любые ежедневные подвиги, лишь бы только никто не лишил вас его. Потому что вы без сомнения - **самая лучшая мама в мире.**

