# Как справится с капризами. А.Бердникова.

## От автора

Воспитание детей может приносить удовольствие и ра­дость. Любой родитель взаимодействию с детьми уделяет значительную часть своей жизни. При этом большинство пап и мам волнует вопрос: как вырастить ребенка здоро­вым, умным, успешным и не сломать его? Если покупателю нового холодильника или компьютера выдают пухлый том инструкций по их применению, то родителям при рожде­нии ребенка таких инструкций, к сожалению, не выдают. Поэтому каждая семья самостоятельно вырабатывает свою собственную линию поведения. Молодых родителей под­стерегает множество вопросов, каждый из которых требует немедленного ответа. Как справиться с капризами? — один из наиболее часто задаваемых вопросов, независимо от воз­раста ребенка. ,

В своей книге я предлагаю родителям дошкольников заняться профилактикой капризов своих детей с помощью сказкотерапии — активно развивающегося в настоящее время метода.

Книга начинается с небольшого экскурса в теорию кап­ризов. Вы узнаете, откуда берутся капризы, для чего они нужны детям, как себя вести мамам и папам, когда их малыш капризничает в той или иной ситуации. Капризы рассмат­риваются в качестве неправильных способов, с помощью которых дети пытаются установить контакт со взрослыми. Неправильным, ошибочным может быть либо само поведе­ние (характер действий) ребенка, либо выбранное им время для общения. Для того чтобы определить, что именно не так делает ребенок, а соответственно, понять, как реагировать на его поведение, взрослому нужно чутко прислушаться к себе, потому что собственные чувства — надежный индика­тор происходящего.

ВЫ — РАЗДРАЖЕНЫ. Если то, что делает ребенок (не слу­шается, плачет, безобразничает), вызывает у Вас раздражение, значит, с большой долей вероятности можно предполо­жить, что малыш борется за родительское внимание. Начать действовать взрослому лучше сразу — при первых призна­ках раздражения, пока это чувство не разрослось и не охва­тило Вас полностью. Необходимо уделить ребенку искомое внимание, но не тем способом, каким требует ребенок.

Например, если мама остановилась поговорить с под­ругой, а малыш теребит ее, дергает за руки, топает ногами, вынуждая тем самым продолжить прогулку, можно крепко обнять его, не прерывая разговора.

ВЫ — ЧУВСТВУЕТЕ ЗЛОСТЬ. Если поступок ребенка злит его родителей, это может быть знаком того, что сын или дочь начинают бороться за власть в семье. Опасность «властных» конфликтов в том, что его участникам на ка­ком-то этапе перестает быть важным то, с чего все нача­лось. Главное — оставить за собой последнее слово. По­этому ключевая задача в разрешении таких конфликтов и управлении капризами, с ними связанными, — уклониться от борьбы.

Допустим, засидевшегося за телевизором ребенка от­правляют спать, а тот канючит: «Ну, еще минутку, сейчас я досмотрю передачу и пойду». Скорее всего, в такой ситуа­ции родитель довольно быстро разозлится. Каким образом от борьбы можно было бы уклониться? Например, Вы за­ранее договариваетесь о времени выключения телевизора или принимаете условный сигнал, тайный знак, который означает, что телевизионное время подошло к концу. Ко­нечно, такие способы не гарантируют 100%-ного устране­ния конфликта, но значительно снижают его вероятность.

ВЫ — ОБИЖЕНЫ. Если действия ребенка обижают ро­дителя, то, возможно, ребенок ему за что-то мстит. В этом случае взрослому необходимо очень осторожно выбирать способ воздействия: каждое наказание все более утверж­дает ребенка в мысли, что со взрослыми вести себя иначе нельзя.

Например, папа потратил много сил и времени, чтобы получить льготную путевку в детский лагерь, а его сын этой путевке совсем не рад:

— Не поеду я в твой лагерь, больно нужно!

— Ах, вот как! Тогда просидишь в своей комнате весь сезон!

Отцу обидно, что ребенок так отнесся к его трудам, он обижает сына в ответ, убеждая того в правильности дей­ствий и наращивая противостояние. Первым шагом к устра­нению такого конфликта может стать обдумывание вопроса: почему такая реакция ребенка вообще оказалась возмож­ной? Затем необходим спокойный обстоятельный «разбор полетов». Когда ребенок мстит, необходимо понять его мо­тивы, увидеть в нем человека и подружиться с ним.

ВЫ — ЖАЛЕЕТЕ РЕБЕНКА. Еще одно родительское чув­ство-индикатор — жалость. Ребенок не собирает игрушки в детской, но сидит при этом грустный-грустный и плачет: «У меня ничего не получается». У взрослого не поднимется рука наказать такого ребенка, ведь малыш так старался, а у него ничего не вышло. В действительности возможны две ситуации: первая — ребенок на самом деле беспомощен, вторая — он только играет в беспомощность. Задача роди­теля — поддержать малыша, вернуть ему силы и уверен­ность в себе. Для этого необходимо огромную и сложную для ребенка задачу (прибрать игрушки) разбить на несколь­ко подзадач (вначале собираем кубики в коробку, когда это сделано, машинки ставим под стол, потом кладем книги на полку и т. д.).

Так, чутко прислушиваясь к своим чувствам, любой взрос­лый при некотором навыке довольно легко найдет выход из тех сфер детско-родительских отношений, которые наибо­лее часто сопровождаются капризами. Укладывание спать, посещение детского сада, сборы на прогулку, принятие пищи — для этих и многих других ситуаций дан психоло­гический комментарий, поясняющий, какими возрастными

или поведенческими особенностями может быть вызван дет­ский каприз.

Для работы с капризами малышей (профилактики и ус­пешного преодоления) в книгу включены терапевтические сказки. Сказки можно рассказывать дословно, если они хо­рошо подходят к ситуации вашего ребенка либо являются универсальными, как, например, «сонные» сказки. Сказоч­ные истории этой книги станут удобной отправной точкой для Ваших собственных рассказов. Сказки можно читать, но гораздо лучше их рассказывать ребенку, поясняя ту или иную ситуацию и отвечая на его вопросы.

В приложении к книге «Практикум рассказчика» собра­ны упражнения, которые помогут всем заинтересованным родителям при некоторой настойчивости и регулярности занятий раскрыть свой потенциал сказителя, стать настоя­щим сказкотерапевтом для своего ребенка.

# ОШИБОЧНЫЕ ЦЕЛИ РЕБЕНКА

## В чем причины детского непослушания и капризов

Я круглые сутки провожу с ребенком, безумно его люблю, а он все равно ведет себя ужасно! Возглас недоумения расстроенного родителя

Что может означать родительская фраза «Мой ребенок совсем меня не слушается!»? Вариантов — множество. Кто-то скажет: «Это означает, что ребенок капризный». Обратим внимание на каприз в подлинном смысле слова: агрессивную настойчивость ребенка, стремящегося любой ценой добить­ся исполнения своих желаний. Такой ребенок не приемлет никаких возражений и готов устроить бурную сцену ради исполнения любой своей прихоти. Понятно, что подобное поведение доставляет немало огорчений родителям. Да и самому ребенку оно не идет на пользу, ибо, закрепляясь как черта характера, приводит впоследствии к формированию вздорности, эгоистичности и неуживчивости. Хотя, если за­думаться, то родительский ответ уже предполагает, что кап­ризность есть сформировавшаяся черта характера.

Здесь можно возразить: «Да неужели я желал, чтобы мой ребенок со слезами и визгом корчился в истерике по любо­му пустяку?». Конечно, никто не стремится вызывать у де­тей капризы сознательно. Но определенные родительские не вполне осознанные действия способны спровоцировать ребенка. Порой можно услышать на детской площадке фра­зу типа «Вот скажу: "пора домой", и будет истерика». А че­рез минуту, когда мама зовет ребенка домой, действительно начинается истерика, прекратить которую можно только, если насильно увести (унести) свое дитя с площадки. Итак, можно утверждать, что:

В основе нашего поведения и взаимоотношений лежат значения слов, присутствующие в нашем сознании и основы­вающиеся на том, как мы видим мир. Слова — это средство, с помощью которого мы ощущаем, понимаем и объясняем мир, а также транслируем свое мироощущение и понимание окружающим.

Если родители убеждены в том, что дети себя плохо ведут, потому что они избалованы, эгоистичны, дурно воспитаны, у них плохая наследственность, то из этого следует, что ре­бенок плох сам по себе, благодаря сумме своих внутренних качеств. Изменить что-либо невозможно.

С другой стороны, если родители объясняют для себя непослушание другими причинами: дети плохо ведут се­бя потому, что они хотят внимания, быть любимыми и зна­чимыми. Тогда возможно взаимодействие и диалог, направ­ленный на изменение взаимоотношений.

Следовательно, изменяя наши представления и убеж­дения, мы переходим от одного способа видения мира к другому. Здесь Вашему вниманию предлагается видение мира детского непослушания через призму теории Р. Дрейкурса.

Р. Дрейкурс предлагает рассматривать любое плохое по­ведение ребенка как способ найти контакт с нами, взрослы­ми. Если дети чувствуют, что их понимают, ценят и любят — они в контакте со взрослыми — у них нет необходимости устраивать сцены и безобразничать.

Тот путь, который избирает ребенок, чье поведение не устраивает окружающих его взрослых, Р. Дрейкурс рассмат­ривает как ошибочную цель, которую можно переориенти­ровать. Он условно разделил плохое поведение на четыре основные категории (цели):

* внимание,
* власть,
* месть,
* уклонение.

В теории Р. Дрейкурса предусмотрены диагностические инструменты, помогающие довольно точно определить, ка­кую именно цель преследует ребенок в данный момент, и вообще — преследует ли ребенок в настоящий момент оши­бочную цель или общается доверительно и открыто.

Анализируя детское непослушание, за скобками следует оставить ситуации, когда ребенок голоден, болен или утом­лен. В упомянутых случаях плохое поведение ребенка связа­но с его специфическим состоянием, а не какими-либо дру­гими обстоятельствами.

Выявленные Р. Дрейкурсом ошибочные цели можно ис­пользовать для того, чтобы понять смысл того или иного поведения ребенка. При таком подходе плохое поведение — это информация к размышлению, которая помогает избегать скоропалительных репрессивных родительских воздействий на ребенка.

## 1. Борьба за внимание

Определить, что ребенок преследует именно эту цель, а не какую-либо другую, родителю помогает оценка собственного состояния. Если действия ребенка откликаются чувством раздражения, то с большой долей вероятности можно предполо­жить, что в этот момент ребенок борется за ваше внимание.

### Например:

Мама разговаривает по телефону. У ребенка в этот момент появляется масса неотложных проблем: «Мама, я хочу пить, налей, пожалуйста, водички», «Мама, я хочу в туалет, вклю­чи мне, пожалуйста, свет», «Мама, я проголодался...» и т. д. Дети, которые еще не начали говорить, могут просто каприз­ничать, дергать за одежду, стараясь любым доступным спосо­бом переключить внимание мамы на себя.

Несколько минут такого натиска и мама «взрывается» — она вынуждена прекратить разговор по телефону, на ребенка она раздражена и, конечно, не может с ним адекватно общаться.

### Например:

Папа работает за компьютером. В комнату заходит ребе­нок:

Папа, я сегодня первый раз на двухколесном велосипеде прокатился.

Хорошо, сын, — говорит папа, не отрывая взгляд от мо­нитора.

Папа, посмотри, какой я самолет нарисовал в изостудии.

Ага, вижу...

Папа, ты ведь не посмотрел совсем, видишь, какие мото­ры у него...

Вижу!

Сын пришел поделиться своими достижениями за день. Папа, даже занятый работой, не может игнорировать этот факт. Ошибочность цели ребенка здесь заключается в том, что неверно выбрано время для того, чтобы привлечь вни­мание папы к своим достижениям. В итоге папа раздражен попытками сына привлечь к себе внимание; сын расстроен тем, что папа игнорирует его достижения. Приведенная си­туация может развиваться в различных направлениях: ребе­нок будет наращивать силу и интенсивность своих попыток переключить внимание папы, вызывая этим все большее раздражение. Либо ребенок перестанет бороться за вни­мание и уйдет в уклонение, посчитав, что он не достаточно успешен, чтобы заинтересовать собой папу.

Примечателен в этом смысле старинный «бородатый» анекдот:

Усталая после работы мама меланхолично моет посуду, ря­дом с ней вертится сын-второклассник:

— Мама, я «пять» сегодня по математике получил!

— Молодец, сынок, — не поднимая глаз от посуды, произно­сит мама.

Мама, я сегодня дальше всех мяч на физкультуре кинул!

Молодец, сынок, — отсутствующе хвалит мама.

Мама, наша кошка сегодня окотилась!

Молодец, сынок...

Вероятность того, что мама слышит своего ребенка, близ­ка к нулю.

К сожалению, и в реальной жизни события могут раз­виваться подобным образом. Часто ребенок оказывается не тем человеком, мнение которого в семье принято счи­тать значимым. В результате, детям приходится прибегать к самым разным способам, чтобы привлечь к себе внима­ние.

Если же ребенок, несмотря на все уделяемое ему вни­мание, преследует ошибочную цель, раздражая тем самым взрослых, его поведение можно переориентировать.

Что нужно делать взрослому, чтобы переориентировать капризное поведение ребенка:

1. Не разговаривайте с ребенком в этот момент, не объясняйте причин своих действий, не стыдите его за неприемлемое поведение.
2. Не заглядывайте ребенку в глаза.
3. Сделайте так, чтобы малыш понял: взрослый рядом, он помнит и знает о нем. Лучше всего воспользоваться телесны­ми знаками внимания: обнять ребенка, погладить и проч.
4. Начинайте действовать сразу же, едва почувствова­ли раздражение. Если упустите этот первый момент, потом (из-за возросшего негатива) будет сложнее дарить ребенку свое внимание.

Постарайтесь уделять ребенку больше внимания по соб­ственной инициативе, когда он не настаивает на этом. Если дети чувствуют, что их в семье любят, ценят, к ним прислу­шиваются, они не испытывают потребности привлекать к себе дополнительное внимание.

## 2. Борьба за власть

Как правило, ребенок начинает бороться за власть, ког­да твердо уверен в том, что с ним будут считаться только тогда, когда ему удастся оставить за собой последнее слово. Следовательно, в противном случае, его мнение никого не заинтересует.

### Например:

Мама заходит в детскую комнату, видит своего ребенка, увлеченно рисующего что-то красками, в то время как конструктор, которым играл ребенок до этого, лежит ровным слоем на полу.

* Собери конструктор, — говорит мама, — потом будешь рисовать.
* Я сейчас дорисую, потом соберу.
* Собери сейчас, потому что невозможно находиться в та­ком беспорядке!
* Мама, мне немного осталось, дорисую и уберу! — ребенок не оставляет своего занятия.
* Ты меня слышишь? Убери игрушки! — мама начинает сер­диться.
* Мама, ну, я же сказал!
* Нет, это я сказала: убирай немедленно! — мама выходит из детской, громко хлопнув дверью. Ребенок ей вслед показывает язык.

Рассмотрим, что произошло между мамой и ребенком. Мама, увидев, что в детской комнате беспорядок (по ее мне­нию), призывает ребенка устранить его. Однако ребенок в это время занят другим, более интересным для себя делом. Он не возражает принципиально против наведения поряд­ка в комнате, но предлагает сделать это позже. Однако мама начинает раздражаться, у нее возникает ощущение, что ей брошен вызов. Появляется желание усилить свое влияние. Ребенок чувствует мамино раздражение и тоже включается в «борьбу за сферы влияния».

Определить ситуацию именно как «борьбу за сферы влияния» позволяют следующие моменты:

* Сделанное мамой замечание по большому счету не требует немедленного выполнения, наведение поряд­ка вполне может подождать завершения рисунка.
* Однако мама продолжает настаивать, потому что, по ее ощущениям, неисполнение данной ею инструкции указывает на то, что ее влияние на ребенка недостаточно. Возможны и более серьезные связки: «Он меня не слу­шает — значит, не уважает. Чтобы заставить его уважать себя, необходимо заставить слушаться».
* Ребенок, чувствуя мамино напряжение и давление с ее стороны, начинает противостоять этому давлению. Те­перь уже и для него важно настоять на своем. Ребенок бросает вызов превосходящей силе, словно говоря: «Те­перь ты не заставишь меня сделать это!».
* Теперь для каждого участника конфликтной ситуации важно оставить за собой последнее слово. Мама дости­гает этого, хлопая дверью, ребенок — показывая язык.
* Каждому из участников взаимодействия удалось ос­тавить за собой последнее слово, но отношения ока­зались испорченными.

Для ребенка, борющегося со взрослым за власть, важно получить подтверждение своей значимости. Если взрослый в этот момент начинает утверждать свою значимость: «Как Я сказал, так и будет!» — возникает порочный круг. Участ­ники ситуации постепенно впадают в азарт, и в пылу битвы остановиться им уже довольно сложно.

Поэтому основная линия переориентирования борьбы за власть — это уклонение от этой самой борьбы, которое может достигаться различными способами.

Первое, что необходимо сделать родителю, ощутившему яростное противодействие своего ребенка, — это остано­виться, удержаться от немедленных репрессивных воздей­ствий, взять паузу свободы. Пауза свободы может длить­ся всего лишь несколько секунд, но она помогает понять, что происходит: «Мой ребенок хочет проявить себя, хочет стать важным и значимым, хочет влиять на ситуацию, но не знает, как это сделать адекватно? Чем я могу ему помочь в этой ситуации?». Также пауза свободы нужна родителю, чтобы не оказаться на удочке собственных стереотипов и не начать в угоду им портить отношения с ребенком.

### Пример:

Мама полуторагодовалого малыша жалуется...

Играть в игрушки, рисовать не желает (от силы минуту-две), все время стремится куда-то. Вся прогулка превращается в одну беготню. Все это, конечно, не так страшно, можно даже по­радоваться, что на улице «выбегается». Но! Он абсолютно меня не слышит. За руку себя взять не дает, вырывает, на мои призы­вы — ноль внимания. Кричу: «Максим!» —убегает еще дальше. То есть просто идти с ним по улице за руку — нереально. Отку­да-то увести можно только на руках или на коляске. Каким спо­собом на него можно воздействовать, чтобы ко мне возвращался? Должен же у ребенка быть инстинкт следования за мамой? Это ребенок должен бегать за мамой, а не наоборот!».

Родительский стереотип — ребенок должен следовать за мамой, а не наоборот — весьма осложняет жизнь молодой мамы. Свою воспитательную задачу она видит в том, чтобы воплотить родительское убеждение в жизнь, переделывая ребенка. В действительности, маме было бы намного проще, если бы на месте ее убеждения было другое. Допустим, для ребенка полутора лет вполне естественно исследовать ок­ружающий мир, поэтому наивно предполагать, что малыш будет следовать за родителями.

Данный случай неправомерно относить к борьбе за власть в чистом виде: здесь борется мама не с самим ребенком, а с его возрастными особенностями. Ребенок в силу своего воз­раста в борьбе пока не участвует.

Другой пример: Делится мама пятилетнего ребенка...

Ребенок прекрасно знает, что ему нельзя приносить игрушки в зал, играть можно только в своей комнате. Тем не менее, ма­шинкой он «заезжает» в зал, внимательно смотрит на меня, если я не реагирую, начинает «ездить» по ковру, все наращивая громкость своей игры.

— Слава, где нужно играть машинками?

У меня маршрут здесь проходит!

Здесь не ездят на машинах!

Я пройду маршрут, тогда вернусь в гараж!

Так продолжается до тех пор, пока я не выйду из себя и не от­шлепаю. В пять лет уже вполне можно понимать, что говорят взрослые! Как с ним по-другому?

Смысл происходящего в том, что ребенок «захватывает» не принадлежащую ему территорию, чем задевает и раздра­жает маму. Ситуация типичная и развивается всякий раз по одному и тому же сценарию. Для ребенка важно оказаться на маминой территории и закрепиться там. Если мама в данный момент хочет избежать вторжения в свое пространство, ей необходимо указать на это малышу, не принижая его достоин­ства, не задевая его. Как поступить маме, чтобы не обидеть ребенка и избежать борьбы за власть? Можно на несколько секунд включиться в игру и с позиции своего авторитета из­менить маршрут следования машин. Скажите малышу, что в дверях поставлен пост. Постовые останавливают водителей и объявляют им, что дальше непроезжая территория, поэто­му проезд туда закрыт.

### Еще один пример:

Бабушка пришла в детский сад за внуком, чтобы отвести его на тренировку. У ребенка игра в самом разгаре. Потратив полча­са времени (для пятилетнего малыша это колоссальные времен­ные затраты), он построил звездолет, а полетать на нем почти не удалось из-за прихода бабушки. Бабушка начинает раздра­жаться, ее уговоры не действуют, внук бегает по раздевалке с по­строенной моделью. Наконец, на помощь приходит воспитатель: «Внимание! Внимание! Всем звездолетам объявляется посадка! Звездолеты доставить в ангар! Для этого всем поставить свои аппараты рядом с ящиком "Аего"». Ребенок меняет свой «марш­рут», относит модель и начинает собираться.

Почему ребенок откликается на инициативу воспитате­ля? Конечно, он понимает, что пойти с бабушкой все-таки придется. Однако их конфликт зашел уже так далеко, что ма­лыш просто не может отступить (иначе он не сохранит свое лицо). Воспитатель, включившись в игру, дает возможность достойно выйти из ситуации, что ребенок с удовольствием и использует. Для бабушки очень важно не начать стыдить ребенка за плохое поведение. Такой маневр может вызвать у ее внука новый виток непослушания.

Таким образом, родителю очень важно остановиться и ос­мыслить происходящее в тот момент, когда возникает ощу­щение, что ребенок борется с ним, отстаивает свои грани­цы. Взрослому необходимо удержаться от необдуманных поступков. Как правило, первыми приходят на ум каратель­ные, репрессивные действия, позволяющие быстро пода­вить сопротивление ребенка. Помните, поступая импуль­сивно, родители становятся как две капли воды похожими на ребенка, только средства воздействия в их руках значи­тельно более весомые, в некоторых случаях «убойные».

Благодаря жизненному опыту у родителей больше средств борьбы за утверждение власти, чем у ребенка. Однако тот же жизненный опыт позволяет родителям обладать широким спектром средств уклонения от этой борьбы.

Как нужно действовать родителю, чтобы предотвратить развитие потенциально конфликтной ситуации?

* Предоставляйте ребенку право выбора.
* Заблаговременно предупреждайте детей о порядке сле­дования и времени предполагаемых мероприятий.
* Используйте условные знаки.
* Договаривайтесь заранее.
* Узаконьте поведение, которое вы не можете изменить.
* Создайте ситуацию взаимного выигрыша.
* Научите ребенка умению вежливо отказывать.
* Признайте за собой и за ребенком право на негативные чувства.
* Совершите неожиданный поступок.
* Сделайте обычное занятие веселым и приятным.

ПРАВО ВЫБОРА.

Давно замечено, что эффективность влияния на детей ослабевает, когда мы приказываем им. В конечном итоге наши окрики и команды приводят к обра­зованию двух противоборствующих сторон: ребенок замк­нется в себе, бросит вызов родителю, взрослый — обозлится на ребенка за то, что тот его не слушается.

Многие мамы знают и широко применяют в общении с маленькими детьми такой прием, как выбор без выбора.

### Например:

Двухлетний малыш бунтует и совсем не хочет обуваться. Мама не борется с ним, а задает ему вопрос: «Какой ботинок наденем сначала, левый или правый?». Ребенок на секунду заду­мывается, а затем протягивает выбранную ногу.

Получая право выбора, ребенок в полной мере ощущает свою значимость, у него пропадает необходимость в том, чтобы бунтовать.

Тот же самый прием вполне может работать с детьми бо­лее старшего возраста. Так, можно требовать и настаивать, чтобы первоклассник выгулял собаку. А можно предоста­вить ему право выбора, задав такой вопрос: «Ты погуляешь с собакой до ужина или после?».

Если Вы твердо решили предоставить выбор своему ребенку, Вам следует:

Убедиться, что вы согласны принять все варианты, ко­торые предлагаете ребенку. Например, вы спрашиваете: «Когда ты предпочитаешь почистить аквариум: сегодня вечером или завтра?». При этом вид грязного аквариу­ма вас уже давно задевает, и вам искренне кажется, что ребенок чувствует то же самое, поэтому обязательно выберет сегодняшний вечер, чтобы привести, наконец, в порядок жилище любимых рыбок. Но выбор ребенка может быть любым. Если этого не учитывать, то можно с легкостью предсказать неприятное развитие вечера, обусловленное раздражением и досадой на детский вы­бор.

Быть готовым, что ребенок откажется делать выбор. Произойти это может по различным причинам. На­пример, вы используете этот прием впервые, и ребе­нок просто не готов к диалогу с вами. В этом случае у ребенка возникает недоверие: «Неужели взрослый говорит это всерьез? Я в самом деле могу выбирать? Или здесь подвох?». Существует другая вероятность: ребенок опасается не справиться с предполагаемым делом и решает не рисковать. В этом случае необходи­мо предложить свою помощь или сообщить о том, что ребенок не останется без поддержки. А если вы точ­но назовете время, когда будете свободны и сможете помочь, вам удастся подвигнуть ребенка заниматься необходимым делом в удобное для себя время.

Убедиться, что предлагаемый ребенку выбор не имеет ничего общего с наказанием. Предложение типа «Или ты идешь выбрасывать мусор, или весь вечер прово­дишь в углу!», вероятнее всего, не сможет предотвра­тить конфликт. Скорее, наоборот, ребенок воспримет ваши слова как провокацию, приглашение побороться.

♦ Помнить о том, что иногда сложно придумать для ре­бенка варианты выбора. Другими словами, ситуация кажется настолько однозначной, что других ее реше­ний вы просто не видите. Такое затруднение может быть связано с тем, что взрослым самим не так час­то приходится выбирать. Конечно, существуют гло­бальные ситуации выбора, но в быту обычно отдается предпочтение привычным, накатанным моделям по­ведения. Например, вам часто приходится мыть посу­ду, а вас это совершенно не устраивает, вам надоело и хочется, чтобы положение вещей изменилось. Каза­лось бы, какой здесь выбор? Посуду все равно необ­ходимо мыть, с этим ничего не поделаешь. Тем не ме­нее есть альтернативные варианты: можно попросить мыть посуду мужа, установить дежурство по кухне, нанять домработницу, пользоваться одноразовой по­судой, не питаться дома и т. д. Совсем не обязательно воплощать все придуманные варианты в жизнь. Одна­ко, если вы хотите научиться придумывать варианты выбора для своих детей, их необходимо научиться на­ходить для себя.

Получив право выбора, дети начинают осознавать важ­ную вещь: все, что с ними происходит, связано с решения­ми, которые они принимали сами.

ЗАБЛАГОВРЕМЕННОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.

Часто бы­вает так, что родители планируют дела в соответствии с необ­ходимостью, обстоятельствами, не ставя детей в известность о порядке следования и времени предполагаемых мероприя­тий.

Конфликты легко вспыхивают тогда, когда ребенку стре­мительно требуется переключиться от одного дела к друго­му, часто от приятного к менее приятному. Допустим, Вам нужно прекратить игру и усадить ребенка за уроки. Если пе­реход совершается стремительно, ребенок может взбунто­ваться, начать капризничать, возмущаться.

### Пример:

Мама занималась домашними делами, потом вдруг увидела, что времени много, а ее сын (дочь) уроки еще не сделал(а). Мама бежит в детскую, вырывает игрушки из рук ребенка и усажива­ет его за стол.

Какой будет реакция ребенка? С большой долей вероят­ности можно предположить, что события начнут развивать­ся по конфликтному пути.

Даже в том случае, когда ребенок точно знает, что, на­пример, ровно в шестнадцать часов ему необходимо сесть за уроки, он может заиграться и забыть об этом (или сде­лать вид, что забыл). Резкое вырывание из контекста соб­ственных дел негативно отразится на настроении ребенка и вполне может спровоцировать конфликт. Предотвратить конфликт может заблаговременное предупреждение.

Если мама заглянет в комнату к ребенку и напомнит, что через пятнадцать минут игровое время закончится, малышу будет значительно легче перейти от игровой деятельности к учебной. Дети, конечно, и в этой ситуации могут выражать свое несогласие и нежелание делать уроки. Но вероятность интенсивного открытого конфликта значительно снижается.

УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ.

Иногда бывает так, что поведение ребенка портится и начинает причинять беспокойство роди­телям. Открытое замечание, сделанное в этот момент, может спровоцировать конфликт.

### Например:

На прогулке мама и ребенок присоединяются к группе роди­телей и играющих детей. Через некоторое время мама обращает внимание на то, что ее сын вмешался в игру, перекраивает пра­вила, борется с недовольными — превращает мирную детскую площадку в поле боя.

К сожалению, в подобной ситуации многие мамы пы­таются дистанцироваться и устраниться: сначала они очень громко делают замечания своим детям, затем также громко начинают жаловаться на их неуправляемое поведение. Сами возмутители спокойствия, заслышав подобные высказыва­ния в свой адрес, наращивают интенсивность «плохого» по­ведения. Им не остается ничего другого, как соответство­вать озвучиваемым представлениям своих мам о них самих и своем поведении.

Ситуация могла бы разворачиваться в совершенно ином ключе. Когда родитель и ребенок хотят совместными уси­лиями отказаться от конфликтов, большую пользу обычно приносит напоминание, относящееся к той или иной неже­лательной стороне поведения ребенка. Это может быть ус­ловный знак, замаскированный и непонятный для осталь­ных для того, чтобы случайно не унизить или не смутить ребенка. Придумывать такие знаки лучше вместе с ребен­ком. Если подойти к этому процессу творчески, то он сам по себе может стать увлекательной игрой. Тем более, что чем больше ребенку дается возможности проявить себя, тем с большим желанием и охотой он идет навстречу. Условные знаки, которые несут в себе элемент забавы, — очень лег­кий способ помогать друг другу. Условные знаки могут пе­редаваться как на словах, так и молча.

Если бы перед ситуацией на детской площадке, описан­ной выше, между мамой и сыном произошел разговор, вво­дящий и регламентирующий условный знак «мне кажется, ты слишком бузишь, присмотрись к тому, что делаешь», воп­лощенный, например, в легком постукивании мамой кула­ком одной руки по ладони другой, то неприятностей, скорее всего, можно было бы избежать.

«Плохое» поведение ребенка на площадке может быть вызвано различными причинами: от привлечения внимания до невозможности себя контролировать. Система условных знаков позволяет как уделять внимание (я вижу тебя, заме­чаю, что ты делаешь), так и формировать внешний фокус контроля.

СОБЛЮДЕНИЕ ДОГОВОРЕННОСТЕЙ.

Причинами кон­фликтов часто бывают несовпадение ожиданий взрослого и ребенка.

### Например:

Мама отправляется в магазин за молоком, а для ребенка это означает, что нужно купить ему маленькую машинку. Оказав­шись на кассе, мама (с пакетом молока) замечает, что ее ре­бенок с машинкой. В результате взрослый и малыш неизбежно вступают в конфликт, потому что их ожидания от посещения магазина вошли в противоречие.

Эффективный способ справиться с этой проблемой — договориться с ребенком заранее. Если вы собираетесь в магазин, заранее обсудите с ребенком список покупок или сумму, которую готовы потратить на его нужды. К пред­варительной договоренности можно будет апеллировать в том случае, если недопонимание в магазине все-таки воз­никнет. Главное здесь — ваше умение держать слово. Если вы не сдержите его или пересмотрите, не согласовав с ре­бенком изменения, ребенок не станет вам доверять в даль­нейшем и откажется идти навстречу.

Существует еще один немаловажный аспект, создающий родителям определенные сложности при посещении магази­нов. Если ребенок проводит значительное количество време­ни перед телевизором, то автоматически становится потреби­телем некорректной рекламы, утверждающей его во мнении: «Родители тебя любят, когда покупают вещи!». Поэтому если ребенок настаивает на обязательной покупке той или иной вещи, удивляющей вас необычностью, нелогичностью или несоответствием вкусам вашего ребенка, имеет смысл серьез­но поговорить об этом и выяснить природу запроса.

Договоренности могут регламентировать не только по­сещение магазинов, но и многие другие события семейной жизни. Например, количество времени, которое каждый из членов семьи проводит перед компьютером, бытовые обязанности, способы проведения выходных дней и мно­гое другое.

ПОВЕДЕНИЕ, КОТОРОЕ НЕ ИЗМЕНИТЬ.

 К. Кволс в книге «Воспитание без наказания» приводит такой пример:

у одной мамы четверо детей, которые упорно рисовали мелка­ми на стенах, невзирая ни на какие увещевания. Тогда она оклеила детскую комнату белыми обоями и сказала, что они могут рисо­вать на них все, что захотят. Когда дети получили это разре­шение,, то, к великому маминому облегчению, стали ограничивать свои рисунки пределами детской комнаты.

Когда действие перестает быть запретным, оно становит­ся менее интересным, в результате — постепенно пропадает желание повторять его. Ускорить процесс утраты интереса можно, если нежелательное действие интенсифицировать. Для этого следует сделать запретное действие не только разрешенным, но и обязательным. Здесь можно привести очень показательный пример из школьной педагогической практики. Как известно, ученики средних классов часто лю­бят испытывать новых преподавателей различными спосо­бами;..

### Пример;

В определенный момент урока (по чьей-либо команде) класс начинает дружно хихикать или гудеть. Понять, кто стал ини­циатором процесса, для учителя не представляется возможным. Строгость, наказание, выход из себя — именно то, чего ждут уче­ники: происходящее — вполне осознанная провокация со стороны класса. Поэтому наиболее приемлемый выход — сделать хихи­канье обязательным. Учитель говорит: «К нам залетела смешин­ка? Замечательно! Посмеемся. Смеемся две минуты. Начали!». Примерно через тридцать секунд дети перестают смеяться. Учитель хмурит брови: «Почему не смеемся? Время еще не вышло! Это обязательное задание. Никаких остановок! Продолжаем».

Смеяться две минуты без остановок — довольно слож­но. Тем более, что смеяться уже разрешено и особенно не над чем. Таким способом взаимодействуя с классом, учитель достигает сразу нескольких целей: срывает провокацию; по­казывает детям, что у него тоже есть чувство юмора и над ним не так просто подшутить; позволяет детям разрядиться и переключиться на уроке.

СИТУАЦИЯ ВЗАИМНОГО ВЫИГРЫША. Предъявляя какие-либо требования к ребенку, мы часто не задумываем­ся над тем, что он с гораздо большим энтузиазмом отне­сется к нашим предложениям, если мы изменим основной мотив: вместо «потому что так сказала мама» предложим нечто иное, приятное и полезное для самого ребенка.

### Например:

Мама отправляет шестилетнего малыша в магазин за хле­бом. Ребенок сам по себе не против это сделать, но необходимость подниматься пешком на восьмой этаж (мама не разрешает само­стоятельно пользоваться лифтом) сводит на нет всякое желание помочь. Ребенок начинает оттягивать время похода в магазин, изобретать предлоги, чтобы вообще этого не делать. Мама, заме­чая, как разворачиваются события, раздражается, она все более и более интенсивными методами побуждает ребенка к требуемо­му поведению. Ребенок сопротивляется пропорционально усилиям мамы. В какой-то момент мама и ребенок совсем забывают, с чего все началось, и вдохновенно отдаются конфликтному взаимодей­ствию.

Радикально изменить ситуацию очень просто. Достаточ­но, чтобы мама немного скорректировала условия своего поручения: «Давай сделаем так: ты спустишься в магазин сам, а когда будешь возвращаться, позвонишь в домофон, и я спущусь за тобой на лифте». Ребенок с энтузиазмом отклик­нется на предложение мамы, ведь теперь оно его полностью устраивает. Тем более, что выполнение маминой просьбы поможет избавиться от уже появившегося чувства вины и внут­реннего напряжения.

Таким образом, вероятность возникновения конфликта существенно снижается, когда в условия родительского тре­бования закладываются выигрыши и для ребенка. Часто мы даже не представляем, что практически любая ситуация мо­жет принести выигрыш каждому из ее участников. Конеч­но, это требует большого терпения, потому что вам нужно внимательно выслушать другого человека (вашего ребенка), понять его, его потребности и при этом позаботиться о сво­их интересах.

УМЕНИЕ ВЕЖЛИВО ОТКАЗЫВАТЬ.

Некоторые кон­фликты возникают из-за того, что наши дети не приучены вежливо отказывать. Большинству из нас не разрешали от­казывать своим родителям, а когда ребенку не позволяют сказать «нет» прямо, он делает это косвенно. Дети могут отказывать своим поведением.

Пример: Жалуется мама двенадцатилетнего сына...

Неужели это трудно запомнить? Я регулярно напоминаю ему поставить свой телефон заряжаться, он кивает, говорит: «Сей­час поставлю». В итоге я на следующий день не могу ему дозво­ниться, его батарея разряжена.

В данной ситуации ребенок не может открыто возра­зить против давящего контроля мамы или хотя бы попро­сить ее пересмотреть свою позицию. Поэтому для выраже­ния своего протеста ребенок выбирает такую витиеватую форму: если «забыть» зарядить телефон, то мама не сможет проконтролировать. Для ребенка настолько важен этот мо­мент, что он готов пойти даже на то, что никто из друзей также не сможет ему дозвониться.

### Другой пример:

У нас в доме всегда с детства всех приучают к труду. Стар­шая дочь со мной никогда не спорила, всегда выполняла свои обязанности... Младшая тоже не спорит... Но она так вытирает пыль, что лучше бы она этого не делала: кругом полосы и разво­ды. За ней обязательно надо переделывать.

Сделать так, что лучше было бы вообще не делать, — еще один прекрасный способ сказать «нет» своим поведением. Переделав несколько раз требуемое за ребенком, возмож­но, взрослый потеряет всякое желание просить ребенка о чем-либо еще раз.

Если внимательно присмотреться к словам жалобы, мож­но отметить появление слова «спорить», которое мама ис­пользует, хотя, казалось, никто из дочерей с ней не спорил. Мама не стала рассказывать о каких-то других действиях, которых не делали ее дочери, например, о том, что девочки никогда не ныряли с аквалангом. Следовательно, где-то на интуитивном уровне мама знала, что младшая дочь с ней та­ким образом именно спорит, а не делает что-либо еще.

Некоторые дети, чтобы прямо не отказывать родителям, даже притворяются больными или заболевают всерьез. Если дети умеют говорить «нет» открыто, то и отношения с ними становятся более открытыми и доверительными. Ребенок, ко­торый знает, что может сказать «нет», если ему в самом деле что-то не нравится, не будет злоупотреблять этим правом.

Право отказывать, данное ребенку, означает, что такое же право есть и у его родителей. Более того, если ребенок зна­ет о готовности взрослых пойти ему навстречу, выслушать и принять во внимание его мнение, то и сам ребенок также со вниманием будет относиться к словам и мнению родителей.

ПРАВО НА НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА.

Иногда бывает так, что конфликтная ситуация все-таки выходит из-под контроля, и негативные чувства уже успевают возникнуть.

Например:

Мама просит ребенка собрать игрушки в комнате, потому что скоро придет бабушка. Для мамы очень важно, чтобы ба­бушка (мама мужа) увидела порядок в доме. Ребенок игнорирует мамины просьбы, так как занят другим делом — он готовит для бабушки сюрприз. Для ребенка это более важное занятие, поэтому отвлечься в настоящий момент на собирание игрушек он не может совершенно. После третьего замечания мама начи­нает «закипать».

Как поступить в такой ситуации? Как маме избежать бур­ного конфликта? Первое, что необходимо сделать, — при­знаться себе, что вы разозлились. Бесполезно отрицать или сдерживать внутри себя свой гнев. Скажите, что вы чувствуе­те — обиду, досаду, злость, страх и др. У слов, называющих негативные эмоции, есть интересная особенность: когда их произносит тот, кто их испытывает, интенсивность его пере­живания существенно снижается.

Второе, что нужно сделать, — это вслух сказать кому-ни­будь о том, что именно вас разозлило. «Меня злит (раздра­жает, бесит) беспорядок в детской комнате!» — звучит прос­то, но такое выражение само по себе может помочь решить проблему. Обратите внимание, что в таком заявлении вы никого не обвиняете, не обзываете, а лишь говорите о себе, констатируете свои чувства.

Всем нам неоднократно в своей жизни доводилось злить­ся. У каждого свои особенности переживания этого чувства: кто-то сжимает кулаки, кто-то нервно постукивает пальца­ми, кто-то ощущает напряжение в спине. Зная за собой такие особенности, можно управлять своим чувством злости через внешние проявления. Например, если вы во время приступа гнева сжимаете кулаки, можно попробовать принудительно их сначала разжать, а затем расслабить. В результате испыты­ваемое чувство злости значительно ослабнет.

Пример: На одном из родительских семинаров одна из мам-участниц подарила замечательный способ работы с чувством злости через внешние телесные проявления...

Я обычно, когда сержусь, крепко сжимаю зубы. Пару лет на­зад я нарастила передний зуб, на котором образовалась щер­бинка дорогущей пломбой. За прошедшее время мне уже дважды пришлось ее наращивать. Осознав свои внешние проявления гнева, я теперь всякий раз, как только начинаю «закипать» и напрягать челюсть, вспоминаю, сколько стоит пломба. На это уходит несколько секунд, за это время основной эмоциональный пик успевает пройти.

Для снятия эмоционального напряжения также бывает I полезно переключиться каким-либо образом: сосчитать до десяти, уйти в свою комнату, пойти прогуляться, если это I возможно, встряхнуться эмоционально и физически.

НЕОЖИДАННЫЙ ПОСТУПОК.

Наша обычная реакция на плохое поведение ребенка — это именно то, что он ожи­дает от нас Неожиданный поступок может сделать ошибоч­ную цель ребенка ненужной и бессмысленной.

### Пример:

Шестилетняя девочка с астмой в анамнезе и серьезным кур­сом реабилитации регулярно в ответ на замечания и просьбы ро­дителей отвечала: «Не говорите мне так, сейчас как кашлять I начну». На маму, которая испытывала некоторое чувство вины перед ребенком за его нездоровье, этот аргумент всегда произво­дил безотказное действие и вынуждал отказаться от своих тре­бований. Но однажды папа вместо привычных уступок сказал: «Хорошо, я тоже буду кашлять! Ты готова? Начинаем!». Дочь настолько растерялась, что беспрекословно выполнила требова­ние папы. Через некоторое время слово «Кашляем?» стало услов­ным знаком в семейном сленге, призывающим ребенка обратить внимание на свое поведение.

Поступив нестандартным образом, папа разорвал при­вычный шаблон взаимодействия. Поскольку у ребенка нет отработанного адекватного способа реагирования в изме­нившихся обстоятельствах, она последовала рекоменда­циям взрослого. Это был понятный способ действия, поз­воливший выйти из состояния замешательства.

Часто бывает так, что мы, взрослые, не извлекаем уроков из своих ошибок. Будучи родителями и воспитателями, мы снова и снова пытаемся исправить то или иное поведение ребенка, применяя один и тот же метод, которым всегда до этого пользовались, а потом удивляемся, почему ничего не меняется в поведении ребенка. Мы можем изменить подход к проблеме и предпринять неожиданный шаг. Иногда этого бывает достаточно, чтобы изменить негативное поведение ребенка раз и навсегда.

ПРЕОБРАЖЕНИЕ ОБЫЧНОГО ЗАНЯТИЯ В ВЕСЕЛОЕ И ПРИЯТНОЕ.

В большинстве своем мы подходим к воспи­танию и обучению детей слишком серьезно. К. Кволс пред­лагает извлекать уроки жизни радостно и с удовольствием. К примеру, вместо того, чтобы говорить убедительным то­ном, можно произнести нараспев слово «нет». Либо сооб­щить свои требования голосом мультяшного персонажа. Информация будет донесена до ребенка в форме гораздо более привлекательной для него, следовательно, будет луч­ше усвоена и запомнена.

Можно требовать немедленно собрать раскиданные по всему полу детали конструктора, а можно устроить сорев­нование на меткость, поднимая разбросанные детали конс­труктора и кидая их в коробку.

Многие родители полагают, что не способны на выдумки или у них не достает времени, чтобы придумывать что-ни­будь необычное. Только отбросив эти мысли, можно достичь высоких творческих результатов в организации воспита­тельного процесса.

# 3. Месть

Месть — это ошибочная детская цель, которая, как и предыдущие ошибочные цели, определяется взрослыми по собственному состоянию, по чувству, которое возникает в ответ на действие ребенка. Наверняка в каждом родитель­ском опыте есть такие случаи, когда одно и то же поведение ребенка становилось источником различных родительских чувств.

Предположим ситуацию: ребенок «нечаянно» разливает чай на важный для родителя документ. В ком-то это дей­ствие породит чувство злости, в ком-то — чувство обиды. Это различие возникающих чувств легко определяется спецификой детско-родительских взаимоотношений. Ког­да сын или дочь чувствуют в себе силы для борьбы с ро­дителем и иногда побеждают в таких «сражениях», они и дальше будут действовать тем же образом, преследуя цель «борьба за власть». Если мы подавляем детей, используя свое превосходство над ними, они впадают в отчаяние и проявляют склонность призывать на помощь месть. Ощу­тив свою никчемность, неприязнь и обиду, дети испыты­вают желание выместить все это на ком-нибудь.

## Как переориентировать (изменить) цель «месть»?

1. Нужно терпеливо и с пониманием разглядеть сквозь свою затаенную обиду на ребенка, как может проявить себя малыш, охваченный чувством мести.

### Например:

Ребенок запутал все клубочки в маминой корзинке для вяза­ния. Мама точно знает, что это не познавательный интерес, не творческий процесс, а именно месть, потому что у нее глу­бокое сильное чувство обиды на ребенка. А вчера малыш был Не меньше обижен: мама запретила смотреть мультфильмы, по­тому что он после прогулки прошел обутым по свежевымытому мамой полу...

Так закрутился круг взаимных обид, выйти из которо­го с каждым новым обижающим событием становится все труднее и труднее. Ребенку сделать это почти невозможно:

если такое все-таки происходит, значит, его следует считать более зрелым и взрослым, чем обижающегося на него роди­теля. Такое бывает очень редко. Поэтому увидеть, что ребе­нок мстит и остановить этот поток взаимных обид, — зада­ча взрослого.

1. Мысленно перечислите пять основных качеств, за ко­торые вы любите своего ребенка. На ребенка, который пре­следует цель «месть» мы сами часто обижаемся и стараемся выместить на нем свою обиду. Ответив ему тем же, мы мо­жем временно (путем наказания) улучшить его плохое пове­дение, но это только обострит проблему. Наказание может послужить ему оправданием для последующей агрессивно­сти. Избегайте решать проблему, предъявляя встречное об­винение, ведь таким образом будет хуже вам обоим.
2. Сделайте что-нибудь, чтобы восстановить взаимоот­ношения с ребенком. Определив цель «месть», пользуйтесь только естественными последствиями до тех пор, пока меж­ду вами не установятся нормальные отношения. Ребенок, ко­торый ищет удобного случая, чтобы «свести счеты», может истолковать логические последовательности как наказание. Избегайте идти на конфронтацию с ребенком, если вы ра­зозлились. Ребенок ощутит вашу злость и сможет использо­вать ее против вас.
3. Воспользуйтесь своими внутренними ощущениями как руководством к действию и пониманию, что может чувство­вать ваш ребенок. Если вы обижаетесь на него и хотите отом­стить — это верный признак, что и целью ребенка является месть.
4. Мысленно представьте себе, какими вы хотите видеть ваши отношения с ребенком. Уделите этому пять минут ут­ром, перед тем, как начать очередной день, и пять минут вечером, перед сном. Далее — проверьте свою любовь к ре­бенку на практике: постарайтесь и теперь полюбить его без всяких условностей в течение одного дня или хотя бы поло­вины дня.

# 4. Уклонение

Дети с целью «уклонение» стараются излишне подчерк­нуть свои слабости и зачастую убеждают нас в том, что они глупы и неуклюжи. Нашей реакцией на такое поведение мо­жет быть жалость по отношению к ним.

## Как переориентировать цель «уклонение»?

1. Важно немедленно перестать жалеть ребенка. Жалея, мы поощряем его жалость к себе и убеждаем в том, что теряем в него веру. Если мы так реагируем на его демонстративное отчаяние, да еще и помогаем ему в том, что он прекрасно может сделать сам, у него войдет в привычку унылым настроением добиваться своего.

### Пример:

Ребенку, преследующему цель «уклонение», задано домашнее задание: вырезать из старых журналов несколько машин (для логопедического занятия по теме транспорт). Ребенок с горест­ным видом сидит перед кипой глянцевых журналов, предложен­ных мамой. Мама, понаблюдав некоторое время за ребенком, по­жалела его: «Ну, хорошо, раз ты не можешь это сделать, я как закончу готовить ужин вырежу эти несчастные машинки».

В тот момент, когда мама предлагает сделать работу за него, ребенок получает подтверждение того, что сам он ни на что не годится, поэтому не стоит и пытаться.

1. Измените свои ожидания относительно ребенка. Создайте условия, в которых ребенок не сможет ответить: «Я не могу, я не знаю...». Что можно было сделать в приведенном выше примере? Разбить большую задачу — найти изображения машин в целой кипе журналов — на несколько маленьких: предложить взять в руки первый журнал, открыть и внимательно его рассмотреть, найти там машинку, взять в руки ножницы и вырезать требуемую картинку и т. д.
2. Сопереживайте ребенку, но не проникайтесь сочувстви­ем, пытаясь ему помочь. Применительно к журналу, в кото­ром нет нужных изображений, можно сказать: «Досадно, ко­нечно, что здесь не оказалось машинки, но мы бодры и полны решимости двигаться дальше. Берем следующий номер».
3. Воздержитесь от попыток уговаривать ребенка делать что-нибудь. Вместо этого убеждайте его в благополучном ис­ходе событий: «В том, что в первом журнале нужной картин­ки не оказалось, нет ничего страшного — у нас ведь есть еще журналы, где мы обязательно найдем что-нибудь подходя­щее».
4. Создайте обстановку, в которой ребенку удастся пре­успеть, а затем постепенно усложните задачу. Подбадривая его, проявите неподдельную искренность: «Смотри, как здо­рово! Ты сам нашел эту красивую машину, сам вырезал ее! Ты сам сделал домашнее задание. Какой ты уже взрослый и самостоятельный!».

# Профилактика детских капризов.

## Почему именно сказки.

Как показывает практика семейного консультирования, чаще всего семьи сталкиваются с первыми двумя ошибоч­ными целями ребенка: привлечением внимания и борьбой за власть. Месть и уклонение встречаются гораздо реже, по­тому что к этим целям ребенок начинает стремиться после того, как не смог привлечь к себе внимание и отвоевать не­много власти. Чуткие родители, если в семье не происходит каких-либо форс-мажорных обстоятельств, обращают вни­мание на сложности в общении с ребенком гораздо раньше.

Рассказы, сказки и внутренний мир ребенка неотдели­мы друг от друга. В любом обществе, независимо от степе­ни цивилизованности и образа жизни, рассказы для детей собирают большую аудиторию маленьких слушателей. Сочи­нение и рассказывание сказок позволяет уделять внимание ребенку, а также учиться, уклоняясь от борьбы, передавать инициативу друг другу, либо придумывать истории непосред­ственно о такой борьбе и вместе находить пути решения.

Нам, взрослым, следует помнить, что если мы хотим на­учить ребенка чему-либо или донести до него какую-то важ­ную мысль, нужно делать это в узнаваемой, удобоваримой и понятной форме. Например, объясняя что-то сложное фран­цузу, мы, разумеется, преуспеем больше, если будем гово­рить на французском языке. Общаясь с детьми, старайтесь говорить с ними на языке, который им понятен и на который они лучше отзываются — на языке детской фантазии и вооб­ражения.

Рассказы, в особенности сказки, всегда были самым эф­фективным средством общения с детьми. Сказки передава­лись и передаются из поколения в поколение, на протяже­нии веков находят отражение в культурах разных народов.

В сказках поднимаются важные для детского мировос­приятия проблемы. В «Золушке», например, говорится о соперничестве между сестрами. «Мальчик с пальчик» рас­сказывает о беззащитности маленького героя, который ока­зался в мире, где все подавляет его своими размерами, мас­штабами и мощью. В сказках противопоставляются добро и зло, альтруизм и жадность, смелость и трусость, милосердие и жестокость, упорство и малодушие. Они говорят ребенку, что мир — очень сложная штука, что в нем достаточно не­справедливостей, что страх, сожаление и отчаяние — в та­кой же степени части нашего бытия, как радость, оптимизм и уверенность. Но, самое главное, сказочные сюжеты учат ребенка, что если человек не сдается, даже когда положе­ние кажется безвыходным, если он не изменяет своим нрав­ственным принципам, хотя искушение и манит его на каж­дом шагу, он в конце концов обязательно победит.

Слушая рассказы и сказки, дети невольно находят в них отголоски своей собственной жизни. Они стремятся вос­пользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Кроме того, рассказы и сказки вселяют в ребенка надежду на лучшее, что чрезвы­чайно важно. Ребенок, лишенный надежды или утратив­ший веру в благополучный исход событий, отказывается от борьбы и никогда не добьется успеха.

Детям можно и нужно рассказывать сказки, которые вы­полняют не только развлекательную функцию. Пусть выбран­ные вами истории поясняют устройство окружающего мира, учат взаимодействию между людьми, отражают душевные конфликты личности, дают некоторые способы разрешения этих конфликтов.

Каждому возрасту — свои сказки

Психологи предлагают рассматривать сказку как особый инструмент работы с I детьми. При психологическом взаимодействии с ребенком I сказка может выполнять ряд функций, начиная с установления контакта до собственно терапии. Использовать сказку в I развивающих, воспитательных, обучающих, гармонизирующих целях могут не только профессиональные психологи, I но и сами родители. Для этого необходимо знать возраст­ные особенности своего ребенка и некоторые законы по­строения сказки. И главное — очень важно иметь искреннее желание общаться с малышом в сказочном пространстве.

Сказки, сочиненные мамой специально для своего ребен­ка, обладают особыми качествами, недоступными общеиз­вестным народным и авторским произведениям. Истории, в которых ребенок узнает себя, позволяют ему попасть в дру­гую реальность, ощутить себя сильным и могучим, уверен­ным в себе человечком, победителем в трудных ситуациях. Такие сказки способствуют формированию позитивного об­раза «Я» у ребенка, осознанию своих возможностей и спосо­бов их реализации.

Любое совместное творчество, и придумывание сказок в том числе, помогает маме и малышу быть ближе. Используя смешных героев, маме проще строить открытые доверитель­ные отношения с ребенком: те слова, которые бывает иногда трудно говорить от своего имени, легко вложить в уста вол­шебного героя.

РЕБЕНОК ДО ПОЛУГОДА.

Малыши этого возраста на­ходятся в неразрывном единстве с мамой. Только при нали­чии тесного духовного и телесного контакта социальная си­туация будет комфортна для ребенка.

Основной, ведущий тип деятельности в младенческом воз­расте — непосредственное эмоциональное общение, предме­том которого для ребенка является взрослый человек. Первая социальная потребность — это потребность в другом челове­ке. На ее развитие родителям необходимо обратить особое внимание: с ребенком надо говорить, улыбаться, рассказывать ему сказки. Ребенок еще не все понимает из того, что говорит ему взрослый, но это не должно быть поводом для смущения. Психологи утверждают: «Младенец беспомощен, если он один, но пара — мать и дитя — не только не беспо­мощна, но поражает своей жизнестойкостью».

Сказка, с которой мама обращается к младенцу, может быть названа сказкой лишь условно, потому что ее сюжет абсолютно не важен для ребенка.

Особое значение для маленьких слушателей имеет на­строение рассказчика, его эмоциональное состояние, инто­национный рисунок речи. Через интонацию ребенок «впи­тывает» состояние взрослого, чувствует его отношение к себе. Слова при этом могут быть любыми, как правило, сло­ва отражают какое-либо взаимодействие с крохой.



### Сказка-игра при выполнении гимнастики

Погладим ручки вверх-вниз, вверх-вниз, погладим ножки вверх-вниз, вверх-вниз, а теперь животик — кружочком влево-вправо. Мамины пальчики поймаем: хвать-хвать-хвать! Ручками пома­шем вперед-вверх и в стороны. Кто такой спортсмен у мамы? Вперед-вверх и в стороны...

Эта сказка-игра не имеет ярко выраженного начала и кон­ца, поэтому может длиться до тех пор, пока игра интересна ребенку. Речь сопровождается соответствующими движе­ниями. Контакт мамы и ребенка приобретает комплексный характер: малыш видит маму, слышит интонацию ее голоса и ощущает прикосновения. Таким образом, достигается не­разрывное единение мамы и малыша, так необходимое ре­бенку этого возраста.

РЕБЕНОК ОТ ПОЛУГОДА ДО ГОДА.

По мере того, как малыш растет и развивается, у него появляются новые уме­ния. Хватание, направление к предмету стимулирует появ­ление такого навыка, как сидение. Когда ребенок садится, в поле его зрения появляются другие предметы, в том числе и те, к которым притронуться нельзя. В этом суть закона опе­режающего знакомства ребенка с миром. Ребенок тянется к предмету, который привлекателен, но получить его можно только с помощью взрослого.

Начиная со второго полугодия общение ребенка со взрос­лым приобретает другой характер, оно становится общением по поводу предметов. Малыш больше не согласен просто об­мениваться с родителями ласками. Теперь ему нужно, чтобы взрослые сотрудничали с ним в деле, организовывали его, по­могали в трудную минуту, подбадривали при неудачах, хва­лили за достижения. Каждой матери хорошо известно, как ребенок, находясь у нее на руках, показывает пальчиком на окно или часы, приглашая полюбоваться заинтересовавшим его предметом. При таком общении дети ищут присутствия взрослого, требуют его доброжелательного внимания. Но и этого недостаточно — малышу очень важно, чтобы взрослый активно взаимодействовал с ним во всех его занятиях.

С учетом изменения восприятия и потребностей ребен­ка меняется сказка, которую рассказывает мама. Здесь уже может появиться сюжет, разворачиваемый вокруг функцио­нирования заинтересовавшего ребенка предмета. Малыш может выступать активным участником сказки, ее героем. Сказка должна быть краткой: несколько коротких предложений, с использованием простых, конкретных слов, по­нятных ребенку. Слушая сказку, ребенок расширяет свой словарный запас, получает знания о любопытном для себя объекте, а также расширяет и пополняет общий запас зна­ний, например, об этикете или культуре общения. Функция сохранения и поддержания эмоционального контакта сказ­кой также важна для ребенка этого возраста. Рассказыва­ние сказки требует от сказочника некоторого артистизма, способности выступать от имени различных персонажей.

Например, ребенок проявляет большой интерес к будиль­нику, знакомство с которым может быть обыграно в форме сказки...

## В гостях у будильника

Пришел малыш в гости к будильнику: топ-топ-топ!

Привет! — говорит малыш.

Привет! — отвечает будильник. (Будильник можно «ожи­вить», например, покивать им ребенку.)

Что ты делаешь? — спрашивает малыш.

Я хожу: тик-так, тик-так, тик-так — вот послушай! (Можно поднести будильник к уху ребенка.)

А что ты еще умеешь?

Я умею будить — громко петь! Хочешь послушать?

Да, хочу! (Если звук будильника не слишком резкий и гром­кий, то можно послушать с ребенком его звучание.)

— А еще я показываю время и говорю: пора обедать! (послед­няя фраза становится выходом из сказки и переключением ребен­ка на другую деятельность).

— Пока-пока!

РЕБЕНОК ОТ ГОДА ДО ДВУХ ЛЕТ.

Когда малыш до­стигает этого возраста, социальная ситуация полного еди­нения ребенка с мамой взрывается изнутри. В ней появ­ляются двое: ребенок и мама. В осознании ребенком этого изменения заключается кризис первого года жизни. Теперь маленький человечек приобретает некоторую степень са­мостоятельности: появляются первые слова, ребенок начи­нает ходить, развиваются действия с предметами. Однако диапазон возможностей ребенка еще очень ограничен.

Речь двухлеток и годовалых малышей уже является сред­ством общения и выражения желаний и эмоций. При этом слова еще ситуативны — лишены постоянных значений. Од­ним и тем же словом или сочетанием звуков могут называть­ся самые разнообразные предметы, действия или явления.

Ребенок сам не в состоянии узнать, как правильно исполь­зовать тот или иной предмет, как держать ложку, как надеть очки, как пользоваться расческой и т. д. Поэтому почти в каждом действии, которое ребенок осуществляет с тем или иным предметом, как бы присутствует взрослый человек, ко­торый показывает и объясняет ребенку суть предмета. Таким образом, общение в этом возрасте становится формой орга­низации предметной деятельности. Оно продолжает разви­ваться чрезвычайно интенсивно и становится не только эмо­циональным, но и речевым.

Сказка для ребенка от года до двух лет должна быть более протяженной по времени, в сюжет нужно включать активные действия самих детей, элементы драматизации. У малышей уже развита способность удерживать в памяти собственные действия с предметами и простейшие действия сказочных персонажей. Это возраст, когда детям очень нравятся сказки о животных. Дети с удовольствием вслед за взрослыми под­ражают движениям и звукам, издаваемым сказочными животными, их действиям с различными предметами. В сказках малыши замечают и любят повторяющиеся сюжетные обо­роты.

Посредством сказки можно научить малышей нормам поведения, необходимым навыкам самообслуживания, а также продолжать расширять общий кругозор. В этом воз­расте можно рассказывать сказки, связанные с определен­ными ритуалами, например:

## Сказка, сопровождающая чистку зубов

Жили-были в ротике-домике маленькие зубки. И было их... Открывайся, ротик-домик! Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь... Решили зубки позвать к себе в гости щетку. А щетка позва­ла с собой пасту и стаканчик с водой. Пришли они стали с каждым зубиком здороваться, каждого потерла щетка своими щетинка­ми с одного боку и с другого и их спинки тоже. Зубкам щекотно, они смеются. После щетки пришла водичка и ополоснула каждый зубик. Стали зубки чистые и блестящие. Тут и сказочки конец, а у того, кто слушал, зубки будут крепкие и здоровые!

РЕБЕНОК ОТ ДВУХ ДО ТРЕХ ЛЕТ

По мере своего раз­вития ребенок постепенно совершает переход от совмест­ных поступков к самостоятельным. За взрослым сохраняют­ся контроль и оценка выполняемого ребенком действия, они и составляют содержание общения ребенка и взрослого. В этот период ребенку очень важно, чтобы мама разделила его восторг от того, например, что брызги в ванной разле­таются во все стороны, или что руки, перепачканные крас­кой, оставляют необыкновенно красивые следы на обоях. То есть действия с предметами интересны не только сами по себе, но и как способ привлечения внимания взрослого.

В этом возрасте малыш уже может проводить параллели между собой и сказочным героем, корректировать действия персонажей, вносить свои дополнения в развитие сюжетной линии. Поэтому сказка, сочиненная совместными усилиями, служит для поддержания контакта между сказочником и ре­бенком, выполняет развивающую, воспитательную, обучаю­щую функции.

В процессе подготовки к сочинению сказки можно выделить несколько этапов.

1. Выбор сложной ситуации. Предположим, это вынуж­денное отсутствие одного из родителей (командировка, по­ездка к родственникам, пребывание в больнице и т. д.). Ма­лыш может очень сильно переживать и беспокоиться из-за предстоящей разлуки: плакать, капризничать, отказываться от еды и сна.
2. Выбор героев сказки. Как слушают дети искусного рас­сказчика? Они буквально «входят» в сказку, следуя в ней за ее героями, переживая вместе с ними радость, горе, страх и триумф победы. Во время рассказа перед их глазами прохо­дят на внутреннем экране образы и картины сюжетной ли­нии, и они физически и эмоционально «проживают» все сю­жетные перипетии. Поэтому выбор героев сказки — очень ответственный этап. Ребенок должен ассоциировать себя с главным героем, и в то же время иметь возможность дис­танцироваться от него при желании, сказав себе: «Это ведь не со мной происходит, а с ним...».

Желательно, чтобы для мамы и других значимых людей из окружения ребенка тоже нашлись роли в сказке. Это важ­но в том случае, если есть желание регулярно использовать сказку в качестве терапевтического приема. Оптимально в такой ситуации подходит семья каких-либо существ: зай­чиков, колобков, грузовичков — выбор зависит исключи­тельно от пристрастий ребенка.



## Сказка про командировку

Жили-были в лесу в маленьком домике папа-заяц, мама-зайчи­ха и сынишка-зайчишка. Папа-заяц и мама-зайчиха очень люби­ли своего сынишку: они много с ним играли, гуляли, ездили в зоо­парк, купаться на море (Этот список можно пополнять своими любимыми способами проводить время с ребенком.)

К сожалению, не всегда зайчики могли проводить время так, как им хотелось бы. У каждого из них была своя работа.

Папа-заяц работал каждый день на работе, а иногда даже приносил работу домой и подолгу сидел за компьютером. Мама-зайчиха и сынишка-зайчишка в такие вечера уходили на долгие прогулки, а если оставались дома, то вели себя тихо-тихо, как мышки, чтобы не мешать папе.

Зайчишка-сынишка работал в садике мальчишкой. Это очень интересная работа: иногда легкая и веселая, иногда сложная и трудная. Очень непросто бывает слепить филимоновекую иг­рушку и красиво раскрасить ее или научиться танцевать польку, а скольких трудов стоит выучить стихи ко всем утренникам... Зато там у него было много друзей: мальчиков-зайчиков, девочек-белочек — с ними можно играть, меняться игрушками, рассказы­вать им интересные истории!

Мама-зайчиха обычно сначала заводила сынишку-зайчишку на его работу, а потом убегала на свою. Но так было не всегда, иногда маме-зайчихе приходилось работать очень далеко от дома, и тог­да зайчишку на работу отводил папа-заяц.

За день до того, как уехать работать далеко, мама-зайчиха обычно забирала зайчишку из садика пораньше, чтобы провести с ним побольше времени. Они гуляли или заходили в кафе...

Мама, ты сегодня грустная, — обычно зайчишка замечал мамино настроение.

Да, мальчишка-зайчишка, я сегодня грустная, потому что завтра мне придется уехать на несколько дней. Да пятницы вы папой будете вдвоем, а я буду очень-очень скучать по своим маль­чишкам, — печально сказала мама-зайчиха.

Зайчишка опечалился. Он хотел завтра показать маме ежика, которого он слепил сегодня, но до завтра ежик должен был сохнуть в садике... Еще зайчишка подумал, что завтра им с папой, чтобы проснуться, придется слушать будильник, а не ласковые мамины слова: «Мальчишки-кочерыжки, просыпайтесь! Сол­нышко и завтрак давно уже встали!». Зайчишка посмотрел на маму, она сидела совсем грустная. Зайчишка решил ее утешить.

— Мама, мы будем скучать без тебя, но ведь ты совсем не­надолго!

— Да, сынок, ненадолго!

— А давай, мама, мы с папой тебе здесь какой-нибудь сюрп­риз приготовим, а ты нам с работы тоже сюрприз привезешь?

Мама засмеялась, нежно прижала к себе зайчишку, поцелова­ла его в макушку и сказала:

— Договорились, солнышко!

Мама-зайчиха и сынишка-зайчишка посидели еще минутку, об­нявшись, а потом пошли домой, держась за руки и улыбаясь. Они больше не были грустными.

Сказку можно наполнить узнаваемыми деталями, ис­пользуя для этого любимые способы проведения свободно

го времени в вашей семье, особенности, касающиеся рабо­ты родителей и пребывания ребенка в детском саду, слова, сопровождающие утреннее пробуждение.

После окончания сказки ее необходимо обсудить с ребен­ком, например, задать такие вопросы: «Почему мама-зайчи­ха была грустная, когда забирала из садика зайчишку?», «Что зайчишку огорчило?», «Что интересного придумал зайчиш­ка?», «Почему мама-зайчиха и сынишка-зайчишка переста­ли грустить?». Можно провести параллели между сказочны­ми событиями и событиями, которые предстоят ребенку в жизни. Однако можно этого и не делать, потому что ребенок бессознательно воспримет сказочную ситуацию как свою.

Еще одна сложная для родителей и ребенка ситуация — поход в поликлинику на прививку. Ребенок знает о пред­стоящей процедуре, беспокоится, переживает, говорит, что останется дома. (Речь идет о детях 2-4 лет.) Вам хотелось бы, во-первых, избежать предварительных капризов, во-вторых, спокойно пережить саму процедуру прививки, в-третьих, иметь возможность сказать ребенку правду: «Будет больно» и сохранить при этом хорошие взаимоотношения.



## Сказка про прививку

Жили-были в лесу в маленьком домике зайчишка-сынишка, мама-зайчиха и папа-заяц. Папа-заяц много работал, поэтому не мог проводить с зайчишкой столько времени, сколько хотел,

Зайка задумчиво кивнул маме-зайчихе. Мама-зайчиха креп­ко-крепко обняла своего зайчонка и скомандовала: «Закрывай глазки!». Зайка закрыл глазки и громко сказал: «Ой!». (Этот момент можно сделать интерактивным — проиграть его с ре­бенком.)

Тут и сказочки конец, а кто слушал — молодец!

После окончания сказки ее необходимо обсудить с ребен­ком, например, спросить его: «Ты помнишь, чего испугался Зайка в сказке?», «Почему он этого испугался?», «Как ты ду­маешь, в конце сказки Зайка стал бояться меньше?». Затем можно провести параллель между сказкой о зайке и реаль­ным посещением врача, предстоящем ребенку завтра. Этого можно и не делать, так как для ребенка, ассоциировавшего себя с зайкой, такая связь в любом случае будут присутство­вать.

Аналогичным образом можно обыграть любое событие, которое необходимо принять ребенку: от укладывания спать до вынужденного отъезда мамы.

Конечно, сказка — не волшебная палочка, по мановению которой исчезают любые беды и вся боль реально сущест­вующего мира, но они позволяют детям узнать о себе и сво­их проблемах то, что их утешит, придаст силы, и от чего они начинают чувствовать поддержку и понимание.

Эффективность сказок для и о ребенке.

 Эффективность сказок, которые мамы или папы сочиняют для ребенка и о ребенке, объясняется многими причинами. Во-первых, такие сказки позволяют ребенку воспринимать свои трудности и бороться с ними действенным способом. Многие дети в бес­покоящих их проблемах винят себя. Кроме того, им трудно говорить о своих проблемах открыто, они испытывают сму­щение. Если взрослый пробует заводить прямой разговор с детьми, они сразу замыкаются и уходят от разговора.

Слушать историю — совсем другое дело. В этом случае де­тям не читают наставлений, их не обвиняют и не принуждают говорить о своих затруднениях и проблемах — они просто слушают рассказ о зайчике, медвежонке, грузовичке или де­вочке, такой же, как они. Малышу ничто не мешает слушать, узнавать что-то новое, что-то сопоставлять, сравнивать без всяких неприятных психологических последствий. Это зна­чит, что есть возможность поразмышлять над услышанным в психологически комфортной обстановке.

Сказочные истории дают ребенку возможность поду­мать, поразмыслить и задать вопросы на чреватые конфлик­том, «взрывоопасные» темы без боязни вмешательства во внутренний мир. Мы, взрослые, часто делаем то же самое. Большинству знакома практика получения совета по сму­щающему нас вопросу с использованием знакомого приема: «У моего друга есть одна проблема...».

Очень интересно понаблюдать, как дети пользуются этой зоной безопасности. Об этом явлении замечательно пишет Дорис Бретт — автор сборников «терапевтических историй» для детей.

# Истории про Энни...

«С одной стороны, ребенок отождествляет себя с "Энни", но когда повествование доходит до "больного места", он становится на позицию слушателя, и тогда "Энни" — это просто девочка из рассказа. Таким об­разом, он получает возможность понаблюдать со сто­роны за своим двойником, не давая смущению взять власть над разумом. Форма рассказа имеет еще одно преимущество: для ребенка рассказ гораздо интереснее, чем нравоучительная лекция. Во всем мире дети выключают радиоприемники и телевизоры, если там читают нотации, и включают их, когда наступает вре­мя сказки.

"Истории про Энни" способствуют общению и рас­полагают к нему совершенно особым образом. Часто дети избегают говорить о своих проблемах потому, что стыдятся этого, боятся нежелательной реакции на них взрослых или потому, что у них не хватает слов и понятий для описания своих чувств и эмоций. Услы­шать их часто запутанные и сумбурные чувства, выра­женные словами в рассказе, может оказаться весьма полезным.

Это дает вам возможность вступить в диалог со своим ребенком. Ведь разговор с ребенком о его тре­вогах и проблемах иногда напоминает допрос в ла­гере военнопленных: имя, воинское звание и регист­рационный номер — это все, что вам удается узнать. Но тот же самый ребенок может стать на удивление открытым, когда он расскажет о том, что беспокоит и тревожит Энни. Так что, если вы не знаете, что имен­но беспокоит вашего ребенка, вы можете спросить, что, по его мнению, беспокоит Энни. И в этом слу­чае опять то же чувство безопасности позволяет ему быть столь открытым.

Если я не уверена, что именно является причиной беспокойства моей дочери, я просто спрошу ее, какую "историю про Энни" (вернее, о чем) она хотела бы от меня услышать. Если она скажет что-то вроде: "Расска­жите мне, как Энни ходила к доктору", — я буду знать, в чем суть проблемы».

Из кн. Д. Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя...»

Способ общения посредством сказки ценен еще тем, что он позволяет детям познавать новое, чувствуя себя в опре­деленной степени независимыми. Ребенок может потратить столько времени, сколько ему надо, чтобы усвоить содержа­ние рассказа и схватить его идею. Он может слушать рассказ снова и снова, сосредотачиваясь на том, что в данный мо­мент для него особенно актуально (ничего не навязывается ему насильно). И, самое главное, все новое, что он узнает, воспринимается им как свое собственное достижение, как результат самостоятельных усилий.

Как рассказывать сказки\* Общие правила. Каждый ре­бенок уникален. Возьмите, к примеру, своего ребенка и по­наблюдайте, как он воспринимает и осваивает окружающий мир. Проявляет ли он осторожность, сталкиваясь с новым опытом, или идет с открытым забралом, напролом, безогляд­но? Легко ли он приспосабливается к переменам или любая новизна, новый опыт вызывают у него тревогу и раздраже­ние? Каким он себя считает — смелым или робким, ловким или неуклюжим, общительным или застенчивым?

Смоделируйте главного героя по образцу вашего ребен­ка, пусть они будут похожи какими-то узнаваемыми умения­ми или качествами. Наделите главного героя теми же пере­живаниями и интересами, которые есть у вашего малыша.

Вы должны знать, насколько устойчиво внимание ваше­го ребенка, то есть как долго он способен продуктивно слу­шать и, соответственно, насколько длинным должен быть для него рассказ. Используйте юмор, где только возможно. Юмор привлекателен для ребенка, он стимулирует его ин­терес и является эффективнейшим средством против на­пряжения, тревоги и беспокойства. Пусть герой сказки по­падает в забавные ситуации и с честью выходит из них.

Рассказывая какую-нибудь очередную сказку, следите за своим ребенком: его реакция и поведение дадут вам ключ к дальнейшим шагам и действиям. Заметьте, когда он особен­но внимателен, захвачен содержанием рассказа, а когда ему становится скучно. Если внимание малыша сосредоточено

на сказочных событиях, вы — на правильном пути. Если рас­сказ ему не интересен, значит, что-то не так или ребенок еще Не ГОТОВ ЕГО ВОСПРИНЯТЬ.

Не пытайтесь быть педантичным в языковом, стилисти­ческом отношении, лучше дайте волю воображению, окуни­тесь в стихию рассказа, расслабьтесь и испытайте радость сочинительства, не мудрствуя лукаво.

Необходимо также учитывать свое собственное состоя­ние. Если вы встревожены, когда рассказываете истории, ваша тревога и беспокойство могут передаться ребенку. В этом случае лучше перепоручить роль чтеца (или рассказ­чика) другому члену семьи или другу, а самому послушать. Накопив опыт, вы сможете рассказывать истории более сво­бодно и непринужденно.

Родителям, которые не уверены в своих способностях по части сочинительства и поэтому предпочитают читать сво­им детям тот или иной рассказ почти слово в слово, можно порекомендовать изменить имена и обстановку рассказа на имена и обстановку, которые более подходят для их детей. Читайте медленно, оставляя место для ваших собственных комментариев и комментариев ребенка. После прочтения рассказа запомните его содержание, попытайтесь рассказать его самостоятельно, без книги. Пусть малыш поможет вам заполнить пустоты, а вы получите удовольствие, вплетая в ткань рассказа свои собственные детали и подробности.

### Схема, по которой родители могут составлять сказки своим детям:

1. Обдумайте проблему, которая беспокоит вашего ре­бенка или вас Настройтесь на волну чувств и переживаний малыша, пытающегося справиться с той или иной ситуацией. Постарайтесь понять детскую точку зрения на происходящее. Представьте, каким мог бы быть выход из ситуации, не от­брасывая даже самый фантастический в настоящий момент.
2. Сформулируйте основную идею рассказа. Какие мысли вы хотите донести до сознания вашего ребенка? Какие решения вы собираетесь предложить посредством рассказа? Вот здесь уже можно подумать над реалистичностью предлагае­мых решений. Они не должны быть слишком сложными (за основу можно взять советы, предлагаемые в данной книге, или свой собственный опыт).
3. Начните рассказ с представления героя или героини, у которых схожие с детскими страхи, опасения, тревоги или конфликты. Это позволит вашему ребенку отождест­вить, идентифицировать себя с героем или героиней и во­влечет в действие, сделав его участником рассказа.
4. Упомяните о сильных сторонах и положительных чер­тах героя рассказа. Эти же характеристики должны быть и у вашего ребенка. Зачастую, когда мы слишком встревожены и выбиты из колеи какой-то своей проблемой, мы забываем о своих сильных сторонах, хороших качествах и талантах. Ребенку о них тоже не лишне напомнить.
5. Опишите в начале рассказа конфликт, а затем перехо­дите к его положительному разрешению.
6. Рассказывая сказку, наблюдайте за ребенком. Обрати­те внимание на то, когда ребенок увлечен рассказом, а когда ему скучно. По выражению его лица вы определите его ре­акцию на услышанное.
7. Если ваш ребенок комментирует рассказ или задает вопросы по его содержанию, не оставляйте это без внима­ния. Комментарии и вопросы часто помогают заглянуть в мысли ребенка, в его внутренний мир. Если вы затрудня­етесь отвечать на эти вопросы, их можно переадресовать обратно ребенку, спросив его: «А что ты думаешь на этот счет?» Если ребенок ответит: «Я не знаю», можно все это превратить в игру типа «Угадай-ка». В таких ситуациях до­гадки детей помогут вам понять, о чем они думают.
8. Стремитесь к простоте. Приспосабливайте (адапти­руйте) свой язык и словарный запас к уровню развития ре­бенка, а длительность сказки — к степени устойчивости его внимания.
9. Вы как рассказчик и сам ваш рассказ могут быть дале­ки от совершенства. Не смущайтесь своим «пробуксовыва­нием» и речевой неуклюжестью, а если вы обнаружите свои промахи и огрехи (часто по выражению лица ребенка), спо­койно исправьте их, сказав, например: «О, я чуть не забыла, что наша героиня пошла не одна, а с подругой» и т. д. Ребе­нок вам посочувствует: «Бедная мамочка, она даже не мо­жет хорошо запомнить рассказ». Это не уменьшит пользы от сказки и детского удовольствия от ее прослушивания.

Не отчаивайтесь, если ребенок по каким-то причинам не пользуется решением, которое вы ему предложили в преды­дущей сказке. Возможно, еще не пришло время поступать таким образом или это действие оказалось слишком слож­ным или необычным для ребенка.

Если сказки все-таки хочется рассказывать, а не читать, тем более, что оптимальная форма преподнесения сказки — рассказ, то важно знать, что мастерство рассказчика можно развивать, не отмахиваясь со словами: «Мне это не дано». Все заинтересованные родители могут заглянуть в прило­жение «Практикум рассказчика (см. с 159).

Далее рассматриваются наиболее распространенные из этих «капризных» ситуаций, а также способы профилакти­ки и выхода из них при помощи рассказывания сказочных историй.

# Как без капризов уложить ребенка спать?

Все дети разные, поэтому и засыпают по-разному, имеют разный алгоритм сна. Более того, режим сна и бодрствова­ния каждого ребенка меняется в зависимости от возраста, здоровья, эмоционального состояния. И в любой возраст­ной период ребенка мама может столкнуться с тем, что уло­жить ребенка спать становится проблемой. Сон — не то состояние, которое можно навязать ребен­ку. Самое лучшее и правильное решение — создать условия, погружающие малыша в сон, чтобы он заснул и продолжал спать. Нельзя укладывать детей в постель, руководствуясь бездушным принципом: «Дайте ему покричать в первую ночь пять минут, во вторую десять...». Цель заботливых родите­лей — не только сделать так, чтобы ребенок быстро засыпал, важно, чтобы малыш смотрел на сон как на нечто приятное и безопасное.

Чтобы легко просыпаться утром, ребенок должен спать не меньше десяти часов, но уложить чадо в кроватку не всег­да просто. Чего только не придумывают дети, чтобы отсро­чить момент засыпания: они «застревают» в ванной и чистят зубы так долго, как будто бы у них их три раза по тридцать два, также у них может случиться внезапный приступ голода или жажды. Сначала детское «творчество» даже умиляет, но спустя некоторое время возникает досада: ребенок напоен, накормлен, на горшок посажен — да сколько же можно! Ро­дительское раздражение потихоньку накаляет ситуацию. Чем отвечает ребенок? Плачем и криком. Так процесс укладыва­ния спать становится источником конфликтов и капризов.

Первое, что следует сделать, чтобы предотвратить конф­ликтную ситуацию, связанную с отходом ко сну, это запом­нить простое правило:

Как только вы поймете, через сколько часов периоды сна и бодрствования сменяют друг друга у вашего малыша, по­старайтесь подстроить его режим дня под них. Начинайте укладывать ребенка, едва заметив первые признаки готов­ности ко сну. Обычно они проявляются в том, что малыш те­ряет интерес к происходящему, становится малоактивным, норовит приложить головку и прилечь. И, конечно, верный признак того, что ребенок хочет спать, когда он зевает и трет глазки. Некоторые детки начинают повторять те действия, которыми их убаюкивают мамы: напевают песенку, укачи­вают куклу. Важно не упустить это время, отложить все дела в сторону и сразу попробовать уложить ребенка — ведь сле­дующий подходящий момент может представиться только через пару часов.

Сказка на ночь — это своего рода пожелание спокойной ночи. Только не короткое или небрежное, а длинное и об­стоятельное, наполненное любовью, нежностью и заботой. Рассказывая перед сном сказку, вы общаетесь с малышом на волшебном, понятном ему языке, даете ему маленькие безо­пасные уроки жизни.

«Сонные» сказки»

Хорошей профилактикой капризов перед сном становится рассказывание специальных «сон­ных» сказок, успокаивающих, убаюкивающих ребенка. Рас­сказывать «сонные» истории лучше спокойным разме­ренным, «сонным» голосом, без яркого интонирования (монотонно). «Сонные» сказки преимущественно рассчи­таны на детей в возрасте от 2 до 4-5 лет.



## Путешествие в поезде

Жил-был Зайка. Он жил с мамой и папой в маленьком домике. Вся Зайкина семья очень любила путешествовать. Больше всего Зайке нравилось путешествовать на поезде.

Путешествие начиналось с того, что Зайка, папа и мама со­бирались все вместе и договаривались, куда поехать в этот раз. Договориться было непросто. Папа очень любил ездить в горы и сплавляться по горной реке. Мама любила ездить к морю, чтобы лежать на теплом песке и плескаться в ласковых волнах. Зайке нравились горные походы, там можно было спать в самой на­стоящей палатке и разжигать костер. И море Зайке тоже очень нравилось — купайся, сколько хочешь и строй замки из песка. Поэтому Зайка был готов ехать и к морю, и в горы — лишь бы ехать всем вместе.

Зайка с мамой паковали вещи. Очень трудно из множества по­лезных вещей выбрать самые важные и необходимые. Зайка взял свою любимую книжку про Кубарика и Томатика, плюшевого мишку и самый быстрый грузовичок.

На вокзале папа отправился за билетами — такими краси­выми желтыми блестящими бумажками. Билеты нужны были для того, чтобы Зайку с папой и мамой проводница пустила в вагон.

В купе Зайке очень понравилось: нижние полки, верхние, от­кидной столик, большое окно — все вместе похоже на маленький домик.

А когда проводница попросила провожающих покинуть ва­гон, Зайка с удовольствием забрался на верхнюю полку и, глядя оттуда в окно, наблюдал, как поезд набирает ход. Плавно на­чинают двигаться дома и деревья. Поезд как будто плывет все быстрее и быстрее. Колеса начинают отстукивать размерен­но-веселый ритм путешествия: «Чух-чух, чух-чух, чух-чух». Зайка чуть покачивается на верхней полке: «Чух-чух, чух-чух, чух-чух». Мимо уже проносятся столбы и деревья: «Чух-чух, чух-чух, чух-чух». На столике плещется чай в стакане: «Чух-чух, чух-чух, чух-чух». Папа на нижней полке с газетой в ру­ках тоже покачивается: «Чух-чух, чух-чух, чух-чух». Мама сосвоим любимым вязанием в руках: «Чух-чух, чух-чух, чух-чух». Глазки Зайки постепенно закрываются: «Чух-чух, чух-чух, чух-чух». Во сне Зайка продолжает свое путешествие: «Чух-чух, чух-чух, чух-чух».

Методические рекомендации. Маленькие дети (2-4 лет) любят путешествовать на поезде, особенно если им редко доводится это делать. Поезд сам по себе зачастую представ­ляется волшебным местом. А сколько шума он производит! Даже картинка с изображением поезда способна заворожить малыша. Что говорить о настоящем, стремительно движу­щемся составе. Для многих из нас, родителей, детские воспо­минания, связанные с путешествием на поезде, также овеяны романтическим ореолом. Путешествие на поезде, неспешное, размеренное, само по себе ассоциируется со спокойствием и безмятежностью. Поэтому перед тем, как рассказать сказку, лучше окунуться в свои детские воспоминания, проникнуть­ся ими, настроиться на их волну и только после этого начать повествование. Также хорошо иметь некоторое количество времени в запасе.

Успокаивающее воздействие «сонной» сказки о путеше­ствии на поезде во многом основано на спокойном размерен­ном звукоподражании: «Чух-чух, чух-чух, чух-чух». Поэтому быстрый темп речи, обусловленный, например, дефицитом времени, или высокий тон голоса рассказчика способны сни­зить эффективность сказки.

На каждом этапе повествования старайтесь приблизить сказочный сюжет к реальной жизни ребенка. Это повысит его интерес и сделает сказку более узнаваемой и действен­ной. Так, первый абзац вполне можно дополнить рассказом о том, в каких еще путешествиях побывала Зайкина семья. Желательно, чтобы это были недавние путешествия, кото­рые еще сохранились в памяти ребенка.

Зайкиному папе совсем не обязательно любить путеше­ствовать в горы, он вполне может поменяться местами с мамой, любящей море. Если, например, ваша семья очень любит кататься на велосипедах, обязательно отразите этот факт в сказке.

Процесс упаковывания вещей можно описать более под­робно, тем самым вы сделаете сказку более медитативной. Если вы на протяжении нескольких минут будете перечис­лять необходимые для путешествия вещи, ребенок может заснуть уже в этот момент, особенно если малышу не зада­вать включающих его в сказку вопросов типа: «Мама по­ложила три зубные щеточки, мыло, шампунь. Что еще надо взять?». Заслышав вопросительную интонацию, дети, как правило, тут же встряхиваются ото сна, оживляются, вклю­чаются в диалог — это, в общем-то, хорошо, но не в случае укладывания спать, когда основная задача успокоить и рас­слабить малышей.

Вещи, которые сам Зайка укладывает в багаж, также мо­гут называться с учетом пристрастий вашего ребенка. При­чем, если вы неоднократно (но с некоторой периодичностью) рассказываете эту «сонную» сказку, лучше учитывать изме­нение вкуса ребенка и выбирать наиболее значимые для него игрушки и книжки. Тем не менее существует опасность, что малыш, услышав про любимую на сегодняшний день игруш­ку, с которой он непосредственно перед сном провел мно­го времени (особенно, если необходимость спать и прерва­ла такое интересное взаимодействие), может взбодриться и включиться в оживленный диалог. Поэтому обязательно учитывайте личные особенности ребенка и действуйте в со­ответствии с ними.

Когда начинается собственно усыпляющая часть сказки («чух-чух-чух»), важно представить себе купе поезда, пото­му что описание любой детали интерьера или действующего лица может стать отправной точкой — началом фразы — и продолжаться настолько долго, насколько хватит родитель­ского терпения.

## Зайка на море

Зайка очень любит, когда у папы и у мамы отпуск. Если бы Зайку попросили рассказать про отпуск, он бы сделал это так...

Больше всего в отпуске Зайка любил ходить на пляж. Теплый песок приятно ласкает пяточки, и они становятся теплые-теп­лые и немного шершавые. Еще песок здорово подержать в лапке, а потом тихонько1 начать разгибать пальчики. Песок начинает высыпаться, как в тех песочных часах, что стоят в ванной и отмеряют время для чистки зубов. Песок сыплется и легонько ще­кочет ладошку... Песчинки текут как маленький ручеек. Можно набрать песок в обе лапки, тогда будет два ручейка. Если под­нять лапки повыше, то ручеек будет длиннее. Но мама не разре­шает. Она беспокоится, что песок попадет Зайке в глаза.

Если песок мокрый, то из него можно строить домики, печь куличики, копать в нем тоннели. Особенно здорово, когда стро­ить помогает папа. Он умеет строить мостики из песка. Ниче­го, Зайка тоже скоро научится.

А самое замечательное на пляже, конечно же, море. Нежное, теплое, ласковое. Зайка любит входить в море так: сначала только пальчики ног оказываются в воде, еще один маленький шажок в море, и вот вода уже нежно гладит пяточки. Еще ша­жок — водичка поднимается еще чуть выше. Волны уже мягко набегают на коленочки: «Ш-ш-ш, ш-ш-ш». Волна как будто что-то хочет сказать Зайке. Водичка уже добирается до труси­ков: «Ш-ш-ш, ш-ш-ш». Вот волна поднимается до животика, ласково, как мама, гладит спинку: «Ш-ш-ш, ш-ш-ш...», ладошки: «Ш-ш-ш, ш-ш-ш...», локотки: «Ш-ш-ш, ш-ш-ш...». Волна на­катывает и тихонько касается плечиков: «Ш-ш-ш, ш-ш-ш...». Вот Зайка весь в теплой воде, только глазки, ушки и носик не уку­таны морским покрывалом. Теперь Зайка раскачивается вместе с волной: «Ш-ш-ш, ш-ш-ш, ш-ш-ш». Он сам, как маленькая рыб­ка, качается на волне: «Ш-ш-ш, ш-ш-ш, ш-ш-ш...».

Методические рекомендации. Усыпляющий эффект этой «сонной» сказки достигается за счет повторяющихся одно­образных звуков, имитирующих шум моря, в совокупности с поглаживаниями и спокойным ровным тоном рассказчика.



## Раз овечка, два овечка...

Однажды Зайка с мамой отправились на пикник. Они вместе приготовили бутерброды, заварили чай. Зайка сам вымыл два яблока и положил их в свой рюкзачок. Мама посмотрела на Зай­ку, который уже взял свой рюкзачок и надел кепку, и спросила:

— Зайка, ты готов?Выходим?

Зайка сосредоточенно кивнул.

Путь предстоял не близкий: Зайка с мамой собирались пойти на овечью ферму, понаблюдать за ягнятами и барашками. Путе­шественники пересекли большую поляну, поднялись на пригорок, спустились к веселому лесному ручейку, перешли его по тонкому бревнышку. Наконец, вдалеке показался заборчик овечьего загон-чика.

Зайка почувствовал, что немного устал и проголодался. Мама Зайки уже расстилала покрывало под их любимой стройной бе­резкой. Зайчишка с удовольствием плюхнулся на покрывало:

— Ух, как устали мои лапки! Садись, мама, овечки уже пры­гать начинают!

Мама ласково улыбнулась своему мальчишке, распаковала свой рюкзачок и села рядом.

Овечки и в самом деле уже собирались прыгать: первая овеч­ка уже разбегалась, готовясь к прыжку.

— Мама, первая овечка сейчас прыгнет! — обрадовался Зай­ка. — Я сам их буду считать!

Мама нежно погладила Зайчишку по голове и кивнула:

— Хорошо, считай ты.

— Одна овечка прыгнула через заборчик... вторая овечка прыг­нула через заборчик... третья овечка прыгнула через заборчик... пятьдесят восьмая овечка прыгнула через заборчик...

Зайка незаметно для себя задремал. Мама укрыла мальчиш­ку покрывалом:

— Отдыхай, мой малыш...

Методические рекомендации. Прелесть этой сказки в том, что она может быть практически бесконечной. Овеч­ки могут прыгать бесконечно, до тех пор, пока ребенок не уснет. Кроме того, слушая эту сказку, малыш усваивает на­выки самоусыпления, которые могут пригодиться ему в последующем, когда он сам научится считать, возможно, благодаря именно этой «сонной» сказке.

Сказки с колыбельными. Говоря об укладывании ре­бенка спать, нельзя не коснуться такой важной темы, как колыбельные песни. Каждому из нас колыбельные напоми­нают о далеком и милом детстве. Кто хотя бы раз в жизни не слышал эти обладающие волшебной силой строчки:

Баю-баюшки-баю, Не ложися на краю, А то серенький волчок Тебя схватит за бочок...

И каждый ребенок знает, что после того как по телевизо­ру пропоют: «Спят усталые игрушки, книжки спят...», как бы не хотелось, но пора в кроватку... Сказки с колыбельной — еще один эффективный способ подготовить своего малыша ко сну.



## Солнечный закат

По вечерам мама и Зайка обычно садятся на крылечко. Они наблюдают, как заходит солнышко и медленно наступает ночь.

Солнышко большое-пребольшое и круглое, оно медленно-мед­ленно опускается в дымку леса. Становятся видны его лучики, они как будто обнимают деревья, машут Зайке: «Пока-пока, спо­койной ночи, Зайка!» и постепенно исчезают за деревьями. По­лоска солнца становится все меньше и меньше. Начинает дуть легкий ветерок — предвестник ночной прохлады.

Зайка теснее прижимается к маме — так теплее и уютнее.

— Сейчас на небе появятся звездочки, — говорит мама, лас­ково обнимая Зайку. — Кто первый увидит звездочку?

Конечно, я, — отвечает Зайка.

Тогда смотри внимательно на небо.

Мама, вот она, первая звездочка, ура, — радуется Зайка.

Какой ты у меня молодец, малыш, какие у тебя зоркие глаз­ки, какой ты внимательный, солнышко мое ненаглядное...

Мама, солнышко уже спать ушло. Почему ты говоришь, что я солнышко'?

Я тебя очень люблю, поэтому нежно называю тебя сол­нышком, — мама тут хитро улыбается, — тебе тоже, как и солнышку, скоро пора укладываться...

Мама, я еще немного с тобой посижу?

Посиди, конечно.

Мама, расскажи, мне про звездочки.

Вечер опускается на землю. На небе зажигаются звезды. Их много-много. Каждая из них кому-нибудь светит. И у тебя есть своя звездочка, может быть, та, которую ты сегодня заме­тил первой. Звездочки ласково смотрят вниз, иногда подмигива­ют, иногда нежно шепчут: «Спокойной ночи, малыш!», иногда поют колыбельные песенки:

Спи, зайчонок мой, усни, Люли-люшеньки-люли. Скоро ноченька пройдет, Красно солнышко взойдет.

День подарки принесет Тем, кто крепко спал, дает. Люли-люшеньки-люли Ты, зайчонок, сладко спи.

Зайка очень любил колыбельные от звездочек. Слушая их, он обычно засыпал, уткнувшись в мамин бочок. А мама нежно гла­дила Зайку по спинке, брала его на ручки и относила в кроват­ку: «Спокойной ночи! Спи, Зайчонок, мой любимый, пусть тебе приснится твоя звездочка...».

Несмотря на то, что в сборниках русского фольклора многие колыбельные печатаются как отдельные закончен­ные произведения, в быту каждая из этих песен имеет мно­жество вариаций. А самое главное — любой исполнитель в зависимости от своей фантазии и владения словом может продолжать колыбельную до бесконечности, придумывая все новый и новый сюжет:

Люли-люли-люленьки Прилетели гуленьки, Сели гули на кровать, Стали гули ворковать, Стали гули ворковать, Стали Машеньку качать, Стали Машеньку качать.

Стала Маша засыпать. Уж ты котинька-коток, Кудреватенький лобок, Приходи к нам ночевать, Нашу Машеньку качать.

Я тебе-то ли, коту, За работу заплачу: Дам кувшин молока Да кусок пирога, Белой папыньки В обе лапоньки.

Приди, котик, ночевать, Приди Машеньку качать. Я тебе за то, коту, За работу заплачу: Красну шапочку сошью...

Прошли годы, а колыбельная так и осталась важной со­ставляющей процесса воспитания ребенка. Современные специалисты продолжают советовать будущим родителям петь колыбельные уже во время беременности. Начиная с пя­того месяца пребывания в мамином животе малыш способен слышать, различать и даже запоминать звуки. Поэтому если мамочка не ленится и с удовольствием ежедневно поет свое­му крохе песенки, то после того как он появится на свет, они становятся для него уже знакомыми и родными, под которые так легко, приятно и, самое главное, спокойно засыпать.

Изначально, когда литературоведы впервые уделили должное внимание жанру фольклорной колыбельной, ими была названа основная его функция — успокоения. А в свя­зи с тем, что младенец только познает окружающий мир по­средством звуков, в скором времени исследователи нашли у колыбельной еще одну — педагогическую — функцию. Меж­ду тем некоторые теоретики литературы в своих работах определяют колыбельную песню строго функционально, ут­верждая, что ее назначение в том, чтобы усыпить ребенка:

Сладко спи, ребенок мой, Глазки поскорей закрой. Баю-баю, птенчик, спать! Будет мать тебя качать, Папа сон оберегать...

Или:

Ночь пришла, Темноту привела, Задремал петушок, Запел сверчок. Вышла маменька, Закрыла ставеньку. Засыпай, Баю-бай.

И действительно, главная цель колыбельной, будь то дословные выдержки из первоисточников или на ходу со­чиненные заботливой мамой строчки, в том, чтобы успо­коить, убаюкать и создать подходящую атмосферу тепла и уюта для здорового сна малыша. А крепкий сон, как извест­но, залог здоровья, хорошего самочувствия и нормально­го роста ребенка.

Колыбельная не обязательно должна быть серьезной. Важно ее исполнение. Примером литературной колыбель­ной, написанной с хорошим чувством юмора, является ко­лыбельная детской поэтессы Агнии Барто:

Старший брат сестру баюкал:

— Баюшки-баю! Унесем отсюда кукол, Баюшки-баю.

Уговаривал девчушку (Ей всего-то год):

— Спать пора, Уткнись в подушку, Подарю тебе я клюшку, Встанешь ты на лед.

Баю-баюшки, Не плачь, Подарю

Футбольный мяч, Хочешь — Будешь за судью, Баю-баюшки-баю!

Старший брат сестру баюкал:

— Ну не купим мяч, Принесу обратно кукол, Только ты не плачь.

Ну не плачь, не будь упрямой. Спать пора давно... Ты пойми — я папу с мамой Отпустил в кино.

Выбирая, какую колыбельную спеть своему малышу на ночь, не забывайте про собственное творчество. Импрови­зируйте, сочиняйте свои авторские тексты.

## Зайкина колыбельная

Зайка очень любил играть в разные игры. С папой он играл в догонялки. Это веселая игра, только маме почему-то она не очень нравилась. Мама предпочитала играть в прятки. Зайка прятки тоже очень любил. Ему вообще нравилось играть, а ук­ладываться спать не нравилось. Поэтому когда вечером мама говорила: «Зайка, пора умываться и чистить зубки, скоро ло­житься отдыхать», Зайка грустил. Ему было печально. Мама говорила, что ложиться отдыхать надо, чтобы были силы. Но у Зайки и так было очень, ну очень много сил. Иногда Зайка пы­тался сказать маме об этом и даже показывал, как много у него этих самых сил. Он мог бы бегать и прыгать еще очень долго. Но маму было не уговорить:

— Зайка, пора умываться и чистить зубки, скоро ложиться отдыхать, — снова и снова повторяла мама.

Зайка собирал свои игрушки и грустный отправлялся умы­ваться.

Однако не все было так грустно и печально. Были в укладыва­нии спать и приятные моменты для Зайки. Когда Зайка надевал пижамку и ложился в постель, мама приходила к нему в комнату, садилась рядом, нежно брала его за лапку и пела ласковым голос­ком колыбельную песенку. Мама знала колыбельных песен много-много, но самой любимой песенкой Зайки была колыбельная про Кота. В песенке у Кота была чудесная колыбелька и постелька, но у Зайки обязательно была лучше. Поэтому, когда мама сади­лась на край постели, Зайка быстро-быстро загадывал:

Сегодня про Кота!

Хорошо, мой дорогой, — мама нежно улыбалась в ответ.

У кота ли, у кота Колыбелька золота. У дитяти моего Есть покраше его.

У кота ли, у кота Периночка пухова. Умово ли у дитяти Да помягче его.

У кота ли, у кота Изголовье высока. У дитяти моего Да повыше его.

У кота ли, у кота Одеяльце хорошо. У дитяти моего Есть получше его.

У кота ли, у кота Занавесочка чиста. Умово ли у дитяти Есть почище его.

Есть почище его Да покраше его.

Мама еще немного сидела рядом с Зайкой, нежно гладила его по спинке и лапкам, заботливо укутывала одеялом.

Мама, а завтра ты споешь эту песенку еще раз?

Посмотрим, если успеешь загадать...

Тогда я загадываю прямо сейчас, — бормотал сквозь сон Зайка.

Хорошо, Зайка, договорились, — с улыбкой говорила ма­ма. — Спокойной ночи, мой любимый.

А Зайка уже ничего не отвечал, потому что уже крепко спал. Мама гасила свет и еще раз нежно целовала своего спящего Зайку в ушко.

Методические рекомендации. Используйте эту медита­тивную сказку с колыбельной для снятия дневного психо­эмоционального напряжения и накопления положительно­го образного опыта.

Ежедневный ритуал для отхода ко сну. Сказка на ночь в качестве усыпляющего средства работает значительно более эффективно в том случае, если используется в комп­лексе с другими приемами, успокаивающими и расслабляю­щими ребенка. Хорошо готовит ребенка ко сну ежедневный ритуал. Он может быть любым. Главное, чтобы для ребенка он означал: подготовка ко сну началась. Ежедневный ритуал может включать в себя самые обычные действия: надевание пижамы, умывание, чтение сказки на ночь.

Создавая особый ритуал для своего ребенка, старайтесь использовать какие-либо символические действия. Напри­мер, для многих детей удачной находкой становится вклю­чение в ритуал песочных часов. Мама (или папа) совершают привычные действия, которые завершаются наблюдением за тем, как сыплется песок в часах. Как только весь песок вы­сыпается, свет в детской гасят, оставляя включенным толь­ко ночник. Таким образом, песочные часы, во-первых, дают ребенку какое-то время на то, чтобы закончить свои дела. Кто же из родителей не знает о том, что как раз перед сном хочется сказать еще что-то важное, еще минутку полистать книжку и т. д. Но песок в часах неумолим. Во-вторых, наблю­дение за песочными часами — сам по себе мощный успокаи­вающий фактор (мерно пересыпающиеся песчинки способ­ны заворожить и ребенка, и взрослого).

Пусть для ребенка время укладывания спать не насту­пает внезапно. Заранее предупреждайте его, что время бодр­ствования заканчивается. При этом помните, что для малы­ша нескольких лет отроду фраза «Через пятнадцать минут пойдем умываться» не наполнена смыслом. Вместо слов ис­пользуйте ассоциации: начните набирать воду в ванную или принесите и положите на видное место книгу сказок, кото­рую будете читать.

Лучше всего, если час до отхода ко сну будет посвящен тихим играм. Спокойные занятия снизят активность ма­лыша и подготовят его нервную систему к расслаблению. Активные физические игры непосредственно перед сном существенно затрудняют ежевечернюю задачу взрослых. Помочь настроиться на сон грядущий могут любые спокой­ные занятия, которые доставляют удовольствие родителям и ребенку.

Когда ребенок должен спать отдельно. Еще одним камнем преткновения при укладывании спать может стать вопрос: когда ребенок будет спать отдельно? Каждая семья принимает решение индивидуально. Следует помнить, что ребенку расстаться с мамой на целую ночь — значит, остать­ся наедине со своими фантазиями и переживаниями, стра­хами и проблемами. Потому научиться спать одному для малыша порой непростая задача.

С одной стороны, некоторые взрослые настаивают на том, что их ребенок легковозбудим и слишком хрупок, а каждая робкая попытка приучить его спать отдельно за­канчивается детскими слезами, ссорами родителей и «раз­битой» ночью для всей семьи. Именно поэтому дети в таких

семьях до 5-7 лет продолжают спать вместе с родителями (или с одним из них).

С другой стороны, важно понимать, что, соглашаясь на компромисс, мы тем самым лишаем ребенка возможности взрослеть: самостоятельно искать выход из трудной ситуа­ции, преодолевать страхи, учиться создавать для себя уют­ное и комфортное пространство. Кроме того, оставаясь в постели взрослых, дошкольник учится контролировать по­ведение родителей: когда мама и папа должны лечь рядом с ним; как и на каком месте им следует, по его мнению, спать.

Родители часто не вполне осознанно провоцируют детей к тому, чтобы те как можно дольше оставались в родитель­ской постели. Например, такую функцию могут выполнять родительские угрозы типа: «Будешь себя плохо вести (бу­дешь делать так), отправишься спать в свою комнату!». Из этих слов ребенок делает выводы, что надо быть хорошим для мамы, чтобы спать в ее постели, — это хорошо и пра­вильно. А за плохое поведение — ссылка в свою кровать. Значит, спать в своей кровати плохо. Поэтому важно закре­пить в сознании ребенка мысль, что сон в своей постели — это привилегия, а не наказание.

## Зайкина подушка

Слушал-слушал Зайка мамины сказки, его усталые глазки за­крылись, и он не заметил, как уснул. Вдруг слышит чей-то груст­ный вздох:

—ех...

Не вздыхай так тяжко, — ответил мягкий, теплый го­лосок прямо у Зайки под ухом.

Хорошо тебе, мамина подушка, на тебе все время кто-ни­будь спит, дарит тебе свои сны, обнимает тебя... Вот и сейчас тебя Зайка обнимает.

Не расстраивайся, Зайкина подушка.

Вот, если бы меня Зайка обнимал, — мечтательно вздох­нула Зайкина подушка.

Дай ему немного времени, он подрастет и переберется на свою кровать, будет тебя обнимать.

Но разве Зайка еще малыш?

Конечно, маленький малыш!

Но ведь он уже столько знает и умеет! Он уже большой!

Будет большой — уйдет в свою кроватку. А что он уже умеет?

Он умеет быстро бегать! Он умеет высоко прыгать! Он умеет собирать свои игрушки! Он помогает маме на кухне мыть посуду и мести пол!

Да, и в самом деле большой!Я даже не думала, что он так много умеет, — удивилась мамина подушка.

Ему осталось совсем чуть-чуть — научиться спать в своей кроватке...

Зайка заворочался и открыл глазки. Он внимательно посмот­рел на подушки. Они молчали. Зайка ласково погладил лапкой ма­мину подушку:

— Спасибо тебе, я пойду к своей подушке. Ведь я уже совсем большой.

С этими словами Зайка отправился к себе в кроватку. Своя подушка показалась Зайке и мягче, и уютнее маминой, Зайка ее нежно обнял.

Методические рекомендации. Рассказывая эту и другие сказки, помните, что укладывание спать во многом зависит от того, как строились ваши отношения с ребенком в течение дня, насколько к вечеру удалось погасить дневное возбуж­дение. Постарайтесь убаюкивать ребенка в состоянии ду­шевного равновесия. Ведь даже самая медитативная сказка не окажет на ребенка успокаивающего воздействия, если ее рассказывать высоким громким голосом в быстром темпе.

Как ходить в детский сад без капризов?

Большинство детских психологов сходятся во мнении, что детский сад ребенку так же необходим, как школа. Но вот на вопрос, когда же пора отдавать ребенка в садик, од­нозначного ответа не существует. Одни дети в 2 года легко вливаются в коллектив, не плачут при расставании с ма­мой и скучают по детскому садику в праздники и выход­ные. Другие, наоборот, каждое утро заливаются слезами, и их приходится в буквальном смысле слова отрывать от мамы. Все зависит от характера и темперамента ребенка. Определить, в каком возрасте ребенку пора идти в детский сад, можно только внимательно понаблюдав за ним. Задача родителя — максимально подготовить ребенка к детскому саду и поддержать малыша во время адаптации.

Процесс адаптации. Достигнув 2-3 лет, ребенок отправ­ляется в первое в своей жизни социальное учреждение — дет­ский сад. Социальное в том смысле, что ребенок впервые встречается с требованиями общества. Эти требования мо­гут совпадать с правилами, принятыми в семье, а могут и от­личаться. Очень важное умение, которое осваивает ребенок, адаптируясь к детскому саду, — это умение различать ситуа­ции и анализировать, что можно и что нельзя с теми или дру­гими людьми, в тех или иных случаях.

Теперь помимо мамы и папы на малыша влияют много других людей (взрослых и сверстников), а также разные об­стоятельства (режим, расписание занятий, правила пове­дения и даже меню). Ребенку нужно научиться отстаивать свое мнение и при этом уважать правила, защищать себя и не обижать других, быть личностью и ценить коллектив, иметь свои постоянные вкусы и допускать что-то новое.

Не всегда вхождение в незнакомую обстановку дается ребенку легко. Чтобы привыкнуть к новым условиям, ма­лышу нужно время. По мнению психологов, у детей 3-4 лет период адаптации длится 2-3 месяца. Если адаптационный период длится дольше, родителям стоит проконсультиро­ваться с психологом и помочь ребенку. Возможно, пере­живания малыша по поводу садика совпали с другими не менее важными переживаниями, и ребенок не может са­мостоятельно с ними справиться. В этом случае отказ от садика означает, что ребенок нуждается в помощи и под­держке родителей.

Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда прихо­дит время идти в садик. Это, как ни странно, самый благо­приятный вариант, который позволяет детям открыто ска­зать, что им не нравится. Родители в такой ситуации могут сочувствовать своему ребенку, говорить, что им действи­тельно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но так уж устроен мир — мамы и папы работают, а дети ходят в садики и в школы. Малыши, которые открыто протестуют против садика, чаще всего довольно хорошо адаптируются, если родители не ругают их, не стыдят, а выражают сочув­ствие, поддерживают, убеждают своей уверенностью в том, что садик — хороший выбор для детей.

Сложности, с которыми сталкивается ребенок в процес­се адаптации, могут быть различными. Например, ему тя­жело влиться в уже сложившийся коллектив, он не знает, свое мнение и при этом уважать правила, защищать себя и не обижать других, быть личностью и ценить коллектив, иметь свои постоянные вкусы и допускать что-то новое.

Не всегда вхождение в незнакомую обстановку дается ребенку легко. Чтобы привыкнуть к новым условиям, ма­лышу нужно время. По мнению психологов, у детей 3-4 лет период адаптации длится 2-3 месяца. Если адаптационный период длится дольше, родителям стоит проконсультиро­ваться с психологом и помочь ребенку. Возможно, пере­живания малыша по поводу садика совпали с другими не менее важными переживаниями, и ребенок не может са­мостоятельно с ними справиться. В этом случае отказ от садика означает, что ребенок нуждается в помощи и под­держке родителей.

Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда прихо­дит время идти в садик. Это, как ни странно, самый благо­приятный вариант, который позволяет детям открыто ска­зать, что им не нравится. Родители в такой ситуации могут сочувствовать своему ребенку, говорить, что им действи­тельно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но так уж устроен мир — мамы и папы работают, а дети ходят в садики и в школы. Малыши, которые открыто протестуют против садика, чаще всего довольно хорошо адаптируются, если родители не ругают их, не стыдят, а выражают сочув­ствие, поддерживают, убеждают своей уверенностью в том, что садик — хороший выбор для детей.

Сложности, с которыми сталкивается ребенок в процес­се адаптации, могут быть различными. Например, ему тя­жело влиться в уже сложившийся коллектив, он не знает, дня, насколько к вечеру удалось погасить дневное возбуж­дение. Постарайтесь убаюкивать ребенка в состоянии ду­шевного равновесия. Ведь даже самая медитативная сказка не окажет на ребенка успокаивающего воздействия, если ее рассказывать высоким громким голосом в быстром темпе.

Как ходить в детский сад без капризов?

Большинство детских психологов сходятся во мнении, что детский сад ребенку так же необходим, как школа. Но вот на вопрос, когда же пора отдавать ребенка в садик, од­нозначного ответа не существует. Одни дети в 2 года легко вливаются в коллектив, не плачут при расставании с ма­мой и скучают по детскому садику в праздники и выход­ные. Другие, наоборот, каждое утро заливаются слезами, и их приходится в буквальном смысле слова отрывать от мамы. Все зависит от характера и темперамента ребенка. Определить, в каком возрасте ребенку пора идти в детский сад, можно только внимательно понаблюдав за ним. Задача родителя — максимально подготовить ребенка к детскому саду и поддержать малыша во время адаптации.

Процесс адаптации. Достигнув 2-3 лет, ребенок отправ­ляется в первое в своей жизни социальное учреждение — дет­ский сад. Социальное в том смысле, что ребенок впервые встречается с требованиями общества. Эти требования мо­гут совпадать с правилами, принятыми в семье, а могут и от­личаться. Очень важное умение, которое осваивает ребенок, адаптируясь к детскому саду, — это умение различать ситуа­ции и анализировать, что можно и что нельзя с теми или дру­гими людьми, в тех или иных случаях.

Теперь помимо мамы и папы на малыша влияют много других людей (взрослых и сверстников), а также разные об­стоятельства (режим, расписание занятий, правила пове­дения и даже меню). Ребенку нужно научиться отстаивать свое мнение и при этом уважать правила, защищать себя и не обижать других, быть личностью и ценить коллектив, иметь свои постоянные вкусы и допускать что-то новое.

Не всегда вхождение в незнакомую обстановку дается ребенку легко. Чтобы привыкнуть к новым условиям, ма­лышу нужно время. По мнению психологов, у детей 3-4 лет период адаптации длится 2-3 месяца. Если адаптационный период длится дольше, родителям стоит проконсультиро­ваться с психологом и помочь ребенку. Возможно, пере­живания малыша по поводу садика совпали с другими не менее важными переживаниями, и ребенок не может са­мостоятельно с ними справиться. В этом случае отказ от садика означает, что ребенок нуждается в помощи и под­держке родителей.

Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда прихо­дит время идти в садик. Это, как ни странно, самый благо­приятный вариант, который позволяет детям открыто ска­зать, что им не нравится. Родители в такой ситуации могут сочувствовать своему ребенку, говорить, что им действи­тельно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но так уж устроен мир — мамы и папы работают, а дети ходят в садики и в школы. Малыши, которые открыто протестуют против садика, чаще всего довольно хорошо адаптируются, если родители не ругают их, не стыдят, а выражают сочув­ствие, поддерживают, убеждают своей уверенностью в том, что садик — хороший выбор для детей.

Сложности, с которыми сталкивается ребенок в процес­се адаптации, могут быть различными. Например, ему тя­жело влиться в уже сложившийся коллектив, он не знает, свое мнение и при этом уважать правила, защищать себя и не обижать других, быть личностью и ценить коллектив, иметь свои постоянные вкусы и допускать что-то новое.

Не всегда вхождение в незнакомую обстановку дается ребенку легко. Чтобы привыкнуть к новым условиям, ма­лышу нужно время. По мнению психологов, у детей 3-4 лет период адаптации длится 2-3 месяца. Если адаптационный период длится дольше, родителям стоит проконсультиро­ваться с психологом и помочь ребенку. Возможно, пере­живания малыша по поводу садика совпали с другими не менее важными переживаниями, и ребенок не может са­мостоятельно с ними справиться. В этом случае отказ от садика означает, что ребенок нуждается в помощи и под­держке родителей.

Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда прихо­дит время идти в садик. Это, как ни странно, самый благо­приятный вариант, который позволяет детям открыто ска­зать, что им не нравится. Родители в такой ситуации могут сочувствовать своему ребенку, говорить, что им действи­тельно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но так уж устроен мир — мамы и папы работают, а дети ходят в садики и в школы. Малыши, которые открыто протестуют против садика, чаще всего довольно хорошо адаптируются, если родители не ругают их, не стыдят, а выражают сочув­ствие, поддерживают, убеждают своей уверенностью в том, что садик — хороший выбор для детей.

Сложности, с которыми сталкивается ребенок в процес­се адаптации, могут быть различными. Например, ему тя­жело влиться в уже сложившийся коллектив, он не знает, чем заинтересовать одногруппников, как привлечь к себе внимание. Родителям только кажется, что они из дома ни­как не могут помочь этой беде малыша в садике. На самом деле, в их силах научить сына или дочь взаимодействовать в коллективе, заложив алгоритм поведения со сверстниками в сказку.



Почему Зайка не хочет идти в детский сад

Однажды вечером мама зашла в комнату к Зайке. Мама хо­тела поцеловать его перед сном. Зайка очень грустный сидел на кровати.

— Отчего ты такой грустный?

— Я грустный потому, что мне не хочется идти завтра в садик.

— Не хочется?

— Да, не хочется. Бельчата и ежата играют вместе, а меня с собой не зовут.

— Играют вместе?

Да, им интересно вместе, а со мной нет, — Зайка вытер лапкой глазки. Кажется, он начинал плакать. — Они давно друг друга знают, а я только что пришел...

Зайка, мой любимый, — мама посадила Зайку на коле­ни, — а тебе хотелось бы играть с ними вместе?

— Да, только они...

Друг мой Зайка, только они ведь не знают, как с тобой интересно играть! Они когда-нибудь с тобой играли?

Нет еще.

Значит, точно, они не знают!

А я разве интересный ? Интересный — это какой ? — Зай­ка уже не плакал. На коленях у мамы было очень уютно, садик казался совсем не страшным.

Интересный — тот, с кем интересно, с кем хочется иг­рать, кто знает много игр или умеет их придумывать.

Так я не умею придумывать, — Зайка снова приуныл.

Хочешь, мы придумаем что-нибудь вместе? Потрени­руемся? Во что тебе самому нравится играть? — спрашивала мама-Зайка.

На секунду Зайка задумался, улыбнулся и сказал:

Я люблю играть в стройку.

Это как? Расскажи, — поинтересовалась мама.

Я придумываю домик, нагружаю машину кубиками и везу их к домику, чтобы строить.

Здорово, Зайка! Смотри, кто-то придумывает домик — он архитектор, кто-то возит кубики — он шофер, кто-то строит — он строитель. Одному в такую игру играть сложно, нужны помощники. Точно?

Да, мы с бельчатами и ежатами построим целый город! Мама, ты придешь посмотреть на наш город?

Конечно, мой дорогой, когда я вечером приду за тобой, ты мне обязательно покажешь ваш город. Я буду очень рада посмот­реть, — мама нежно улыбнулась своему зайчонку. — А теперь уже пора отдыхать. Зайка, на бочок и молчок!

Мама укрыла одеялом своего зайку, поцеловала его в мягкую щечку и пожелала спокойной ночи.

Методические рекомендации. Игра, которую закладывает взрослый в сказку, может быть любой. Важно, чтобы она заинтересовала самого малыша, захватила его, и ему захо­телось бы повторить ее в садике. Придуманную игру можно отрепетировать дома. Если требуется дополнительный ин­вентарь для игры, то его необходимо также изготовить дома, не уповая на то, что завтра удастся привлечь на свою сторону воспитателя. Так, например, если в сказке Зайка и мама при­думывают игру «Поезд», то билетами лучше запастись дома.

Частые болезни малыша также могут стать сигналом его дезадаптации в садике. Ребенок начинает болеть буквально с первых дней его посещения: неделя в садике — неделя (а порой и две) дома. Многие родители сетуют на воспитате­лей, мол, не досмотрели, сквозняки, детей заболевших при­нимают, инфекция... Считая, что дело в конкретном учреж­дении, родители переводят ребенка в другой садик, а потом в третий и т. д., но ситуация радикально не меняется. Поче­му? Просто потому, что виноват чаще всего не садик, точнее, не конкретный садик, а сама ситуация перехода ребенка к самостоятельному пребыванию где-то без родителей.

Как известно, физическое и психическое развитие взаи­мосвязано, и организм ребенка иногда помогает ему справ­ляться с тревогами и переживаниями.

Дети, которые хотят, чтобы мамы и папы были довольны их самостоятельностью, и стараются не расстраивать роди­телей, как правило, свое нежелание идти в садик явно (сло­вами и слезами) не выражают. Но если адаптация для такого «послушного» ребенка происходит сложно, организм дает эмоциям «передышку»: малыш болеет, остается дома. Мно­гие родители замечают, что через несколько месяцев после того как ребенок пошел в садик, он болеет все реже и ста­новится активнее, разговорчивее, взрослее. Если «болезнен­ная» адаптация не проходит в течение полугода, родителям необходимо посоветоваться с детским психологом.

Ребенок болеет не специально, чтобы не ходить в садик. Болезнь запускается помимо его сознания. Сказка, в которой будет озвучено стремление главного героя заболеть, чтобы не ходить в садик, может помочь сократить «болезненный» период адаптации.



Зайка не хочет больше болеть

Однажды мама пришла за Зайкой в детский сад. Зайкина группа была на прогулке. Мама осмотрела площадку, но Зайки не увидела. Он ходил в садик совсем недавно, еще не успел подру­житься с ребятами. Среди других малышей его не было. Мама начала волноваться.

— Зайка, где ты?

— Зайка, выходи, мама пришла! — присоединилась воспи­тательница.

Зайка, спрятавшись за веранду, грыз большущую сосульку, как будто это была морковка. Сегодня утром по дороге в садик папа сказал, что если есть снег, то можно простудиться и забо­леть. Зайка внимательно выслушал папу и решил заболеть. Вот только есть снег было невкусно. Сосулька гораздо вкуснее.

Зайка вышел из-за веранды с сосулькой во рту.

— Зайка, ты можешь заболеть! — заволновалась мама. — Не ешь сосульку, пожалуйста.

Вот и хорошо, — грустно сказал Зайка.

Что же в этом хорошего ?

Я заболею, буду дома с тобой. Ты меня любить будешь.

Зайка, я ведь тебя очень люблю! — обняла мама Зайку.

Заботиться обо мне, сказок много читать.

Мы с тобой сегодня вечером почитаем сказки.

Играть со мной в «Аего».

Играть в «Аего» можно с папой в любой вечер.

Все равно я хочу болеть и быть дома, а не в садике, — за­вершил разговор Зайка.

Дома Зайка и мама приготовили ужин. Папа и Зайка после ужина построили красивый замок из «Аего». А потом перед сном Зайка с мамой читали много сказок. Уже засыпая, Зайка сказал:

Яне хочу завтра болеть...

Это правильно, малыш. Болеть скучно и неприятно, — улыбнулась мама.

Конфликт с воспитателем. Еще один повод для капри­зов и отказа идти в сад — конфликт с воспитателем. При­чем у этого конфликта может быть множество проявлений. Например, каждый день воспитатель жалуется, что ребенок ведет себя ужасно в саду, при этом дома малыш — золотой ребенок. Такое вполне может быть, и даже часто именно так и бывает. Дело в том, что если родители очень много внима­ния уделяют правильному воспитанию, слишком контроли­руют ребенка, оберегают от принятия неверных решений, то малыш 3-4 лет, оставшись в садике без них, просто те­ряется. Он как бы остается без своей совести, как говорит пословица — без царя в голове. Способность к самоконтро­лю еще не развилась, а дома совестью и контролерами ма­лыша были мама и папа.

Оставшись один, ребенок пытается найти взрослого, ко­торый смог бы, как мама, помогать ему быть правильным. Именно для этого он ведет себя вызывающе, тем самым он говорит: «Пожалуйста, обуздайте меня, укажите мне мои гра­ницы, выдержите меня!». Чаще всего доброжелательность окружающих в скором времени помогает ребенку поверить, что быть достаточно хорошим можно и без постоянного контроля взрослых. «Я могу сам себя контролировать!» — осознает малыш, если видит, что его проделки — вовсе не катастрофа для окружающего мира, а взрослые, в общем-то, любят совершенно разных детей — и тихих, и шустрых. Ус­покоившись по поводу отсутствия постоянного посторонне­го контроля за собой, ребенок почувствует себя увереннее и начнет лучше общаться как со взрослыми, так и со своими сверстниками.



Сказка про Обижалку

Жил-был в лесу Обижалка. Как ты думаешь, почему его так называли? (Выслушайте соображения ребенка.) Верно, потому что он обижал всех, кого только мог.

То белочку за хвостик дернет или орешек у нее отберет, то медвежонку в мед хвои накидает или шишкой по голове стукнет. Долго так продолжалось.

Перестали ребята-зверята с Обижалкой играть. Тогда Оби­жалка стал стараться их еще больше обидеть. «Раз не хотят со мной играть, пусть хотя бы подерутся», — думал Обижалка. Тогда зверята не только с ним играть перестали, но и дразнить его начали. Как только его увидят, сразу кричать начинают:

Обижалка идет, Всем обиды несет! Ног своих не жалей: Разбегайся скорей!

Обижалка сначала их всех побить хотел. Но как всех сразу догнать? Пробовал в них шишками кидать — ни в кого не по­пал. Ребята-зверята еще больше и веселее его дразнят.

Совсем приуныл Обижалка. Горько и грустно ему стало. Даже плакать захотелось. Присел Обижалка на травку... и вдруг услы­шал, что рядом, за деревьями, кто-то всхлипывает. Обижалка протер лапками глазки и пошел смотреть. Оказалось, это ма­ленькая девочка сидит на пенечке и плачет, а возле ног ее сто­ит корзинка. В корзинке два грибочка. Обижалка сначала хотел шишек насыпать в корзинку, но потом раздумал — слишком уж горько девочка плакала. Вместо этого он спросил:

— Ты чего плачешь?

Я заблудилась. Мама с папой уже волнуются. Ни меня, ни грибов. Бедная я, бедные мама и папа. Вот горе-то!

Тоже мне горе! Сейчас мы все поправим, — Обижалка ска­зал и сам удивился. Он от себя такого не ожидал.

Поправим? — девочка вытерла слезы и с любопытством смотрела на Обижалку. — Правда?

Конечно, поправим. Здесь рядом есть грибная полянка. Со­берем грибы, а потом я тебе дорогу из леса покажу!

Как здорово, идем скорее! — девочка весело побежала по дорожке.

Полянка и в самом деле оказалась рядом. Она вся была по­крыта грибами: большими и маленькими, оранжевыми, коричне­выми, белыми.

— Ух ты, какие грибочки!Лисички, подберезовики, подосино­вики! И не входит больше в корзинку! Ничего, пусть для кого-нибудь еще растут!

Обижалка стоял рядом и радовался вместе с девочкой.

— Чтобы выйти из леса, надо дойти вон до той большой сос­ны, — Обижалка показал лапой. — А потом повернуть напра­во. И все. Лес закончится.

Спасибо тебе! Ой!Я даже не спросила, как тебя зовут?..

Меня?.. Обижалка.

Обижалка? Не может быть! Ты меня спас, ты мне так здорово помог. Для меня ты совсем не Обижалка, а самый настоя­щий Помогайка! Можно я тебя так буду называть?

Помогайка... Помогайка, — Обижалка попробовал на вкус новое имя. — Да, мне нравится, пусть так и будет.

Вот спасибо тебе, замечательный Помогайка! — девочка обняла его и побежала по тропинке к высокой сосне. — До сви­дания, Помогайка.

— Да, я теперь буду Помогайка, это так здорово помогать. Широко улыбнувшись, он зашагал к своему домику. Зверята,

заметив его, хотели закричать свою дразнилку, но, увидев непри­вычную широкую улыбку на лице бывшего Обижалки, передумали.

Методические рекомендации. Сказка про Обижалку бу­дет работать и в том случае, когда Обижалкой является соб­ственно ваш ребенок, и тогда, когда в группе есть «штат­ный» Обижалка. Во втором случае ребенок сможет понять и почувствовать, что часто Обижалки просто отвечают на провокацию либо не знают, как можно вести себя иначе (не имеют другой модели поведения).



Как Зайка с Ежиком мирился

Грустный-прегрустный Зайка сидел на пенечке. Грустным Зайка был оттого, что поссорился сегодня со своим другом Ежи­ком. Зайка и Ежик построили вместе корабль из листьев и ве­ток. Друзья долго спорили, каждый хотел быть капитаном в самом первом плавании. Так и рассорились. Зайка убежал в лес и плакал от обиды на пенечке. А Ежик убежал вместе с Бельчон­ком, который согласился быть помощником капитана.

Зайке было очень горько и досадно, хотелось вернуться в игру. Но он не знал, как это сделать, как помириться с друзьями.

Мимо Зайки пролетал мудрый Филин.

О чем, Зайка, плачешь, о чем слезы льешь?

Как же мне не плакать? Как слезы не лить? Я строил-строил корабль, хотел быть капитаном... А Ежик позвал Бель­чонка...

Это, конечно, серьезно. Но, думаю, помочь твоему горю можно...

Правда? — Зайка оживился. Ему очень-очень хотелось по­мириться с друзьями. — А что надо делать?

Надо бежать к друзьям и играть с ними.

А если они не примут меня?

Если ты будешь вежливым, будешь говорить волшебные слова, то друзья тебя обязательно примут.

Ну вот, я приду и скажу, что я буду теперь капитаном на корабле, а они не согласятся.

Если так скажешь, то могут и не согласиться, — задум­чиво сказал Филин. — Надо сказать по-другому.

Это как?

А как бы ты хотел, чтобы к тебе в игру просились?

Ну... чтобы сказали: «Заинька, возьми меня к себе в игру, пожалуйста, я буду помогать тебе вести корабль...».

По-моему, хорошо получилось, Думаю, после таких слов друзья точно примут тебя в игру.

— Как здорово! Спасибо вам, дядюшка Филин! Я побежал! Ежик с Бельчонком очень обрадовались и с удовольствием при­няли Зайку в игру.

Методические рекомендации. Ребенок может не иметь моделей поведения для преодоления конфликтных ситуаций. Рассказывая подобную сказку, взрослый предлагает выход из непростых для малыша обстоятельств. С большой долей вероятности можно предположить, что ребенок поп­робует предложенный, подсказанный сказкой вариант пове­дения. Получив положительный результат, ребенок увели­чит «кредит доверия» помогающему ему взрослому.

Вообще к словам воспитателя об агрессивном поведении ребенка необходимо отнестись с пристальным вниманием. Первое, что нужно сделать в этой ситуации, — удостове­риться, что у малыша нет неврологических причин, чтобы так себя вести. Осмотр у хорошего невропатолога вовсе не означает, что ваш ребенок болен или с ним не все в поряд­ке. Вполне возможно, окажется так, что в вашем случае по­мощь невропатолога не требуется, но тогда вы совершенно точно будете это знать и сконцентрируете свое внимание на исключительно педагогических приемах разрешения ситуа­ции. Однако может случиться так, что нервная система ре­бенка не справляется с нагрузками, и малыш сам страдает от того, что делает. Его нервной системе требуется поддержка, а квалифицированный невропатолог поможет это сделать максимально быстро и эффективно.

Данную рекомендацию (о том, что в плохом, неадекват­ном поведении нет неврологических причин) следует при­менять более широко. Например, когда дошкольник вдруг становится значительно более капризным, чем прежде, его желательно показать невропатологу в силу указанных выше причин.

Столкнувшись с проблемным поведением своего ребен­ка, родители могут также обратиться к психологу детского сада с просьбой разрешить сложившуюся ситуацию. Это позволит сэкономить силы и время. Однако, к сожалению, не в каждом садике есть психолог. Тогда необходимо взять ответственность на себя.

Самостоятельно разрешить сложившиеся противоречия ребенок, скорее всего, не сможет. Поэтому его родителям важно самим ощутить климат детского коллектива. Для

этого, если есть такая возможность, надо поприсутствовать в группе и понаблюдать за взаимодействиями детей. Запом­ните, в какие моменты ваш ребенок начинает себя вести не вполне адекватно. Возможно, его провоцируют на агрессив­ное поведение. К сожалению, воспитатель не всегда распо­лагает достаточным количеством времени, чтобы заметить все тонкости детских взаимоотношений. В результате, нака­зывают того, кто выразил свое отношение открыто. Следо­вательно, ребенок, признанный виновным, может быть не активной агрессивной стороной, а всего лишь отвечающей. В этом случае именно он нуждается в защите.

Другой причиной, по которой сын или дочь проявляют аг­рессию, может быть попытка с помощью таких неадекватных действий вступить в контакт с другими детьми. В этом слу­чае агрессивным детям также необходима помощь, но уже, скорее, методического характера, нежели психологического. Необходимо обучить их продуктивным моделям общения, например, умению организовывать интересные игры.

Помогите придумать ребенку несколько заготовок, ко­торые он потом сможет воплотить в группе. Самый прос­той вариант — дать малышу маленькое зеркальце и научить его пускать солнечных зайчиков. Можно подойти к вопросу более основательно, например, подготовить игру в поезд.

Игра в поезд

Для игры надо дома заготовить красиво написанные но­мера (для закрепления на стульях) и билетики для пассажи­ров. Стулья расставляются друг за другом (вагоны в поезде). На каждый стул скотчем или каким-либо другим доступным способом прикрепляется номер. Пассажирам выдаются билеты с номерами вагонов. Дети должны занять указанное в билете место. Когда все пассажиры расселись, машинист проверяет билеты («Все ли на своих местах?»), затем зани­мает первый стул, и поезд «трогается». «Ту-ту!» — говорит машинист. «Чух-чух-чух!» — могут повторять пассажиры. На остановке все пассажиры выходят. Можно играть заново.

Предварительно нужно поставить в известность воспита­теля о ваших игровых планах и заручиться его поддержкой. Возможно, воспитатель также вам что-то посоветует. Наибо­лее удачными станут те домашние заготовки, которые можно «завернуть» в сказочную упаковку.

Наконец, может случиться, что ваш малыш по каким-то причинам действительно вел себя так, как описывает воспи­татель, но детское поведение носило ситуативный харак­тер. Однако у воспитателя уже создалось представление о вашем ребенке как о возмутителе спокойствия. Поэтому воспитатель теперь именно от вашего малыша ждет тако­го «возмутительного» поведения. Ребенку не остается ни­чего другого, как оправдывать ожидания взрослого. В этом случае присутствие мамы или папы в группе детского сада также необходимо. Родитель сможет заметить такие «ожи­дания» воспитателя и обратить на них внимание. Если сло­ва и поведение родителя будут достаточно корректными, то воспитатель будет только благодарен.

Таким образом, своевременное родительское вмешатель­ство позволит избавить ребенка от ярлыка возмутителя спо­койствия, способного осложнить его дальнейшее пребыва­ние в детском коллективе. Кроме того, доверие и поддержка собственного ребенка будут способствовать укреплению от­ношений с малышом.

«Вредные» привычки и полезные навыки\* Иногда ре­бенку бывает трудно влиться в детский коллектив, потому что он имеет какую-либо поведенческую особенность, при­вычку. Например, прежде чем что-то сказать, сначала мор­щит нос или в минуты волнения засовывает палец в рот и не достает его оттуда до полного успокоения.

Сказка про Обезьянку, которая сосала палец

Жила-была на свете Обезьянка, которая очень любила сосать палец. Она делала это довольно часто: когда волновалась, когда радовалась, когда хотела успокоиться, перед сном. Делала она это так. (Показываем на игрушечной обезьянке.) Вообще, с од­ной стороны, это была очень полезная привычка. Вот, например, что можно сделать, чтобы успокоиться? А палец во рту здорово помогает. Но, с другой стороны, эта привычка иногда сильно ме­шала. Другие обезьянки ей часто говорили:

— Ну, что ты сосешь палец? Ты не наелась? Может быть, съешь еще банан?

Как ты думаешь, что еще могли говорить другие обезьянки? (Здесь у родителей появляется прекрасная возможность узнать, какие слова, касающиеся вредной привычки, в большей степени за­девают ребенка.)

Нашу Обезьянку все эти слова очень огорчали и обижали. Она все не понимала, почему другие обезьянки не верят, что это полез­но и приятно — сосать свой большой палец?

Однажды с нашей Обезьянкой произошла такая удивитель­ная история. Она вместе со своей подругой отправилась за ба­нанами на самый край того леса, где жило ее племя. Сначала они весело перепрыгивали с дерева на дерево, смеялись и шутили, дви­гались очень быстро. Однако спустя некоторое время подруги поняли, что заблудились. Наша Обезьянка испугалась и привычным жестом засунула пальчик в рот. В этот момент ее подруга, которая тоже напугалась, соскользнула с ветки и начала падать. Нашей Обезьянке пришлось справиться со своим страхом — бо­яться некогда, ведь друг в опасности. Обезьянка вытащила па­лец изо рта и прыгнула на помощь подруге. Она успела как раз вовремя и втянула подругу на ветку.

Спасибо, — сказала подруга. — Я немного испугалась и растерялась, даже забыла держаться лапами за ветки. Ты меня спасла.

Я думаю, — ответила наша Обезьянка, которая после спасения подруги чувствовала себя спокойно, уверенно и даже как будто немного повзрослевшей, — мы обязательно найдем дорогу. Только завтра, сейчас уже вечер. Поужинаем фруктами, поспим, а утром — в путь.

Обезьянки поужинали и стали ложиться спать. Наша Обезьян­ка, как обычно, легла, свернувшись клубочком и засунув пальчик в рот, — она всегда так засыпала у себя дома. Полежав так некото­рое время, она почувствовала, что мерзнет.

— Давай обнимемся, — робко прошептала, стуча зубами, подруга, — мне так холодно, что я, кажется, начинаю просту­жаться.

И снова нашей Обезьянке пришлось достать пальчик изо рта, чтобы крепко, двумя лапками обнять свою подружку и согреться.

Утром обезьянки проснулись — никто из них не заболел, они ведь согревали друг друга своим теплом. Утро и в самом деле ока­залось вечера мудренее — подруги взобрались на вершину самого высокого дерева и смогли разглядеть путь домой. По дороге они набрали столько бананов, сколько только смогли унести.

Племя встретило их радостными криками и дружескими объя­тиями. Подруги обезьянки угощали всех бананами и весело смея­лись. А наша Обезьянка думала: «Как здорово, что я теперь могу выбирать: хочу сосу палец, не хочу — не сосу! Ведь если бы я не могла выбирать, то моя подруга упала бы и больно ударилась, а потом ночью мы бы простудились и заболели. Какая я все-таки молодец!». Обезьянка внимательно посмотрела на свой пальчик, улыбнулась и в рот его класть не стала.

Методические рекомендации. Сказка про Обезьянку по­могает вывести вредную привычку на сознательный уровень и создать позитивный якорь: теперь взрослый может, заме­тив палец во рту, сказать: «Как обезьянка». Ребенок вспом­нит сказку и обратит внимание на собственные действия. Таким образом, становится избыточным строгое указание вести себя прилично.

К сожалению, в борьбе с сосанием пальца, как и с други­ми вредными привычками, родители часто допускают не­поправимые ошибки. Они стараются подавить болезнен­ную привычку, наказывают, пытаются объяснить, что это плохо, стыдят. Но такие методы способны лишь закрепить привычку.

Рекомендации, которые помогут справиться с вредной привычкой ребенка: Нужно не бороться с привычкой, а выяснить причины ее возникновения и устранить их.

Установите доверительные отношения с ребенком. Очень важно вовремя заметить тревогу, испуг и по­мочь успокоиться (приласкать, поговорить, отвлечь чем-либо). Если ребенок в возрасте до года, помогает покачивание на руках или в кроватке, разумное поль­зование соской, убаюкивание колыбельными. Даже де­тишки постарше любят слушать такие песни в испол­нении мамы или папы.

Установите четкие рамки дозволенного. Запретов не должно быть слишком много, но некоторые должны быть неизменными: никогда не залезать на подокон­ник, не брать посуду с плиты, не открывать шкафчик с лекарствами и т. д.

Жизнь ребенка должна быть разнообразной, насыщен­ной впечатлениями, различными играми, но не перегруженной. Активную деятельность следует чередовать с более спокойными занятиями.

Не бойтесь лишний раз похвалить ребенка, отвлечь от грустных мыслей.

Поощряйте общение своего ребенка с другими детьми.

Если малыш грызет ногти, сократите интеллектуаль­ные нагрузки! (Эта привычка говорит об умственной и эмоциональной перегруженности, а также о высоком уровне тревожности.)

Контролируйте время, которое ребенок проводит у телевизора и компьютера. Сократите, а лучше вовсе исключите просмотр боевиков, новостей и жестоких мультфильмов, компьютерные «стрелялки» заменяй­те развивающими играми.

Не менее распространенная вредная привычка детей — грызть ногти. Для работы по устранению этой привычки тоже можно предложить сказку:



Волшебные варежки

Пришел Зайка к маме и сел грустный в уголке.

— Зайка, ты него не играешь с ребятами? Они вон в садике так весело играют.

Я не хочу с ними играть!

Что случилось? — присела мама рядом с Зайкой.

— Они надо мной смеются, говорят, что у меня когти не­красивые, что когти грызут только малыши...

Девочки поели, начали одеваться, швабра приготовилась и... БАБАХ!

Мама и девочки выбежали в коридор.

Что случилось? — спросила мама.

А что это там такое? — девочки заметили блестящий розовый горшок.

Это же наш новый горшок, а мы-то про него совсем забы­ли, — всплеснула руками мама. — Давайте-ка пописаем в гор­шочек перед прогулкой.

И после, и после!!! — развеселились девочкш

Не дадим горшочку больше скучать, — добавила мама.

Горшок был счастлив. Швабра, которую уже подняли и по­ставили в другой уголок, хитро ему подмигнула. А девочки после прогулки снова навестили горшок и перед сном покакали в него. Утром горшок был первым, с кем пообщались девочки.

С тех пор горшку скучать и грустить уже не приходилось, девочки стали писать и какать только в него.

Методические рекомендации. Процесс приучения к гор­шку происходит, конечно же, очень медленно и не без ре­цидивов. У ребенка вырабатывается привычка ходить на горшок в определенное время, когда он активен, в возрасте от 2 до 2,5 лет. После этого придется потерпеть еще немно­го, прежде чем эта «самодисциплина» распространится на ночное время.

Как у малышей формируется навык пользования горшком?

1 год — начало учебы, первые попытки сажать на горшок;

1,5 года — ребенок начинает контролировать опоро­жнение кишечника; 2 года — малыш контролирует опорожнение моче­вого пузыря (просится на горшок);

2,5-3 года — ребенок в большинстве случаев спит су­хим. У мальчиков, правда, «мокрые» ночи могут продолжаться еще полгода. 3,5 года — ребенок самостоятельно встает ночью на горшок.

Если в возрасте 4 лет малыш еще мочится в кровать, не­обходимо обратиться к врачу.

Еще одно важное умение, при отсутствии которого у ва­шего малыша могут возникнуть проблемы с посещением детского сада, — умение отстаивать свое мнение. Без этого навыка ребенок может попасть под влияние других детей, шантажирующих его возможностью дружить. Они могут требовать каких-либо поступков или игрушек в обмен на игру с ними. Не имея сил для борьбы, ребенок также может отказываться при этом ходить в сад.

Многим вещам, в том числе и умению отстаивать свое мнение, ребенок учится дома, в семье. Прежде чем перено­сить это умение на внешний социум (садик, детскую пло­щадку во дворе), необходимо посмотреть, что происходит с мнением ребенка внутри семьи. Насколько это мнение уважаемо и значимо. Есть ли такие области внутрисемей­ных отношений, в рамках которых ребенок принимает само­стоятельные решения? Может ли малыш сам определить, с кем ему играть, что надеть и как провести свой день рож­дения?

Также немалое значение имеет то, каким образом ребен­ку указывают на его ошибки. Насколько конструктивно ро­дители критикуют его действия.

Например, ребенок метет пол в своей комнате и под­нимает пыль столбом. Взрослый может отреагировать так: «Да что же это ты, безрукий, пыль тут поднял? Мы же за­дохнемся здесь». Или по-другому: «Если намочить веник, пыли будет гораздо меньше». Чем отличаются эти реак­ции? После первой хочется бросить веник и сказать: «Ну и метите сами свой пыльный пол!». Вторая фраза не содер­жит уничижительной оценки и позволяет самому ребенку исправить ситуацию. Он наверняка тоже видит пыль, но не знает, что можно сделать.

Взрослым всегда следует помнить, что существует осо­бый вид родительского общения, который позволяет пост­роить доверительные отношения с ребенком. Такое обще­ние включает умение давать советы и направлять к выбору верного решения, а также отвечать на поставленные вопро­сы, не блокируя доверительного общения.

Приемы, которые формируют доверительные отношения между взрослым и ребенком:

1. Показывайте ребенку, что вы его понимаете (прием «Отраженное выслушивание»):

демонстрируйте, что вы слышите собеседника, с по­мощью слов и вопросов «да», «угу», «а что потом?», «и что же?» и т. д.;

позволяйте ребенку выражать его собственные чувст­ва; если ребенок не склонен делиться своими пережи­ваниями по ходу рассказа, помогите ему: «Я обычно пугаюсь в таких случаях» или: «Я бы встревожился»;

докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение, например, коротко пересказав суть: «Это здорово и заслуживает уважения, когда человек находит в себе силы для того, чтобы...».

Внимательно следите за лицом ребенка, его мимикой, жестами, языком тела. Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и пр.), но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Когда слова не соответствуют поведению, всегда полагай­тесь на второе. И обязательно «возвращайте» ребенку уви­денное, не оставляйте свои наблюдения при себе в качест­ве «секретного оружия». Например, пусть малыш услышит от вас: «Когда ты говоришь, об этом, слезки на глазах появ­ляются. Наверное, это важно для тебя?!».

Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами: подключайте улыбку, похлопывание по плечу, ки­вок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке. Не похлопывайте ребенка по голове — этот жест может рас­цениваться как пренебрежение.

Выбирайте правильный тон для своих ответов. Пом­ните, что то, как вы говорите, влияет на смысл ваших слов. Избегайте безапелляционных или саркастичных интона­ций — дети могут расценить это как негативную оценку своих действий и замкнуться в себе.

Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не верю!», «Здорово!», «Надо же, я бы точно не догадался!» и т. п.

Взрослый, который освоит эти несложные пять приемов, сможет легко научить им ребенка, что позволит малышу ак­тивно общаться со сверстниками, иметь свое мнение и кор­ректно отстаивать его. Подчеркнем еще раз, что дети снача­ла должны обрести свое собственное мнение внутри семьи, почувствовать родительское уважение к своим суждениям. Только после этого они научатся проявлять и отстаивать свои суждения в общении со сверстниками.

Как Зайка выращивал морковку

Задумал однажды Зайка вырастить морковку. Большую, оран­жевую, хрустящую. Вскопал Зайка огород, посадил семена, полил грядку из лейки. Стал ждать, когда же морковка вырастет. До вечера морковка не выросла. Пошел Зайка спать. А утром увидел, что вся грядка разрыта — птицы ночью вытащили и склевали все семена. Расстроился Зайка очень. Сел на скамейку и заплакал. Шел мимо Ежик по своим делам.

— О чем, Зайка, плачешь? Чего слезы льешь?

Как мне не плакать, как слезы не лить? Посадил я морков­ку, чтобы выросла она большая, оранжевая, хрустящая. А ночью прилетели птицы, склевали все семена. Ой, горе мне, горе!

Зайка-Зайка, тоже мне, горе! Накрыть надо грядку чем-нибудь: и семечкам тепло, и птицы не доберутся!

Задумался Зайка: «И то — правда!», вытер слезы и снова принялся за работу: посеял семена, полил грядку, накрыл ее плен­кой. На утро выбежал Зайка в свой огород и видит, что ночью был ветер и унес пленку. Птицы снова прилетели и склевали семе­на. Опечалился Зайка пуще прежнего, горько-горько заплакал:

— Не растет у меня морковка... Не буду я больше сеять! Ни­чего у меня никогда не получится!

Э-эх... молодо-зелено, — сказал сосед-медведь, знатный ого­родник. — Не растет у него ничего, придумал тоже!

Ничего не придумал, не получается у меня растить мор­ковку и не получится!

Пугало тебе надобно поставить! Птицы испугаются и не станут семена клевать! Вырастет у тебя морковка всем на за­гляденье!

Пугало?! — Зайка стукнул себя лапкой по лбу. — Конечно, как же я раньше не додумался ?

Смастерил Зайка пугало: голову из кастрюли сделал, курточ­ку свою старую надел на палку, а к концам палки на веревочке кон­сервные банки привязал, чтобы шумели.

Птицы с тех пор облетали Зайкин огород стороной — пуга­ла боялись. Зайка за морковкой ухаживал: полол грядки, поливал, рыхлил. Урожай на славу получился — каждая морковка боль­шая, оранжевая, хрустящая.

Вот, Зайка, а ты говорил, что ничего у тебя не получит­ся, — сказал Ежик, помогая Зайке собирать урожай. — Хотел все бросить.

Эх, молодежь-молодежь, всему вас учить надо, — добро­душно пробасил медведь из-за забора. — Так не получилось, надо попробовать по-другому, а они сразу и лапы опускать, мол, не по­лучится. Если очень чего-то хочешь — обязательно получится!

Точно, теперь я это знаю, — радостно сказал Зайка и от­кусил от самой большой оранжевой и хрустящей морковки огром­ный кусок.

# Как избежать капризов за едой?

Многие родители, так или иначе, озабочены проблемами питания своих малышей: одних детей всегда очень сложно накормить, другие, наоборот, едят слишком много. Полно­ценное питание возможно только при наличии хорошего ап­петита. Если аппетита нет, ребенок может часто болеть, от­ставать в физическом развитии. Дети с плохим аппетитом, как правило, бледны, слабы, раздражительны и капризны. Поэтому вполне можно понять родителей, трепетно относя­щихся к питанию своих детей.

Когда ребенок вдруг ни с того ни с сего теряет аппетит, это, безусловно, должно заставить родителей обратить вни­мание на его здоровье. Однако, если ребенок всегда плохо ел и капризничал при попытках насильственного кормления, взрослым имеет смысл присмотреться к своим действиям. Дети не могут менять образ жизни самостоятельно. Для этого требуются определенные и немалые усилия от роди­телей.

Часто семейный уклад жизни не требует от ребенка вы­соких энергетических затрат, в результате и аппетит у малы­ша довольно низкий. При этом родители, зачастую не обра­щая внимания собственно на уровень активности ребенка, начинают искать внешние причины того, почему он не хочет есть. Усилия родителей при этом, как правило, прилагаются в трех наиболее популярных направлениях:

* поиск у ребенка болезни,
* попытки накормить ребенка вопреки его желанию,
* апелляция к нормам.

Поиск болезни. Резкое снижение аппетита или полный отказ ребенка от еды возникает лишь при очень тяжелых, длительно текущих и опасных болезнях. И снижение аппе­тита при этом лишь один из многочисленных симптомов. Ситуация, при которой нет никаких жалоб, врач не видит никакой патологии при осмотре ребенка, нет изменений в стандартных анализах крови и мочи, но где-то таится скры­тая болезнь, выраженная настолько, что это приводит к по­тере аппетита, совершенно нереальна, — авторитетно ут­верждают специалисты.

Порой родителям очень нелегко допустить, что потерю аппетита у ребенка могут вызвать определенные «воспита­тельные» воздействия. В результате, принуждение к при­нятию пищи продолжается, а конфликтная ситуация разви­вается: ребенок не ест, он плачет и скандалит, отстаивая свое право не есть; мама нервничает и переживает, принимает ус­покоительное до и после каждого приема пищи. Ситуация разрешается родительским умозаключением: не ест — зна­чит, болен!

Что следует принять во внимание родителям, отправляясь на прием к врачу?

♦ Не всякий врач найдет в себе силы не поддаться на уговоры и не стать союзником родителей в процессе поиска болезней;

Пример: Разговор с врачом...

* Доктор, что делать? Мы всей семьей не можем заставить ребенка поесть!
* Так, может, он не голодный?
* Он у нас никогда не голодный! Если не заставишь, сам не будет есть никогда.
* Он наверняка болен. Очень болен!

слова врача о том, что надо прислушиваться к потреб­ностям ребенка, могут подтолкнуть родителей к по­иску другого врача, а не к действительной коррекции образа жизни;

при отсутствии реальных жалоб вероятность обнару­жения при осмотре ребенка тяжелой скрытой болез­ни очень мала.

Вместе с тем, найти заболевание при современном уров­не развития медицины элементарно. Всегда могут «помочь» анализы и обследования. Вот и появляются на свет диагно­зы, с одной стороны, ничего не значащие, с другой — позво­ляющие расставить точки над И, обозначить присутствие якобы болезни и предоставить родителям возможность от­влечься от темы аппетита в пользу искоренения обнаружен­ной хвори.

Кормление любой ценой — самый распространенный способ решения проблемы плохого аппетита ребенка. При этом стратегическая задача — сломить сопротивление не желающего кушать ребенка — достигается весьма и весьма разнообразными тактическими приемами. Здесь родитель­ская фантазия просто безгранична: превратить процесс еды в игру (ложка — автомобиль, рот — гараж, «у-у-у» — поеха­ли...); отвлечь (еда под чтение книги, пение бабушки, танцы дедушки, параллельный просмотр любимого мультфильма и т. д.); пообещать награду за пустую тарелку (прогулка, по­купка игрушки, воскресный поход в цирк и т. д.); пригрозить («Вот не буду тебя любить», «Вот придет папа с работы, ты у него получишь») и прочее.

Родителям, которые действуют подобным образом, важ­но снова обратить свое внимание на испытываемые чувства. Если взрослый чувствует злость или раздражение, значит, прием пищи — это лишь повод для капризов ребенка.

Беда такого положения вещей в том, что аппетит под­разумевает не только желание есть, он отражает саму воз­можность, готовность организма к перевариванию пищи. Накопились желудочный и кишечный соки, управились с работой печень и поджелудочная железа, освободился от большей части съеденного тонкий кишечник — вот и аппе­тит появился. А его-то как раз и нет! Следствие очевидно: значительная часть съеденного без аппетита толком не пе­реваривается и не усваивается. Так формируется замкнутый круг — система пищеварения перегружена лишней едой, а дитя продолжают активно кормить, сетуя при этом на от­сутствие у него аппетита.

Апелляция к нормам. Теоретической основой для поис­ка болезней и стремления во что бы то ни стало накормить ребенка очень часто становится ложная трактовка родите­лями понятия «нормы», например: «Ребенок бодр и весел, но вот в книге написано, что в годик он должен весить 12 кг, а наш еле до 10 кг дотянул», «Я сама читала, что в таком воз­расте дитя должно питаться 5 раз в сутки, а у нас 4 с трудом получается», «На баночке со смесью ведь ясно указано, что объем порции 180 мл, а наш никогда больше 150 не съедал».

Родителям следует знать, что нормы ориентированы все-таки на некоего среднестатистического ребенка. Абстракт­ную цифру нельзя воспринимать и анализировать изоли­ровано, без учета индивидуальных особенностей именно вашего малыша. Признаки детского здоровья очевидны — физическое и психическое развитие, двигательная актив­ность, настроение, аппетит. Да, аппетит, но обусловленный не книжными нормами, а реальными потребностями ребен­ка — состоянием здоровья и образом жизни.

Еще один важный аспект — народные представления о нормальности или ненормальности ребенка. С одной сто­роны, соседи, знакомые, бабушки на лавочке и прохожие на улице имеют собственное мнение о том, как должно выгля­деть сытое и здоровое дитя. Это было бы не так печально, если бы не другая сторона вопроса — вышеупомянутые со­седи-прохожие сплошь и рядом не держат это мнение при себе, а охотно делятся им с родителями ребенка. Фраза «Какой он у вас худенький» или «Вы что, его не кормите?!» способны не только заронить сомнения у самых здравомыс­лящих родителей, но и побудить их к незамедлительным действиям по откармливанию «несчастного» младенца.

Избирательный аппетит. Суть явления в том, что ре­бенок соглашается есть только определенные продукты (их он ест с аппетитом), а от других — отказывается.

На первом году жизни избирательный аппетит очень часто отражает реальную потребность организма в опре­деленных продуктах. Например, многие дети в возрасте 6-10 месяцев категорически отказываются от овощных блюд, предпочитая им молочные. Такой выбор обусловлен повы­шенной потребностью организма в кальции, который нужен для роста костей и зубов и которого больше всего содер­жится именно в молочных продуктах. Следовательно, такой избирательный аппетит естественен, нормален и не должен служить поводом для суеты и попыток непременно накор­мить дитя овощным супом на основании того факта, что со­седский ребенок этот суп ест.

Принципиальная особенность человеческой цивилиза­ции, в отличие от животных, состоит еще и в том, что пог­лощение пищи из биологически необходимого процесса трансформировалось в один из самых популярных способов получения удовольствия. Именно поэтому ребенок может не захотеть обедать, поскольку у него отсутствует естест­венная потребность в пище, но охотно согласится съесть что-нибудь сладенькое-вкусненькое. И даже когда аппетита нет вообще, все равно от шоколадки, которая доставляет удовольствие, мало кто отказывается...

Еще один вариант проблемы: ребенок, у которого есть аппетит и возможность выбирать, например, между супом, картошкой с колбасой и манной кашей, постоянно отдает предпочтение одному и тому же блюду из данного набора. Родители часто поощряют такое положение вещей: «Пусть ест, что хочет, лишь бы ел», а потом горько сетуют: «Наш, кроме жареной картошки и колбасы, ничего в рот не берет».

Если вы, именно вы, как родитель, решили, что ваш ребе­нок на обед будет есть суп, а он не хочет, то самым мудрым решением будет не ругать, не причитать, а мирно отпустить малыша нагуливать аппетит. Ибо единственное лекарство, которое в 100 % случаев решает проблему избирательного аппетита, — это чувство голода. Важно только, чтобы через 2-3 часа ребенку был предложен тот же самый суп. Не хочет? Значит, еще не нагулялся. Эффективность этого метода напрямую зависит от моральной стойкости и психическо­го здоровья того, кто кормит. Сплошь и рядом после двух подряд отказов от супа кормящие мамы и бабушки готовы согласиться на требуемую жареную картошку.

Проблема избирательности может заключаться не толь­ко в предпочтении конкретных продуктов или блюд, но и в выборе способа поглощения пищи. Например, ребенок не хочет есть кашу ложкой или пить кефир из чашки — только из бутылки с соской; охотно открывает рот, когда бабушка кормит супчиком, но самостоятельно взять в руки ложку отказывается наотрез. В таких случаях чувство голода сно­ва способно помочь.

Частный случай избирательного аппетита — еда в про­межутках между едой. Если в доме легко отыскать сладкое (конфеты, печенье, шоколадки и т. п.), то в интервале между обедом и ужином дети вполне могут обеспечить себе доста­точный запас калорий для того, чтобы исчезла потребность не только в ужине, но и в завтраке. С одной стороны, польза такого питания весьма сомнительна. С другой — в этом нет ничего опасного, но при условии, что родители не склон­ны драматизировать ситуацию и совершать уже упомяну­тые классические ошибки (заставлять есть, искать болезни и т. д.). Если отсутствие аппетита становится реальной хро­нической проблемой, следует сделать все, чтобы в проме­жутках между кормлениями еда ребенком не обнаружива­лась.

Как действовать родителям «малоежек». Разовый от­каз ребенка от еды ни при каких обстоятельствах не сле­дует воспринимать как трагедию. Не волнуйтесь — челове­ческий организм биологически приспособлен к тому, чтобы не принимать пищу в течение нескольких дней.

Самый важный закон, которому нужно неукоснительно следовать, гласит: количество еды обязано быть эквивалент­но количеству затраченной энергии. Природа имеет уни­версальный механизм реализации этого закона — аппетит.

Обмануть природу можно, превратив еду либо в привычку, либо в способ получения удовольствия. Но это путь одно­значно ошибочный, неестественный, способный, как это ни печально, провоцировать возникновение болезней.

Совершенно естественно, что каждая мама очень ста­рается приготовить вкусную и полезную пищу для ребенка, и ей обидно, когда малыш отказывается доедать свою пор­цию или вовсе отказывается от еды. Из лучших побужде­ний, уверенная, что ребенку необходимо все скушать, мама начинает его уговаривать, потом заставлять, а потом и на­сильно кормить. Такие действия провоцируют негативную реакцию у малыша, вплоть до рвоты. В конечном итоге, на­строение и у мамы, и у малыша будет испорчено, а еда, съеденая ребенком, не усвоится.

Если ребенок отказывается от еды, нужно постараться правильно определить причину его отказа. Если не понра­вилась предлагаемая еда, «попался» не любимый вид про­дукта или малыш не хочет есть этот продукт именно сей­час, то в этих случаях не следует заставлять ребенка, нужно уважать его потребности.

Не стоит предлагать плохо кушающему ребенку боль­шое количество блюд на выбор. Такое поведение приводит к тому, что дети становятся очень капризными и часто им все равно невозможно угодить. Поэтому лучше предлагать малышу одно или максимум два блюда. Остальные блюда лучше отложить до следующего приема пищи.

Когда ребенок чем-то очень увлечен, не стоит резко от­рывать его от занятия, можно немного подождать; если же занятие затягивается, постарайтесь мягко переключить его внимание на необходимость подкрепиться.

Дети могут плохо кушать во время болезни, если обиже­ны, расстроены, а иногда и просто без видимой причины им не хочется есть. В такие периоды, когда организм ребенка сам регулирует необходимое поступление пищи, насильное кормление только нарушает естественный процесс. Кроме того, малыш очень хорошо запомнит эти ситуации, и у него на всю жизнь может остаться отрицательное отношение к еде, которую его заставляли есть в детстве.

Сложнее обстоят дела, когда ребенок регулярно отка­зывается от еды. Но и в таких случаях кормление против воли не приведет к благоприятным результатам. Родителям необходимо качественно пересмотреть детский рацион, по­добрать необходимые и любимые продукты, выработать оп­ределенный ритуал принятия пищи (чтобы у малыша было свое место, любимая ложечка, чашка, тарелка). Во время кормления можно рассказывать о том, какие продукты ре­бенок кушает, какое все вкусное и полезное, как нужно кор­мить маму, папу, любимую игрушку и т. п. А вот включать те­левизор или устраивать домашние шоу-маскарады во время еды не слишком хорошо. Если дети отвлекаются на подоб­ные забавы, у них вырабатывается неправильное отношение к принятию пищи.

Естественное желание ребенка помочь вам в увлекатель­ном процессе приготовления пищи нужно всячески поощ­рять и лелеять. Что бы вы ни готовили, чем бы ни занима­лись на кухне, для малыша всегда найдется какое-нибудь доступное по возрасту поручение: помыть овощи, почис­тить вареные яйца и картофель, украсить салат или бутер­броды, что-нибудь помешать и даже порезать. И пусть из дырок в нелепом варенике вытекает клубничный сок, часть крема оказывается на одежде, а пол усыпан мукой. Но раз­ве испорченный кусок теста, испачканная одежда или гряз­ный пол стоят детской обиды и разочарования? Конечно, нет! Поэтому, если вы время от времени будете готовить какие-нибудь интересные блюда вместе с крохой, польза от этого будет большая и многогранная.

Привлекая малыша к процессу готовки, кроме цели вы­растить себе достойного помощника и подготовить малень­кого человечка к будущей взрослой жизни, вы «убьете» и множество других полезных «зайцев». Во-первых, помощь на кухне — важный для детей шаг осознания своей нужности и значимости, ведь им доверяют, как взрослым. Во-вторых, малыши приобретают массу новых навыков, учатся само­стоятельности и ответственности. В-третьих, юные повара в процессе готовки тренируются считать и логически мыс­лить (считают количество яиц, ложек сахара, капель лимон­ного сока, щепоток соли и т. д.), учатся осознавать время. В-четвертых, у привередливых «малоежек» повышается ап­петит, ведь приготовленное собственными руками куда как вкуснее! В-пятых, кулинария — процесс творческий. Значит, мама, которая готовит совместно с ребенком что-нибудь вкусненькое на ужин, тем самым развивает и творческий потенциал своего малыша.

Перечислять положительные стороны участия детей в приготовлении пищи можно долго, но чтобы совместное кухонное колдовство принесло только радость и удоволь­ствие всем его участникам, не забудьте о нескольких про­стых правилах.

Правила для тех, кто готовит вместе с ребенком:

Объясните ребенку правила поведения на кухне и сле­дите за их строгим соблюдением. Кухня — не место для беготни и баловства, здесь слишком много опас­ных предметов.

Купите или сшейте для маленького повара персональ­ный фартук (можно клеенчатый). Тогда и стирать при­дется гораздо меньше.

Для того чтобы малышу было легче дотянуться до сто­ла, плиты или мойки, подберите для него невысокий устойчивый табурет. '

Сразу приучайте своего помощника к мысли, что пос­ле приготовления пищи за собой нужно убрать. Кста­ти сказать, обычно дети с удовольствием моют посуду, потому что им нравится любая возня в воде и с водой.

Не ругайте ребенка и не подшучивайте над ним, если у него что-то не получается. И если вам кажется, что слепить аккуратный пирожок совсем просто, попытай­тесь вспомнить, каким он впервые получился у вас.

Совместное с ребенком приготовление пищи, безуслов­но, займет больше времени. Но это время уйдет на прият­ное и полезное общение с любимым чадом, значит, не про­падет даром. Подумайте прямо сейчас, какое блюдо будет по силам вашему малышу? Может быть волшебный суп...



Зайка и волшебный суп

От всяких вкусностей Зайка никогда не откажется, а вот накормить его супом маме бывало весьма сложно. «Значит, суп нужно приготовить вместе, —решила Зайкинамама. — Да еще и назвать как-нибудь необычно».

Зайка! — позвала мама с кухни однажды.

Мама, ты меня звала? — спросил Зайка с порога кухни.

— Да, малыш, я тебя звала. Хочу предложить тебе важное дело. Ты готов?

А что за дело? — сначала полюбопытствовал Зайка.

Я хочу приготовить волшебный суп...

Волшебный суп? — удивился Зайка. — Как это?

Я тебе расскажу. Приглашаю тебя поколдовать вместе.

— Ура! У меня будет волшебная палочка! — обрадовался Зайка.

— Сначала я дам тебе волшебные овощи.

С этими словами мама достала из красивой волшебной коро­бочки небольшую луковицу, корешок петрушки, среднюю морковь и пять картофелин.

— Их надо помыть. Они немного запылились.

Зайка с радостью засучил рукава и принялся за работу. Очень быстро волшебные овощи оказались чистыми. Мама тем време­нем налила в кастрюлю два литра воды и поставила на огонь.

— Как хорошо и быстро у тебя получается! — похвалила мама Зайку.

А Зайка старается еще больше. Мама берет у Зайки вымы­тую морковку и трет ее на терке. Затем берет луковицу.

— Зайка, зажмурь глазки!

Я же не смогу тогда мыть картошки, — возмутился Зайка.

Ты зажмурь глазки на минутку. Я сейчас буду резать вол­шебный лук.

Зайка послушно закрыл глазки, а когда их открыл, оказалось, что вода уже закипела. Мама стала бросать туда мелко поре­занную луковицу, корень петрушки, натертую на крупной терке морковь и порезанный кубиками картофель. Пока суп красиво кру­жился в кастрюльке, Зайка наблюдал за ним с табуретки. Мама достала фарш, который уже посолила и поперчила, и предложила Зайке скатать фрикадельки. Зайка катал маленькие шарики и бросал их в кастрюльку. Они так забавно ныряли в суп, а потом всплывали. Зайка весело смеялся.

Посолить суп мама тоже доверила Зайке, предварительно отмерив нужное количество соли. Порезанную мамой зелень тоже добавлял Зайка.

— Суп-сказка готов! — сказала мама, вытирая руки о пе­редник.

— И все? удивился Зайка. — Мы все сготовили?

— Да, суп сготовили. Посмотри, как красиво получилось! Пахнет здорово!

— И вкусно, наверное, — добавил Зайка, облизываясь.

— Помощник ты мой! — мама ласково обняла Зайку. — Ко­нечно, вкусный! Разве волшебный суп может быть невкусным?

Мама и Зайка накрыли на стол. Зайка съел две порции вол­шебного супа. Папа очень удивлялся и суп волшебный нахваливал.

Методические рекомендации. Такая сказка может быть рассказана про любой продукт питания, который не особен­но нравится ребенку. Возможно, на волне интереса, пробуж­денного сказкой, ребенок захочет ближе познакомиться с продуктом.

Если ребенок не хочет есть сам, попробуйте его заинтере­совать, устраивая семейные обеды. Глядя на самостоятель­но кушающих взрослых, малышу захочется им соответство­вать. Если семья редко собирается за общим столом, можно провести сравнение с авторитетным для ребенка взрослым (обычно это папа или старший брат): «Ты хоть раз видел, чтобы я папу с ложечки кормила?» или: «Хочешь быть таким же сильным, как братик?».

Многие действия дети начинают совершать, глядя на сверстников. Поэтому, если подросший малыш упорно от­казывается брать в руки ложку, сходите в гости или пригла­сите на обед его друзей, которые уже умеют кушать сами. Обратите внимание своего ребенка на приятеля: «Смотри, Витя сам ложечку держит». Но ни в коем случае не нужно стыдить малыша и сравнивать с другом, достаточно просто вскользь заметить такое полезное умение товарища по иг­рам. А в следующий раз за обедом предложите крохе ложку, вспомнив приятеля.

Еще один эффективный способ обучения навыку обра­щения с ложкой — игра. Поиграйте с малышом в «экскава­тор». Экскаватор-кроха должен собрать ложкой-ковшом все картофельное пюре с тарелки и переправить в рот. От мамы требуется немного фантазии и соответствующие коммента­рии для игры: «Большой-большой экскаватор зачерпывает ковшом пюре и аккуратно отправляет его в рот! Молодец, а я за тебя буду гудеть, пока ты жуешь!». Можно использо­вать тарелочку с интересным рисунком на дне и объяснить крохе, что под кашей злой волшебник спрятал, например, маленького поросенка, который сам не может освободить­ся, и помочь ему может только малыш, если сам возьмет ло­жечку и скушает всю кашу. Еще лучше, если вы расскажете целую историю...



## Как Зайка поросенка спасал

Мама позвала Зайку обедать. Зайка прибежал, вымыл лап­ки, сел за стол и привычно спрятал лапки за спину. Так Зайка маме сообщал, что сам есть не будет, а мама, если хочет, мо­жет сама покормить своего Зайку. Обычно мама расстраива­лась и говорила:

Зайка, ты уже большой! Давай-ка, бери ложку сам!

Нет-нет-нет, — мотал Зайка головой, — только уши развевались.

Потом мама тяжело вздыхала, брала ложку и кормила Зай­ку сама. Но сегодня все было по-другому. Мама внимательно по­смотрела на Зайку и спросила:

Не будешь сам есть?

Нет-нет-нет, — привычно застрекотал Зайка.

Что же делать? — сокрушенно воскликнула мама. — Кто же спасет бедного поросенка?Какого поросенка? — насторожился Зайка.

Зайка, видишь, суп налит в новую тарелку? Зайка кивнул.

Это необычная тарелка. Там под супом — поросенок. Ему там грустно и одиноко, его надо спасти. Спасти его можно толь­ко, если самому съесть весь суп до капельки. Но ты же сказал, что не будешь сегодня есть сам... Кто же поможет поросенку... — мама грустно вздохнула.

А если я сам съем суп, поросенок повеселеет? — осторож­но спросил Зайка.

Да, думаю, он будет тебе улыбаться. Сам увидишь.

Хорошо, я спасу поросенка, — решительно сказал Зайка.

Мама с удивлением наблюдала, как ее малыш ловко управля­ется с ложкой. Она даже не знала, что Зайка так хорошо умеет пользоваться ложкой.

Зайка съел суп за две минутки. Со дна миски ему довольно улы­балась поросячья мордочка.

Мама, я его спас! Смотри, как он мне улыбается!

Ты молодец, Зайка! Ты помог ему освободиться и развесе­литься! Спасибо тебе!

Решение, что малыш будет есть самостоятельно, должно поддерживаться всеми членами семьи. Если мама настаивает на самостоятельности, а бабушка «жалеет маленького» и кормит с ложечки, положительный результат будет не скоро. Также обучение должно быть последовательным, а не зави­сеть от ситуации: «Вчера ты кушал сам, а сегодня мы в гости опаздываем, поэтому давай я тебя быстренько накормлю».

Разработайте и следуйте определенным этапам в обуче­нии. Например, по началу пусть ребенок сам ест только тво­рог. Когда с одним продуктом он уже справляется, добавляем более «сложное» по консистенции пюре, далее жидкую кашу, и, наконец, суп. Иногда малыш с аппетитом начинает кушать самостоятельно, но быстро устает. Не настаивайте, докорми­те его. По мере взросления доля самостоятельно съеденного в любом случае будет увеличиваться. Также можно сделать исключение из правил, если кроха болеет.

Приучая ребенка кушать самостоятельно, одновременно стремитесь выработать у него уважительное отношение к приему пищи — кушать аккуратно и соблюдать необходимые правила. Даже самым маленьким нужно мыть руки перед едой, а к двум годам малыш сам напомнит вам об этом. Еда — это полезный ритуал, он дает ребенку чувство стабильности и ощущение собственной значимости, ведь малыш точно зна­ет последовательность действий и почти со всем справляет­ся сам! Если вы помогаете малышу, все свои действия сопро­вождайте словами: «Ручки под краном вымыли, Машиным полотенцем вытерли, теперь идем на кухню. Маша садится за свой столик, а мама наливает в тарелочку половником борщ. Смотри, какой он красный! И, наверное, очень вкусный!».

Правила поведения за столом ребенок усваивает, наблю­дая за взрослыми, слушая их инструкции, а также сказки о правилах сервировки стола, очередности блюд, пользо­вании различными столовыми приборами. Родителям сле­дует также говорить ребенку, что случится, если правила нарушить...



## Про Зайкин животик

Мама заканчивала готовить вкусный обед. Вот-вот уже бу­дет разливать вкусный ароматный суп. Но Зайка так проголо-

116

дался, что не мог больше ждать обеда. Поэтому он на цыпочках прокрался в кухню и взял из вазочки конфетку. А конфетка вкус­ная, большая — теперь и есть Зайке больше не хочется.

Зайка, лапки мыть и за стол! — зовет мама.

Я не хочу, мама!

Зайка, ты же пять минут назад очень-очень хотел есть. Что случилось?

Ну, я пообедал... конфеткой.

Зайка, ты съел конфету? Все равно надо поесть супчик. Ты много бегал, играл, тебе понадобятся силы, да и животику мало одной конфетки.

Все равно я не хочу есть, — упрямился Зайка.

Зайка убежал в комнату и взялся за игрушки. Вдруг он услы­шал чей-то плач. Зайка огляделся. В комнате никого нет. Прислу­шался Зайка к себе. А это, оказывается, его животик плачет!

Что с тобой? — заволновался Зайка. — Тебя кто-то обидел?

Я очень проголодался, жду, когда же ротик меня накор­мит, а он ничего мне не дает. Уже обедать пора...

Зайка решил разобраться с ротиком.

Ротик, ты почему не кормишь животик?

Так и меня никто не кормит. Что я могу животику дать?

Я тебя уже покормил конфеткой! Ты почему не поделился с животиком?

Ой, да когда это было?! — возмутился ротик. — И кон­фетка такая маленькая — мне самому мало было.

Животик плачет. Стало Зайке жалко свой животик. Побе­жал Зайка к маме.

— Мама, я буду обедать!

Садись скорее, супчик остывает! Взял Зайка ложку и съел весь супчик.

Ну, как, животик, ты наелся?

Уже немного лучше стало! Второе давай!

Зайка и капусту на второе съел и компот выпил. Животик Зайке «спасибо» сказал. А у Зайки много-много сил появилось иг­рать в интересные игры.

Иногда, немного поев, ребенок начинает разбрасывать еду, кидать ложки, выливать на стол содержимое чашек. Если малыш просто устал кушать самостоятельно, докорми­те его сами. Но попытки шалить за обедом пресекайте сра­зу же, не стоит надеяться, что, безобразничая за столом, ребенок лучше покушает. И строгое родительское «нельзя» здесь обязательно! Попробуйте убедить ребенка, скажите: «Еда — это серьезно, ее можно только кушать, а если ты хо­чешь что-нибудь побросать, то мы после обеда поиграем с тобой в мячик». Если предостережения не помогают, прос­то уберите тарелку, вытрите малышу рот салфеткой. Это будет означать, что обед закончен. Можете попробовать обыграть ситуацию: «Картошечка обиделась на Машу за то, что она бросил ее на пол. А сладкое яблоко увидело, как ты себя плохо ведешь, и укатилось. Так что десерта сегодня не будет».

После еды ребенок должен говорить «спасибо», не забы­вайте напоминать ему об этом. Двухлетнего малыша можно уже попросить убрать за собой посуду в раковину. А проте­реть губкой столик сможет даже полуторагодовалый кара­пуз. Конечно, качество такой уборки далеко от идеала, но ваша задача сейчас — выработать хорошую привычку и на­учить аккуратности.

И помните, что аппетит приходит во время еды. Красиво накрытый стол, симпатичная посуда, позитивный пример и поддержка взрослых — все это поможет ребенку научиться есть самостоятельно.

Сказка может помочь объяснить ребенку, что необхо­димо есть те или иные продукты, расскажет об их полез­ности или происхождении, обратит внимание ребенка на какие-либо специфические особенности предлагаемого про­дукта.

Что рассказал Зайке Мудрый Филин

Зайка ворвался в комнату, как только мама открыла ему дверь.

Мама, ты знаешь, что на свете есть хлебные деревья? Мне об этом Мудрый Филин рассказал!

Я тебя слушаю, — откликнулась мама.

Только не совсем такие деревья, как можно подумать на первый взгляд. То есть пирожки и булки на нем не растут, как яблоки на яблоне. Но давай я лучше тебе все по порядку расскажу. Растет хлебное дерево в жарких тропических странах. Его пло­ды очень похожи на дыню и раньше заменяли местным жителям хлеб. Кстати, «хлебным» это дерево назвали английские море­плаватели. Плоды этого дерева можно и жарить, и варить, и сушить, как сухари. Пока они еще не созрели, их используют как овощи. А спелые плоды становятся сладкими, точно фрукты. По вкусу спелый плод очень похож на банан, а в жареном виде — на картошку. Вот как получается: один плод — и овощ, и фрукт одновременно! Представляешь, мама!

Очень интересно! Здорово, что ты так хорошо запомнил рассказ Филина.

А мой любимый привычный хлебушек делается, представ­ляешь, не из хлебного дерева, а из теста! — продолжал Зайка. — Самое главное в тесте — это мука! Ее делают из пшеницы или ржи: из пшеницы пекут белый хлеб, а из ржи — черный. Пше­ища и рожь растут на полях. Сначала осенью поле вспахива­ют и засеивают зернами пшеницы или ржи. Когда приходит зима, поле покрывается снегом. Снег, как одеяло, греет землю и зернышки. Чем больше снега выпадет, тем богаче будет шуба у будущих ростков, тем теплее им зимовать. Весной, когда ста­нет тепло, ростки начинают тянуться к солнышку все выше и выше, так вырастает целое поле пшеницы!

Красивое, ярко-желтое, золотое! — поддержала Зайку мама.

Да, ну ты послушай, послушай дальше! Все лето колосья растут, наливаются силой на солнышке. Когда они пожелтеют, урожай собирают. Срезают колосья под корень, то есть жнут, а потом молотят и получают зернышки. Их везут на мельницу, где специальными жерновами перемалывают в муку. Потом муку просеивают ситом, чтобы отсеять всю шелуху. А уже из муки пекут и хлеб, и булочки, и пирожки — всем на радость!

Здорово! Испечем пирог с картошкой? Будешь есть?

Буду! Пирог — это ведь не просто так! Это целая исто­рия! Я теперь много про него знаю!

Методические рекомендации. Эта сказка для любителей перебить аппетит чем-нибудь сладким. Такого типа сказки также помогают избавиться от капризов ребенка, не желаю­щего пробовать новое, незнакомое для себя блюдо. Ведь в сказке есть возможность познакомиться с блюдом.

# Как и когда знакомить ребенка с новой пищей?

Не давайте ребенку пробовать новые блюда во время его болезни, особенно если у него понос (больным, как правило, не хочется кушать даже обычную для них еду, а тем более новую).

Перед тем, как предложить ребенку новое блюдо, по­заботьтесь о том, чтобы прошло много времени с прош-

1QO лого кормления, чтобы он сильно проголодался и был вынужден принять ту пищу, что вы ему дадите.

Если вы хотите включить новое блюдо в рацион своего ребёнка, начинайте с маленькой ложки этого блюда. Не думайте, что малыш, едва только попробует новый вид пищи, сразу же согласится всю ее скушать. Чтобы ре­бенок привык к разнообразию в еде, ему сначала необ­ходимо только почувствовать вкус различных блюд. Кроме того, предлагая новую еду в небольших количе­ствах, вам будет легче избежать той или иной негатив­ной реакции детского организма, в том числе й аллер­гии на какой-нибудь продукт.

Подавайте ребенку еду в том виде, в котором сами ее едите. Избегайте класть сахар во все подряд (эта ошиб­ка часто встречается у матерей). Добавив сахар, напри­мер, в бульон с зеленью вы сделаете его невкусным и трудно усваиваемым.

Если ваш ребенок отказывается от важных и полез­ных новых продуктов, замените их другими, содержа­щими аналогичное количество питательных веществ. Например, если малыш отказывается от гороха, по­пробуйте предложить чечевицу или фасоль — все эти продукты обладают одинаковой пищевой ценностью. Вас не должно волновать, что ребенок не ест тот или иной продукт, важно чтобы его питание было полно­ценным.

Остерегайтесь принуждать детей кушать, избегайте су­рового обращения — это отрицательно сказывается на их здоровье (все, что съедено против воли, или плохо усвоится, или приведет к рвоте).

Постарайтесь убедить малыша в пользе новой еды, ска­жите, что она поможет стать сильным. Можно сказать, что те детки, которые ее не кушают, медленнее растут и взрослеют.

 Одним из способов приобщить ребенка к еде является собирание нескольких детей за одним столом для сов­местного приема пищи и подачи всем одного и того же блюда. Усердие, соревнование между детьми за одним столом приносят большую пользу.

Таким образом, соблюдение несложных правил поможет избежать капризов при приеме пищи. Побуждая ребенка есть то или иное блюдо, желательно попробовать поставить себя на его место и увидеть ситуацию с точки зрения ребен­ка. А также проверить, не происходит ли так, что, например, ребенок ест пшенную кашу, которую мама в детстве сама терпеть не могла, а остальные члены семьи что-то другое, более вкусное, по-мнению ребенка.

# Как избежать капризов при купании?

Нежелание ребенка купаться может быть обусловлено различными причинами, в том числе и совершенно не­значительными с точки зрения взрослого. К серьезным и весомым основаниям отказа относятся случаи, когда ма­лыш обжегся, взявшись за горячую трубу, или ударился, по­скользнувшись на гладком полу ванной. Однако для того чтобы испугаться купания, детям совсем не обязательно пострадать самим, достаточно предположить, что это воз­можно, либо увидеть, что подобное произошло с кем-то из взрослых.

Если неприятность случилась с кем-то из взрослых, малышу необходимо показать, каким образом опасность устранена. Например, вместе с ним положить в ванную ре­зиновый коврик, приговаривая: «Ну вот, теперь в ванной совсем не скользко, больше никто здесь не поскользнется, потому что (назовите ребенка по имени) об этом позабо­тился, он сюда нескользкий коврик положил. Папа больше не поскользнется, мама больше не поскользнется, и (опять назовите ребенка по имени) тоже больше не поскользнет­ся». Так можно перечислить всех членов семьи, которых знает ребенок и которые теоретически могли бы пользо­ваться ванной. Этот прием помимо того, что позволяет ребенку почувствовать себя позаботившимся обо всех чле­нах семьи, за счет цикличности, повторяемости и некото­рой монотонности используемых фраз обладает успокаи­вающим эффектом.

Может быть, ребенок испугался чего-то в ванной ком­нате. Например, вы купили новую мочалку, малыш увидел ее и ему стало страшно. Вы успокоили свое дитя и посчи­тали ситуацию исчерпанной. Но для малыша мочалка мог­ла стать страшным зверем, который поселился в ванной. Поэтому он и решил обезопасить себя отказом от водных процедур. Вполне вероятно, что взрослый неосознанно мог усугубить ситуацию, сказав что-то вроде: «Большим девоч­кам мочалки не страшны!» или: «Настоящие мужчины не боятся мочалок!». Тогда самый удобный способ показать себя большой девочкой и настоящим мужчиной (не боять­ся мочалок) — не входить в ванную комнату.

Для того чтобы преодолеть пугающую ситуацию, достань­те злополучный предмет и перенесите его в другое помеще­ние, например, в кухню или зал (лучше не вносить его в дет­скую, чтобы это действие не воспринималось ребенком как вторжение) и продемонстрируйте отсутствие опасности с безопасного расстояния. Расскажите о том, что это за пред­мет, для чего он нужен, как оказался в ванной. Закончить рассказ лучше «присоединением» к чувствам ребенка: «Ко­нечно, если бы я всего этого не знал, тоже наверняка испу­гался бы».

Ребенка может испугать и какой-либо посторонний пред­мет, которому не свойственно находиться в ванной, напри­мер, овощи, приготовленные к мытью, или фен. В данной ситуации также можно рассказать ребенку, как и для чего предмет оказался в ванной.

Побудить ребенка к отказу от купания способны и юмо­ристические высказывания значимого для него взрослого такого типа: «Слишком чистого сороки-вороны унесут». Тог­да мыться — означает подвергаться риску быть унесенным большими страшными птицами. Особенно сильный страх может появиться, если ребенок уже видел вблизи этих птиц. Для того чтобы исправить ситуацию, важно раскрыть малы­шу смысл услышанного. Объяснить, что уносят в свои гнезда вороны только то, что блестит. Показать ребенку предметы блестящие и не блестящие, сравнить их. Пояснить, что, когда так говорят, то шутят, потому что отмыться до блеска невоз­можно.

Для прояснения подобной ситуации, возможно, потре­буется не один обстоятельный разговор. То, что ребенок снова и снова возвращается к одной теме, даже когда взрос­лому кажется, что все уже прояснилось, — хороший знак. Это показатель мыслительной работы: малыш обрабатывает информацию, адаптирует ее для себя, встраивает в свою кар­тинку мира.

Ребенок может не возражать против купания в целом. Ему могут не нравиться отдельные элементы процесса. Чаще всего возникают сложности с мытьем головы. Как правило, это связано с различными неприятными ощущениями: по­падание воды в уши, мыла в глаза и прочее. Хорошим сред­ством профилактики отказа купаться может стать «Мой-додыр» К. И. Чуковского. Текст легко запоминается даже маленьким ребенком. Фрагменты из этого стихотворения можно цитировать применительно к различным «умыва-тельным» ситуациям.

Моем, моем трубочиста Чисто, чисто, чисто, чисто! Будет, будет трубочист Чист, чист, чист, чист!

Или:

Ты чернее трубочиста, Полюбуйся на себя: У тебя на шее вакса, У тебя под носом клякса...

На хорошее знание стихотворения К. И. Чуковского «Мойдодыр» рассчитана следующая сказка-игра:



Как Зайка по утрам умывался

По утрам Зайка спешил прибежать к маме. Мама и Зайка очень любили такую игру. Мама начинала строчку из любимой Зайкиной книжки, а Зайка ее заканчивал. Например:

Мама: Ты один...

Зайка: Не умывался!

А заканчивается игра всегда одними и теми же словами: Мама: Вот теперь... Зайка: Тебя люблю я!!!

После этих слов Зайка с мамой обнимались, и Зайка бежал умы­ваться, потому что совсем не хотел «грязнулею остаться».

Теперь рассмотрим вопрос: что делать, если ни одна из вышеперечисленных причин не подходит для вашей ситуа­ции? В этом случае родителю нужно прислушаться к своим чувствам во время «купального противостояния» с ребен­ком. Если возникает чувство гнева (настойчивое желание обязательно искупать ребенка во что бы то ни стало), то, вполне вероятно, малыш борется с вами за право оставить за собой последнее слово. Когда родители отступают и от­кладывают водные процедуры — победа за детьми, когда вопреки их воле и желанию все-таки настаивают на сво­ем — победа за родителями.

Для ребенка, борющегося за власть, важно получить под­тверждение своей значимости. Если взрослый в этот момент начинает утверждать собственный «авторитет»: «Как Я ска­зал, так и будет!», развитие событий замыкается в порочный круг. Участников конфликтной ситуации постепенно охва­тывает азарт и пыл битвы, остановиться им уже довольно сложно. Убедиться в этом легко с помощью простого упраж­нения.

Упражнение на взаимодействие Два партнера, желательно равные по росту и весу, вста­ют друг напротив друга, вытягивают руки вперед, упираясь ладонями в ладони партнера. По команде они начинают да­вить ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места. Мно­гочисленные эксперименты в студенческой и родительской среде показывают, что сначала упражнение воспринимается как спокойное руководство к действию, однако борьба затя­гивает, и очень быстро победить партнера становится делом чести. Если вдруг в процессе борьбы кто-нибудь из партне­ров отказывается от активных действий и уступает, второй партнер испытывает разочарование оттого, что борьба не может быть продолжена.

Это упражнение доказывает, что как только кто-то один уклоняется от борьбы, второму не с кем становится сражать­ся. Поэтому основная линия переориентирования борьбы за власть — это уклонение от этой самой борьбы, которое может достигаться различными способами, в том числе иг-ровой мотивацией: «Мы идем играть в чистые пятки и ко­ленки!» или «Мы идем купать любимую игрушку, которую брали на прогулку!».

Если родителям совсем сложно узнать, что произошло с ребенком на самом деле, можно попробовать рассказывать ему сказки, относящиеся к различным ситуациям, способ­ным вызвать отказ от купания. Когда малыш услышит сказ­ку, связанную с его собственными неприятными пережи­ваниями, он обязательно даст это понять взрослому. Это может быть даже прямая реплика-сопоставление: «Зайка поскользнулся в ванной, как я!».



## Зайкины приключения в ванной

Обычно Зайка вставал раньше мамы и папы. Он тихонько играл в своей комнате, чтобы дать родителям поспать. Только это ему так казалось, что он играет тихонько. На самом деле, мама всегда слышала, когда Зайка вставал: негромко посту­кивали игрушки, поскрипывала дверь ванной, шумела вода. Это Зайка умывался.

Однако последние несколько дней по утрам было совсем тихо. Маме даже казалось, что она просыпается от тишины.

Зайка стал дольше спать, — сказала мама папе однажды утром.

Пойдем на него посмотрим, — предложил папа.

Папа с мамой заглянули в детскую. Зайка уже проснулся — он сидел на кровати, закутавшись в одеяло.

Зайка, ты проснулся? — удивленно спросил папа.

Да.

Почему ты тогда не умываешься и не играешь?

Ты боишься играть?

Нет.

Почему тогда не играешь? |

Чтобы играть, надо умываться. \

Ты боишься умываться ? ]

Да.

Что случилось?

У меня в ванной неприятные приключения. Я туда не хочу больше заходить. I

Расскажи нам о своих приключениях, — мама с папой при­сели на кровать к Зайке.

Вчера, когда я пошел умываться, кто-то в ванной толк­нул мою ножку, и она поскользнулась. Чтобы не упасть, я оперся лапкой о трубу, а труба укусила горячим. Я испугался и открыл другой кран. На меня полилась горячая вода. Я больше умывать­ся не пойду IА значит, не смогу играть. Вот.

Тебе грустно от этого?

Да. Я хотел бы уже поиграть, мне скучно.

Хочешь мы твои приключения в ванной «переприклю­чим»?

Это как?

А вот как: они тебя испугали, а теперь мы их распугаем, и ты перестанешь бояться.

Это было бы здорово, — с сомнением в голосе сказал Зайка.

Идем, — позвал Зайку папа.

Зайка с опаской подошел к дверям ванной.

— Э, да тут кто-то убрал коврик с пола. Так здесь любой поскользнуться мог бы. Где наш коврик? Давай-ка его постелим. Смотри-ка, теперь совсем не скользко.

Папа потоптался по коврику.

Скользко?

Вроде бы нет, — Зайка робко вошел в ванную.

Что у нас дальше?

Горячая труба...

— Горячую трубу мы обмотаем полотенцем. Хотя, если в ван­ной не скользко, то хвататься за трубу незачем. Но на всякий случай обмотаем. Горячо?

Вроде бы нет, — Зайка с сомнением потрогал трубу. —- Можно умываться ?

Ну, я не знаю... А вдруг польется горячая вода?

Зайка, ты же сказал, что перепутал краны, потому что испугался. Испугался, потому что схватился за горячую трубу, а перед этим чуть не упал. Теперь в ванной не скользко — это раз, труба не горячая — это два, значит, ты не испугаешься и не откроешь неправильный кран — это три!

Ура!!! — закричал Зайка. — Я умоюсь и пойду играть! Приключения «переприключились»!



## Как в ванной поселилось чудище

Однажды в Зайкином доме появилось чудище страшное-пре­страшное. Поселилось оно в ванной комнате. Чудище было боль­шое-пребольшое, лохматое-прелохматое, синее-пресинее. Оно ле­жало на краю ванны и следило за Зайкой. Зайка, конечно, не знал этого наверняка, потому что глаз чудища из-за «лохматости» видно не было. Но что еще делать страшному чудищу, как ни охо­титься на кого-нибудь?

Зайка перестал мыть лапки и чистить зубки, для этого ведь надо было заходить в ванную. Мимо ванной Зайка пробегал очень быстро, зажмурив глазки, чтобы чудище не успело его схватить.

Мама ничего не знала о чудище. Поэтому ходила мимо ван­ной как ни в чем ни бывало. И даже заходила туда. Чудище на нее не нападало, наверное, потому что спало.

Как-то перед обедом мама заметила, что Зайка не вымыл лапки.

— Зайка, ты забыл вымыть лапки?

— Нет, — Зайка весь сжался, потому что знал, что сейчас мама отправит его мыть лапки, а в ванну заходить ни в коем случае нельзя.

— Беги, вымой лапки, Зайка!

Можно я на кухне вымою лапки? — шепотом спросил Зайка.

На кухне? Вымой, — удивилась мама. — А почему не в ван­ной?

Потому что... — Зайка набрал полную грудь воздуха. — Потому что там живет чудище!!!

, — Чудище?

— Да, чудище, страшное-престрашное, большое-пребольшое, синее-пресинее!Я его боюсь...

Давно ты его боишься?

Да, с позавчера...

С позавчера... — мама задумалась. — Надо посмотреть на твое чудище. Пойдем вместе.

Нет, мама, давай я тебя здесь подожду. А еще лучше, ты тоже не ходи, давай папу с работы подождем!

Я очень осторожно, одним глазком посмотрю,и вернусь, — успокоила Зайку мама.

— Я буду за тебя волноваться, — напутствовал маму Зайка.

Мама на цыпочках вышла из кухни. Зайка зажмурился, что­бы не так страшно было, и скрестил пальчики на лапке. Через минутку мама вернулась. Руки она держала за спиной.

— Мне кажется, чудище уже ушло. А тебе я хочу кое-что по­казать. Позавчера папа купил новую мочалку, большую-преболь­шую, синюю-пресинюю, мягкую-премягкую, удобную-преудобную. Я принесла ее показать тебе, — с этими словами мама показала руки из-за спины.

Зайка сначала зажмурился.

— Малыш, открой один глазок! Это в самом деле мочалка!

Зайка сначала робко приоткрыл один глазок. Вообще-то, Зай­ка смелый, поэтому он тут же открыл и второй глазок и увидел в руках у мамы самую настоящую мочалку, большую и синюю. Окон­чательно осмелев, Зайка дотронулся до мочалки пальчиком, а по­том потрогал и всей лапой.

Правда, мочалка!

Конечно, мочалка! Отнесем мочалку в ванну? Сможешь сам?

Смогу, конечно, — Зайка обрадовался, что чудища в ван­ной больше нет.

С тех пор Зайка всегда мыл лапы перед едой и чистил зубы ут­ром и вечером в ванной, потому что чудищ там больше не было.

Методические рекомендации. Родителям следует очень внимательно отнестись к детским вопросам, связанным с выходом из сложившейся ситуации или прояснением проб­лемы. Например, если малыш спрашивает: «А если бы чудо­вище было не синее, а зеленое, тогда Зайка испугался бы?», обязательно проверьте, нет ли в ванной необычно-непри­вычного зеленого предмета. «А через полотенце Зайка точно не обожжется?» — такой вопрос тоже косвенно указывает на то, в чем проблема. Взрослый, взяв вопросительную инициа­тиву в свои руки, может попробовать прояснить ситуацию уже для себя. Предложите ребенку поэкспериментировать в ванной: замотать трубу носовым платком, полотенцем для рук, банным полотенцем, затем сравнить полученные впе­чатления и сделать выводы, в каком случае Зайке можно не бояться.

Как одеться без капризов?

Иногда сложно представить, что раскапризничавшееся, не желающее одеваться чудовище и есть замечательное гла­застое чудо, которым вы восхищались всего десять минут назад. При этом не следует забывать, что слова «чудо» и «чудовище» — родственные, имеющие общий корень.

Научить 2-3-летнего ребенка с готовностью или даже самостоятельно одеваться и раздеваться — вполне посиль­ная и решаемая задача, требующая, однако, сил, фантазии и терпения. Здесь можно двигаться несколькими путями. Во-первых, полностью отпустить ситуацию, ведь когда-нибудь ребенок обязательно научится одеваться самостоятельно, уж к началу школьного обучения — совершенно точно. Во-вторых, прикрикивать на ребенка (или даже шлепать) при каждой оплошности. Этот метод довольно быстро даст свои плоды: чувство страха легко мотивирует ребенка, и он ско­ро станет дрессированным. Этот метод для тех, кто уверен, что научить дитя одеваться — это самое главное, при этом неважно, каким способом будет достигнута цель. И, наконец, в-третьих, можно проявить немного фантазии и творчески подойти к процессу обучения.

Сначала рассмотрим причины, по которым ребенок мо­жет отказываться одеваться.

Первым и самым простым объяснением может стать то, что ребенок еще не умеет этого делать. До определенного момента времени маме или папе проще самим одеть ребен­ка, чем ждать, пока он неумело и медленно будет пытать­ся сделать это сам. Затем, как правило, внезапно приходит осознание того, что малыш уже подрос, и ему пора бы уже одеваться самостоятельно. На ребенка обрушиваются су­ровые требования, а иногда даже нормативы по скорости одевания. В результате, получается, что еще вчера ребенок был одеваем заботливыми взрослыми, а сегодня к нему уже предъявляются самые строгие требования. Следовательно, капризничать в такой ситуации ребенок может от волнения и опасений ошибиться, а также от собственного бессилия.

В этом случае сказка может помочь ребенку освоить, на­пример, последовательность, а иногда и способ одеваемых вещей.



## Зайка учится одеваться

Зайка сидел на полу очень грустный. Рядом с ним лежала куча одежды. Из нее торчали зеленые вязаные носочки, синие колготоч-ки, голубая водолазка, красный толстый свитер, серенькие шта­нишки, полосатая шапочка и клетчатый пуховичок.

Мама сказала, чтобы Зайка одевался, и положила рядом с Зайкой одежду.

— Заюшка, одевайся скорее, нам надо успеть забежать в ма­газин до закрытия.

— Хорошо, мама, — ответил Зайка. 1

Но сейчас Зайка чувствовал, что подводит маму. Он столько раз одевался вместе с мамой, что, казалось, он уже все про одева­ние знает. Все было так хорошо, когда мама подавала вещи по одной. Тогда, конечно, кто угодно оденется. А самому пока не по­лучается... «Мама занята, она не может подать вещи, но ведь она может мне подсказать, — подумал Зайка. — Ура!».

— Мама, что надо надеть сначала?

Сначала водолазку! — был ответ.

Голубую?

У тебя там много водолазок? —- Нет, одна, голубая.

Значит, голубую.

Стало понятно, что надо делать. Зайка вытащил из вороха вещей водолазку и надел ее. Получилось ловко: даже на спинке во­долазка не закрутилась. Зайка почувствовал себя увереннее.

Мама, а что после водолазки надевать?

Сначала снимай домашние штанишки.

Снял.

Теперь бери колготочки...

Синие?

Да.

Так Зайка надел синие колготочки, красный толстый сви­тер, серенькие штанишки, полосатую шапочку, клетчатый пу­ховичок и зеленые вязаные носки.

Когда мама вошла в комнату к Зайке, то очень удивилась.

— Как ты быстро оделся! Какой ты у меня уже взрослый! Молодец, Зайка!

Зайка весело засмеялся.

Теперь я знаю, что за чем надо надевать. И совсем сам могу одеться.

Ты у меня умница, — мама поцеловала Зайку в полосатую шапочку.

Методические рекомендации. Ребенка может пугать тре­бование одеться, потому что ему еще сложно выделить в этом комплексном действии подзадачи: что делать в какой последовательности. Если сначала просить ребенка надевать вещи по одной, дело обязательно пойдет быстрее.

Удостовериться, что ребенок имеет необходимые для оде­вания навыки (знает последовательность надеваемых пред­метов, их назначение, умеет надевать верно каждый из них), а также отработать и закрепить их поможет сказка-игра.

Гномик-щекотунчик помогает Зайке одеваться

Зайка очень любил ходить на прогулку. Гулять с мамой очень интересно. Мама знает столько увлекательных игр и занятий. Но прогулка — это отдельная история. Чтобы пойти гулять, необходимо одеться.

Одеваться Зайке тоже нравилось. Потому что одеваться — это интересно. Обычно Зайке приходил помогать одеваться ма­ленький гномик, который сидел на маминой руке. Но обо всем по порядку.

Перед прогулкой гномик заглядывал в Зайкину комнату и го­ворил:

Зайка, npueeml Ты готов одеваться?

Привет! — отвечал Зайка и весело смеялся.

Гномик приносил одежду, которую надо было надеть. Раскла­дывал ее по порядку.

Зайка, сначала давай наденем рубашечку! — гномик рас­правлял ее на Зайкиной спинке, а потом застегивал ее пуговицы своими смешными мягкими ручками. Мама тоже смеялась, когда гномик, все застегнув, начинал щекотать Зайку.

Теперь колготки! Где твои пятки? — колготки гномик помогал надевать тоже очень щекотно. Такие уж у него щекот­ные ручки!

Помогая надевать свитер, гномик ласково хватал Зайку за бочок. Когда дело доходило до шарфика, Зайка уже часто плачет от смеха.

Вот такое веселое дело — одевание.

— Разве кто-то может плакать, когда одевается? — удив­ляется Зайка. — Наверное, ему неправильно помогают. Надо пригласить в гости гномика-щекотунчика. Хотите, я своего в гости отправлю?

Теперь рассмотрим другой вариант: малыш уже совер­шенно точно умеет раздеваться быстро. Например, он спо­собен оперативно раздеться, когда хочет в туалет. Таким образом, малыш может выполнять требуемое действие, но только тогда, когда ему самому очень хочется или в случае крайней необходимости. Далее, вполне вероятно, что ре­бенка привлекают перспективы интересной прогулки или похода в гости, но процесс одевания кажется настолько не­приятным, что малыш готов пожертвовать привлекатель­ными мероприятиями, лишь бы только избежать нудного одевания. В этом случае необходимо сделать интересным собственно процесс одевания.

# Как заинтересовать ребенка процессом одевания ?

Поиграйте в прятки. Радуйтесь, когда из горловины вы­глядывают озорные глазенки: «Где же наш малыш? Да, вот же он!».

Представьте ручку малыша в виде поезда, который за­ходит в тоннель-рукав: «Ту-ту-ту!». Кулачок становится паровозиком. Также кулачок может стать мышонком, юркнувшим в свою норку.

Можно взять любимую игрушку (желательно, чтобы она имела отчетливо выраженные и гибкие лапы) и предложить ребенку одеться с ее помощью. Иногда бы­вает достаточно предложить позвать игрушку посмот­реть, как проходит одевание. Здесь важно не сорваться в нравоучение типа: «Вот позову сейчас Мишку, пусть он посмотрит, как ты не умеешь одеваться!». Лучше вы­держать дружеский тон: «Мишка придет поддержать, поболеть за тебя!». В этом случае ребенок приложит усилия, чтобы не ударить в грязь лицом перед мишкой. Не рекомендуется приглашать бабушек и дедушек, к со­жалению, им редко удается оставаться в роли поддержи­вающего, а не стыдящего персонажа. Хотя, конечно, это сугубо индивидуально, встречаются бабушки, к кото­рым приведенный комментарий не имеет никакого от­ношения.

Вспомните стихотворение С, Я. Маршака «Рассеянный с улицы Бассейной» и поиграйте в «рассеянного», зада­вая ребенку вопросы: «Куда же надеть носочки? Навер­ное, на ручки. Нет? А что на ручки надевают? Варежки? А носочки, наверное, на ушки? Нет? Как же разобрать­ся? Кто же поможет? Что надеть сначала: трусики и колготки?».

На начальном этапе обучения одеванию попробуйте поделить «работу»: мама надевает трусики на ножки, ребенок натягивает их на попку; мама продевает голов­ку в горловину и вставляет ручки в рукава, а малыш расправляет кофту на животике и т. д.

Проводите «цветные» дни, когда вся одежда на день под­бирается одного цвета, либо, наоборот, цвета не должны повторяться: если трусики желтые, то надевать при этом желтые колготки ни в коем случае нельзя.

Не упускайте возможности потренироваться на кукол­ках и зайчиках. Здесь можно проговаривать последо­вательность и логику одевания.

Для обучения самостоятельному одеванию необходимо взять одежду, которая нравится самому ребенку. Родители при этом должны располагать некоторым количеством сво­бодного времени: уроки одевания ни в коем случае нельзя проводить в спешке. Когда навыки одевания уже достаточно крепки, можно организовывать соревнования на скорость одевания среди членов семьи.

## Одеваться — это интересно

Зайка! Нет ответа. 

Зайка! Нет ответа.

Зайка, иди сюда скорее, пойдем собираться на прогулку! Гулять Зайка очень любил. На прогулке столько интересного!

Можно с горки кататься. Можно лопаткой снег копать. Мож­но по ледяному лабиринту бегать. Можно снег в кучи сгребать, в дворника играть. Можно на санках кататься. Можно маму катать. Да много чего еще можно делать интересного!

Но, чтобы попасть наулицу, надо столько всего на себя надеть! Колготки путаются — не пускают ножки внутрь. Водолазка норовит рукавом на голову надеться. Носки всегда теряются. Шарф кусается. Варежки спадывают. Горе Зайке, горе! Поэто­му выходит, даже не выходит, а ковыляет, Зайка из комнаты к маме грустный-прегрустный. Ушки опустил, бровки — домиком, в глазках слезки.

Мама внимательно на Зайку смотрит:

— Что случилось?

Нет ответа.

— Ты никак плакать собрался? Нет ответа.

— А! Тебе, наверное, одеваться не хочется? — наконец, до­гадалась мама.

Почти уже плача, Зайка кивнул.

Так мы не будем одеваться!

А что мы будем делать? — удивился Зайка.

Мы будем играть в прятки.

Кто будет прятаться?

Прятаться будут лапки и пятки.

Как это?

Сейчас я тебе покажу, — сказала мама, взяв в руки коф­ту. — Смотри!

Мама притянула к себе Зайку, обняла его.

— Давай лапки, — мама ловко накинула на лапки кофту. — Где лапки? Спрятались! Давай-ка их искать!

Аапки быстро нашлись в рукавах.

— Так, теперь спрячем пятки! Пятки спрятались в штанинах.

— Спрячем шейку в шарфик. А головку в шапку! Ой, кто это совсем одетый стоит? К прогулке готовый?

Мама подняла Зайку к зеркалу. Он уже был полностью одет. Сам не заметил как.

Как здорово получилось! Зайка улыбнулся маме, и они отпра­вились гулять.

Превращение одевания в игровой процесс не избалует малыша, а поможет создать позитивный настрой. Вообще, для ребенка-дошкольника игра является основным видом деятельности. Благодаря игре ребенок развивается, узнает мир, получает новые впечатления. Возможно, ваши слова: «Иди, сейчас буду одевать тебя» запускают для ребенка но­

вую интересную игру. Малыш ждет, когда мама будет забав­но говорить тоненьким срывающимся голоском, а потом станет еще веселее — мама начнет за ним гоняться, чтобы одеть! Следовательно, в представлении ребенка, родителям приходится играть по его правилам. Игры, которые помо­гают разнообразить процесс одевания, позволяют предла­гать детям свои собственные правила в интересной для них упаковке.

После того как ребенок начнет с готовностью играть по вашим правилам: одеваться быстро в тот момент, когда вы ему это предлагаете, — можно будет поговорить с ним на­счет убегания. Обычно в течение полутора-двух недель ре­бенок привыкает к тому, что одеваться — это интересно, и не возвращается к прошлому поведению. Убегание от мамы, вместо того, чтобы одеваться, уже не кажется таким при­влекательным.

Вполне возможно, что ребенок, не желая одеваться, кап­ризничая, протестует вовсе не против одевания как такового. Малыш таким образом может проверять границы дозволен­ного для себя: что еще я могу сделать? Также не исключен ва­риант борьбы детей и родителей за власть: за кем останется последнее слово?

Узнать, что в действительности происходит, взрослый может, если прислушается к собственным чувствам. На­пример, ребенок убегает, не дает себя поймать, чтобы на­чать одеваться, да еще и смеется. Какие чувства вызывает у вас эта ситуация? Если чувство злости, желания настоять на своем, схватить и быстро одеть сорванца, тогда, скорее всего, имеет место борьба за власть. Если родителю ста­новится очень обидно, хочется поймать малыша и задать «по первое число», отомстить за унижение (это особо ак~ туально, когда проблемы с одеванием возникают в публич-ных местах, например, в детском саду), вероятно, ребенку тоже уже есть за что мстить, что собственно он и делает.

Зайка вредничает

Однажды Зайка проснулся в замечательно хорошем настрое­нии. Было раннее-раннее утро. Солнышко заглянуло в окошко к Зай­ке и тронуло его лучиком. Зайка проснулся. Ему хотелось смеяться, прыгать, скакать. Солнечные зайчики составили ему компанию. Зайка играл с ними в догонялки, прятки, «Выше ноги от земли».

Когда мама вошла в детскую, веселье было в самом разгаре. Мама серьезно посмотрела на Зайку и сказала:

— Доброе утро, Зайка!

Зайка даже не заметил, что мама вошла.

— Зайка! Пора одеваться к завтраку! — чуть громче пов­торила мама.

Зайка продолжал бегать по комнате, не замечая маму.

— Зайка! Ты меня слышишь? Пора одеваться! Зайка продолжал бегать и смеяться.

Мама прошла в комнату, чтобы поймать Зайку и остано­вить его. Зайка ловко увернулся от маминой руки и засмеялся.

— Да что же это такое! — сердито всплеснула руками ма­ма. — Сейчас я позову папу, пусть он с тобой говорит!

Мама вышла из комнаты, Зайка продолжал весело играть. Мама вернулась вместе с папой. Папа не стал ничего говорить. Он поймал Зайку и сурово посмотрел на него. Зайке это не по­нравилось, он начал вырываться.

— А-а-а, папа, отпусти меня!

Папа Зайку не отпустил, он его ловко «вытряхнул» из пи­жамки.

Зайка, мама сказала одеваться к завтраку.

Не буду я одеваться!

Неодетым ты не можешь завтракать!

Могу!

Нет!

Тогда я не буду с вами завтракать! Ешьте сами свой зав­трак! — Зайка не на шутку обиделся.

Хорошо, — согласился папа, — не завтракай пока. Когда успокоишься, одевайся и приходи к нам, мы будем ждать тебя за столом.

Мама и папа ушли. Зайке стало грустно. Какая игра была чу­десная! С папой тоже можно было здорово поиграть! Папа бы бе­гал за Зайкой, кричал бы тоненьким голоском, а мама бы смешно всплескивала ручками, и всем было бы весело. А теперь придется одеваться и идти к папе с мамой мириться. Жалко все-таки... Такая игра пропала. Хотя после игры папа и мама, наверное, рас­сердились бы больше. Не нравится им почему-то такая игра. Им обидно, что они зовут меня, а я играю. С этими невеселыми мыс­лями Зайка оделся.

— Хорошо, что ты успокоился и пришел к нам, — обрадо­вались мама с папой. — Мы тебя ждали. Ты быстро оделся, мо­лодец!

— Я тоже, — ни с того ни с сего сказал Зайка. Мама с папой улыбнулись и по очереди обняли Зайку.

Иногда родителям трудно поверить и принять то, что их маленький малыш уже умеет больше, чем кажется на первый взгляд. Так, например, мамы очень удивляются, когда обна­руживают, что их двухлетние карапузы с легкостью самостоя­тельно надевают штанишки, может быть, он на это тратит немного больше времени, но ведь развитие самостоятель­ности того стоит. Борьба за возможность проявлять свою самостоятельность часто становится поводом для конфлик­тов и капризов.



## Зайка хочет быть самостоятельным

Однажды мама очень торопилась по своим делам. Поэтому она сама полностью одела Зайку. Хотя обычно Зайка одевался сам. Он и сейчас хотел одеться сам, но мама торопилась, и Зай­ку не слушала.

— Мама, я сам надену колготочки, я уже умею.

— Да, сынок, я знаю, — говорила мама и продолжала сама одевать Зайку.

— Мама, я сам застегну кофту, я умею.

— Да, сынок, я знаю, — снова говорила мама и продолжала сама одевать Зайку.

— Мама, я сам завяжу шарфик, я умею.

— Да, сынок, я знаю, — снова и снова говорила мама и про­должала сама одевать Зайку.

Зайке стало очень обидно, что мама не позволяет ему делать то, что он уже умеет. Когда мама, наконец, одела Зайку и оде­лась сама, она взяла Зайку на руки, хотя Зайка умел ходить сам уже давно. Зайка всерьез обиделся на маму.

Прибежав на почту, мама поставила Зайку на пол. Вдруг Зайка упал. Мама подумала, что он балуется, и снова поста­вила его на ножки. Но Зайка снова упал. Мама очень удивилась и в третий раз поставила его на ножки. Зайка упал в третий раз.

Вокруг начали собираться другие посетители почты. Они смотрели на Зайку и говорили о нем.

— Наверное, он заболел, — сказала усталая Ежиха.

Не похоже, чтобы он шалил, — задумчиво произнес Мед­ведь, — грустный он какой-то.

Надо показать его врачу, — веско подытожила мудрая Сова.

Мама совсем растерялась. Утром Зайка был совершенно здо­ров. Когда он успел заболеть? Что делать? Надо звонить папе. Мама так и сделала. Папа сказал, что он сейчас приедет, его надо ждать.

Зайка стоял у стенки, грустно смотрел вокруг. Мама то­же стояла рядом и не шла заниматься своими почтовыми де­лами.

К собравшимся подошла Белка, держа за руку Бельчонка:

— Что здесь случилось?

— Зайка, кажется, заболел, ждем его папу, чтобы вести к док­тору...

Зайка хотел подойти к Бельчонку и снова упал. Бельчонок раньше мамы успел помочь ему подняться:

— Зайка, а чего ты так странно одет?

Все вокруг внимательно посмотрели на Зайку. Обе лапки были вдеты в одну штанину брючек.

Вот так болезнь! Надо же! — послышалось со всех сто­рон.

Меня мама так одела, — не удержался Зайка. — Я уже сам умею одеваться! Я уже большой!

С тех пор Зайка всегда одевался сам, даже если мама очень торопилась.

Ребенку гораздо проще верить в свои силы, если это же делают окружающие взрослые. У итальянского педаго­га, создателя педагогической системы, основанной на идее свободного воспитания, Марии Монтессори был чудесный девиз в отношении помощи ребенку: «Помоги ему это сде­лать самому».

Еще один важный аспект проблемы, связанной с детским одеванием: уже вполне научившийся одеваться ребенок не хочет делать этого самостоятельно. Такое положение вещей может быть, с одной стороны, проявлением борьбы за власть, описанной выше. С другой стороны, малыш подобным пове­дением добивается контакта с мамой, ее внимания. В послед­нем случае необходимо посмотреть, как много совместных дел в течение дня есть у ребенка с его родителями. Для того чтобы одевание стало самостоятельным, необходимо доба­вить других совместных дел, игр, занятий.

Отдельного упоминания требует желание ребенка оста­ваться маленьким. Часто оно возникает, когда в семье рож­дается еще один малыш, который, конечно, не способен оде­ваться сам и полностью владеет маминым вниманием. Если причина именно в этом, необходимо разъяснять происходя­щее старшему ребенку, давать ему почувствовать родитель­ское тепло и внимание без необходимости снова становиться маленьким, подчеркивать преимущества старшего возраста по сравнению с младшим.

Зайка хочет быть большим

Зайка очень любил гулять с ребятами-зверятами во дворе. Они придумывали разные интересные игры, им всегда было весело вмес­те. Во двор часто приходила Белочка. Она очень нравилась Зайке. Так они часто играли втроем: Зайка, Белочка и Медвежонок.

Однажды над площадкой низко-низко пролетал хищный Яс­треб. Он схватил Белочку и унес ее. Медвежонок и Зайка броси­лись в погоню, чтобы спасти Белочку. Друзья бежали — только пятки сверкали.

Вдруг на пути появилась речка глубокая. Моста нет, брода не видно. Что делать? Медвежонок снял одежду, свернул в узелок над головой и поплыл. А Зайка раздеваться не умеет. Его обычно мама одевает и раздевает. Что тут сделаешь? Сидит Зайка на береж­ку — пригорюнился. Много ли мало, ли времени прошло. Смотрит, а Медвежонок уже обратно возвращается. Белочку спас — Ястре­ба победил.

Не стала Белочка с Зайкой дружить:

— Как дружить с малышом, который одеться сам не может?

Пригорюнился Зайка еще больше, да делать нечего. Стал Зайка учиться одеваться и раздеваться сам. Понял он, что умение это в жизни пригодится. А там и Белочка снова с ним дружить стала, когда увидела, как Зайка подрос и каким самостоятельным стал.

Ребенок оценит такие спокойные разговоры на равных и, став старше, будет вспоминать о них с благодарностью.

# Как избежать капризов на прогулке?

Детские капризы, связанные с прогулками, можно разде­лить на несколько групп в зависимости от конкретного пове­дения малышей:

нежелание идти на прогулку;

непослушание на прогулке, стремление все делать по-своему;

нежелание возвращаться с прогулки.

Малыш отказывается от прогулки. Причины, по кото­рым малыши не хотят гулять, различны. Первая причина: они могут быть заняты интересной игрой, которую им не хочется прерывать. В этом случае родители не допустят конфликт­ной ситуации, если станут предупреждать о прогулке зара­нее, а также озвучивать с утра распорядок дня (к нему можно будет апеллировать, говоря, что прогулка была запланирова­на, и малыш был с этим согласен). Действие в соответствии с определенным планом обладает магической притягатель­ностью для большинства детей-дошкольников. Хорошо мо­жет в этом случае «сработать» заведенный на определенное время будильник, отмечая время начала сборов на прогулку.



## Как Зайка боялся пропустить прогулку

Как-то раз субботним утром папа услышал, как Зайка горь­ко-горько плачет в своей комнате, и зашел к нему, узнать, в чем дело. Зайка лежал, свернувшись калачиком на своей кровати тихо всхлипывал.

Зайка, что случилось, почему ты плачешь?

Я хочу гулять!

Так надо сказать об этом маме.

Я сказал, а она сказала, что приготовит обед, и мы пой­дем.

А чего же ты плачешь, если уже с мамой договорился?

А как я узнаю, что уже пора собираться на прогулку?

Мама тебе скажет.

А если я не услышу?

Мама громко скажет.

А если я буду громко играть и все равно не услышу? Вдруг мама решит, будто я не хочу идти с ней гулять?

Тогда мама заведет тебе будильник, чтобы ты точно ус­лышал.

А вдруг я подумаю, что это не для прогулки, а чтобы раз­будить тебя?

Папа немного растерялся, потому что он не знал, что ска­зать Зайке дальше.

А что бы ты обязательно услышал?

Не знаю, поэтому и плачу! Вдруг я пропущу прогулку!

Зайка, но ведь мама без тебя туда не пойдет. Это же бу­дет не мамина прогулка, а прогулка с Зайкой. Поэтому мама без тебя точно не уйдет!

Точно-точно?

Точно-точно.

Ты обещаешь?

Да, я обещаю! Но вот что: пусть лучше мама пообещает, так будет еще надежнее.

Да!Я скажу маме, чтобы она меня не забыла.

Зайка, резво подпрыгивая, побежал в кухню к маме. Ведь это важно — не пропустить собственную прогулку.

Вторая причина для отказа гулять заключается в том, что дети воспринимают попытки взрослых вывести их на прогулку как отдельную увлекательную игру.



## Зайка не хочет идти на прогулку и прячется от мамы

Зайка в своей комнате строил высокую пирамидку. К нему заглянула мама:

— Зайка, пойдем гулять, собирайся! Зайка сосредоточенно кивнул.

Когда мама заглянула через три минутки, Зайку в комнате не увидела. Там его не было. Мама пожала плечами и пошла ис­кать его в другую комнату.

Зайка сидел за диваном и улыбался. Интересная игра полу­чается.

Еще через несколько минут мама заглянула снова. Мама про­шла по комнате, заглянула в коробку с игрушками, прошла к окну, пошевелила шторами, проверяя, не прячется ли там Зай­ка. Мама выглядела обеспокоенной: брови были нахмурены, воло­сы немного растрепаны.

— Зайка, — звала она. — Ты где?

Зайка заметался. С одной стороны, уже хочется выйти к ма­ме, с другой стороны, любопытно, что будет дальше.

Мама выбежала из детской, Зайка замер: выйти или не вый-ти? Зайка слышал, что мама в беспокойстве ходит по кварти­ре. «Она играет со мной или в самом деле уже беспокоится», — думал Зайка. — «Значит, чем больше она беспокоится, тем больше она обрадуется, когда увидит меня».

С этими мыслями Зайка снова затаился. Мама снова начала звать его, Зайка прижал лапками ушки, чтобы стать меньше и не думать, что мама беспокоится всерьез.

Раздался телефонный звонок. Зайка услышал, как мама разго­варивает с папой. Она говорила ему, что Зайка пропал. Она нигде его не может найти. Зайка замер от восторга — папа тоже в игре! Ах, жалко, что Зайка не мог слышать, что говорил папа!

Мама положила трубку, в квартире наступила тишина. Ма­ма больше не искала Зайку. Тишина длилась и длилась. Зайке стало совсем скучно. Потом стало немного страшно: а вдруг мама одна ушла на прогулку?

Зайка захотел выйти, чтобы поискать маму, но почувство­вал, что застрял за диваном. Тогда Зайка совсем испугался и ти­хонько заплакал. Мама не появилась. Зайка еще чуть-чуть испу­гался и заплакал чуть громче. Мама все равно не появилась. Тогда Зайка испугался совсем и заплакал во весь голос. Он даже не слы­шал, как в комнату пришла мама, он горько-горько плакал.

Мама отодвинула диван и достала оттуда Зайку, обняла его, прижала к себе:

— Зайка, отчего ты плачешь?

— Я ис-с-спугалс-с-ся, что ты ушла г-г-гулять, а я зас-с-стрял... — продолжал плакать малыш.

А как ты оказался за диваном?

Я хотел поиграть с тобой в прятки и застрял.

— Зайка, я беспокоилась, звонила папе, переживала^ я ведь тоже испугалась, что ты ушел гулять без меня...

— Мама, я бы не ушел гулять без тебя.

— Но ведь ты сыграл в прятки без меня, — уже с легкой улыбкой сказала мама. — Давай с тобой договоримся не играть в прятки без предупреждения, хорошо?

— Давай.

— Вот и здорово. Тогда и тебе, и мне будет меньше беспо­койства, да?

Да, мама.

Пойдем погуляем?

Мама с Зайкой отправились на прогулку.

Еще одна причина: ребенка что-то напугало на предыду­щей прогулке либо он поранился. Взрослым необходимо с пониманием отнестись к переживаниям малыша. Ни в коем случае не высмеивать и не стыдить за проявления тревоги и страха. Родительское порицание не придаст ребенку сме­лости, а вот на доверии взрослому скажется обязательно. Поэтому если ваш малыш испугался, поговорите с ним — озвучьте неприятные чувства (прием отражения чувств). На­пример, скажите: «Если бы я увидел такую огромную собаку, ростом с меня, я бы испугался и убежал бы без оглядки!». Ре­бенок может просто выслушать сообщение взрослого, при­няв к сведению способ реагирования на страшное событие, либо включиться в разговор, вспоминая, как сам себя повел. Помогите детям осознать, что их способ реагирования был наилучшим из всех возможных.

Еще одним хорошим способом прорабатывания детских состояний страха и тревоги, а следовательно, и избавления от них является приведение примеров из собственной жиз­ни взрослых, когда они, будучи маленькими, серьезно пуга­лись. Для малыша тот факт, что папа или мама тоже чего-то могут бояться, как правило, оказывается очень действенным. Кроме того, до детского сознания доносится чрезвычайно важная мысль:

Зайка боится идти гулять

Уже три дня Зайка сидел дома. Он не поддавался ни на какие мамины уговоры. Не хотел гулять ни с мамой, ни с папой, даже в гости к бабушке на соседнюю полянку тоже не хотел идти. Папа хотел вместе с Зайкой кататься на каруселях. Мама обещала купить новую игрушку. А бабушка звала Зайку поесть мороже­ного... Только ничего Зайку не радовало. Когда мама пробовала поймать Зайку и одеть, то Зайка начинал дрожать, как будто сильно мерз.

— Знаешь, Зайка, — начала разговор мама, — когда я была маленькой, я очень боялась петуха. Я гостила у бабушки. Вышла во двор погулять. Увидела большого петуха, хотела подойти к нему и погладить. А он меня как клюнет!Я потом несколько дней из дома не выходила — боялась...

А потом вышла? — спросил Зайка.

Да. Бабушка прогнала петуха.

А собаку бабушка прогнать может?

— Думаю, да. Ты собаку испугался? -Да.

Давай я выйду во двор, если она там есть, я ее прогоню. А ты в окошко посмотри.

А ты смотрела в окошко, когда бабушка петуха выго-

няла?

Да, я смотрела.

— Хорошо.

Мама вышла во двор. Помахала лапками Зайке, прилипшему к оконному стеклу.

Нет собаки, я везде посмотрела.

Пойдем гулять, а потом в гости к бабушке.

Конечно, сынок.

Мама и Зайка оделись и отправились гулять.

Методические рекомендации. Прикосновение к миру чувств, даже не всегда положительных, важно и полезно для ребенка. Оно помогает малышу лучше понимать самого себя и то, что с ним происходит.

Отказ идти на прогулку также может быть вызван неже­ланием одеваться, неприятием самого процесса (см. «Как одеться без капризов?» на с 132).

Малыш капризничает на прогулке. Непослушание, кап­ризы собственно на прогулке могут быть связаны с отказом ребенка следовать в заданном взрослым направлении. Не секрет, что маме часто приходится совмещать с прогулкой ребенка множество дел: посещение магазина, почты, рабочие визиты и многое другое. Желания малыша могут не вписы­ваться в составленный мамой график. При этом дети от полу­тора до двух с половиной лет уже научились очень быстро бе­гать... Мамы этих деток, еще год назад осуждающе качавшие головой, услышав фразу «Сначала мы учим детей ходить и говорить, а потом — сидеть и молчать», теперь осознают, что народные мудрости не рождаются на пустом месте.

Как убедить ребенка двигаться туда, куда нужно? Путей решения этого вопроса может быть несколько. Самое про­стое — отшлепать чадо пару-тройку раз «как следует». Тогда ему не то чтобы бежать куда-то, отходить от вас хотя бы на шаг будет страшно. Разрешение проблемы таким образом ни особой силы, ни фантазии, ни привлечения каких-либо других ресурсов не требует. Однако этот способ — мина за­медленного действия: сложно сказать, когда и в какой фор­ме ребенок даст вам отпор.

Другой вариант — развивать свою физическую форму, пе­редвигаясь с той же бешеной скоростью, что и малыш. Плю­сов у такого способа много: для здоровья полезно, окружаю­щие с завистью провожают вашу стройную и подтянутую фигуру, ребенок в полном восторге — мама так здорово с ним играет. Единственный, пожалуй, недостаток — утоми­тельность подобных действий. Кроме того, не во всяком наря­де можно весело бегать с ребенком, иногда даже на прогулку с малышом хочется, например, обуть туфли на шпильках.

Наконец, каждому родителю по силам превратить пе­ремещение в нужном направлении в игру. В этом случае пребывание рядом со взрослым будет настолько интересно для ребенка, что ему просто не захочется убегать. Достичь этого можно, играя с ребенком в так называемые походные, или дорожные, игры:

Паровозик

Предложите ребенку стать паровозиком, вы будете его ва­гоном. Вы держите его за шлевку, ремень или просто одежду и изображаете поезд. Говорите «Чух-чух-чух!» и «Ту-ту-ту!». Ребенок добровольно оказывается рядом с вами и движется в нужном направлении.

Ниточка-иголочка Предложите ребенку вспомнить, как выглядит нитка с иголкой. Можно проделать предварительную работу, по­казав нитку с иголкой, продемонстрировать, как нитка сле­дует за иголкой, объяснить, что они всегда вместе, не рас­цепляются, не расстаются. Сначала иголкой можете быть вы, затем ролями можно поменяться.

Правила дорожного движения Объясните ребенку правила пользования светофором:

красный — стой;

желтый — жди;

зеленый — иди!

Начинаете играть: ребенок — водитель автомобиля (или просто автомобиль); Вы светофор, руководящий его движе­нием сменой сигналов. Для ребенка постарше к светофору можно добавить знаки: «кирпич», «стоп», «ограничение ско­рости» и другие.

Хлопки

Вы даете ребенку такую инструкцию: «Мы бежим, я хло­паю — мы останавливаемся» или «Ты бежишь, а когда я хлопаю, ты останавливаешься». Ребенку постарше можно самому предложить руководить процессом (хлопать).

Зоопарк

Предложите ребенку двигаться, как разные животные: порхать, как бабочка; топать, как слон; идти, переваливаясь, как медвежонок и т. д. Для того чтобы слышать смену инс­трукции, ребенку придется находиться рядом с вами, не от­бегать от вас далеко.

Кто быстрее? Вы выбираете какой-либо объект, находящийся не очень далеко от вас, в русле необходимого вам направления, и предлагаете ребенку соревнование: кто быстрее доберет­ся. Двигаться придется довольно быстро, но существуют неоспоримые достоинства этой игры: ребенок будет ждать вас у финишного объекта и не собьется с выбранного на­правления.

Количество «походных» игр может быть неограничен­ным. Их число определяется вашей фантазией и желанием играть с собственным ребенком.

Малыш не хочет завершать прогулку. Капризы, связан­ные с нежеланием завершать прогулку, иногда бывают спро­воцированы мамой, внезапно решившей вернуться домой. Конечно, следует учитывать, что внезапно прогулка может завершаться только для малыша, для мамы это, как прави­ло, своевременно запланированный шаг. Таким образом, игра или другое детское занятие оказывается прерванным, а каприз становится средством протеста. Избежать такого реагирования можно, если посвятить малыша в родитель­ские планы (что и на какое время запланировано), а также договориться об условных сигналах, показывающих, что прогулка подходит к своему завершению.

Не все родительские действия, кажущиеся требуемыми условными сигналами, являются ими на самом деле. Напри­мер, команда «Собирай свои игрушки, нам пора домой!» — не предупреждает о приближении окончания прогулки, а ука­зывает на собственно ее окончание. Требование собираться означает, что ребенок должен прекратить все свои собствен­ные действия, без возможности перестроиться и завершить начатое. По сути это ничем не отличается от принудительно­го вытаскивания малыша из песочницы и «транспортиров­ки» его на руках домой.

Лучше всего предложить ребенку завершить начатое дело, а затем собирать игрушки. Например: «Давай допечем эти куличики и потихоньку начнем собираться». Причем, если малышу меньше трех с половиной (четырех) лет, то взросло­му выгоднее включиться в деятельность малыша, чем стоять рядом, ожидая окончания процесса. Если же вы оставляете все на откуп своего чада, будьте готовы к тому, что послед­ний куличик может выпекаться в течение получаса и более, вызывая ваше раздражение.



## Зайка в песочнице

Больше всего на прогулке Зайка любил играть в песочнице. Из песка можно печь пирожки, строить домики и дороги, песок можно возить в машинке, сеять ситом. Правда, мама почему-то це разрешает сито поднимать повыше. Ведь это здорово, ког­да песок сеется откуда-то сверху, и очень красиво. Мама этого почему-то не понимает. В песке можно прокладывать дороги, выкладывать камешками красивые узоры. Да много всякого еще можно делать. «Чего, например?» — спросил бы Зайка.

Но прогулки в песочнице почему-то были самые короткие. Или это Зайке так казалось? Только Зайка придет в песочницу, раз­ложит свои формочки-совочки, только-только начнет играть, а мама уже говорит: «Зайка, нам пора, давай с тобой начнем собираться!».

А самые интересные прогулки в песочнице получаются, когда мама надевает джинсы и играет вместе с Зайкой. Тогда полу­чается не домик, а настоящий дворец — так мама называет очень красивый многоэтажный домик с балкончиками, башенка­ми, с красивым садом вокруг. В саду мама делает пруд — копает ямку, выкладывает ее камушками и наливает в нее воду. Здорово получается! Вместе с мамой Зайка строит дорогу, на машинке подвозит строительный материал для дворца.

Когда строительство заканчивается, мама и Зайка еще не­много играют, ходят друг к другу в гости, по очереди катаются на машинках по дороге.

Потом мама говорит:

Заюшка, еще круг по дороге, и начинаем собирать ло­патки.

А потом ты круг, и начинаем собирать формочки, — под­хватывает Зайка. Это как еще одна увлекательная игра в пе­сочнице.

А потом я круг, и собираем ведерки, — продолжает мама.

А потом я еще круг, и собираем... и собираем... — Зайка ду­мает, чего бы еще такого собрать, кроме машинок. Потому что, когда соберешь машинки, не на чем будет делать круг по дороге.

А потом собираем машинки, и Зайка скачет вокруг песоч­ницы без машинки на лапках, оглядывает наши «владения».

Ура! — Зайка очень рад, что у мамы получилось приду­мать продолжение для игры. — Теперь мама бежит вокруг пе­сочницы.

И мы идем домой обедать!

Обежав вокруг песочницы, мама и Зайка обнимаются. Мама подхватывает Зайку и пакет с игрушками. Зайка из-за мамино­го плеча смотрит на песочницу.

Мама, а если кто-нибудь нечаянно сломает наш дворец?

Мы построим новый! Ведь играть в стройку дворца го­раздо интереснее, чем просто играть с дворцом, правда?

Правда, — согласно кивает Зайка. И уже совсем спокой­ный идет по дороге к дому.

Капризы на прогулке часто могут быть спровоцированы взрослым, не пожелавшим считаться с желаниями ребенка. Поэтому внимательное и спокойное отношение к происхо­дящему, а также умение взглянуть на ситуацию глазами ре­бенка позволит избежать большей части капризов на про­гулке.