

**ПОЙМИ
СВОЕГО
РЕБЕНКА**

Е.Н. Корнеева



ДЕТСКИЕ

КАПРИЗЫ



Что это такое
и как с этим
бороться



Мир и Образование

Пойми своего ребенка

Елена Корнеева

**Детские капризы. Что это
такое и как с этим бороться**

«Мир и Образование»

2012

Корнеева Е. Н.

Детские капризы. Что это такое и как с этим бороться /
Е. Н. Корнеева — «Мир и Образование», 2012 — (Пойми своего ребенка)

Все дети капризничают – одни меньше, другие больше, а взрослые, пытаясь бороться, могут и проиграть в этой битве. Что делать, когда ребенок кричит, упирается, захлебывается слезами, а окружающие с осуждением смотрят на незадачливого родителя? Пойти у малыша на поводу и добиться прекращения рева? Так он только этого и ждет. Отшлепать как следует, чтобы знал, кто тут на самом деле командует? Так вроде жалко... Или уже давным-давно не помогает. Так как же быть нам, взрослым, когда у нас начинают капризничать дети? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в этом издании. Книга предназначена для широкого круга читателей.

Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Маленькие крикуны	7
Ночные концерты	10
Купание со слезами	13
Как уложить их спать?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Елена Николаевна Корнеева

Детские капризы. Что это такое и как с этим бороться

Введение

Детские капризы. Как можно без них? Не они ли составляют самую суть понятия «детство»? Маленькие плаксы, вымогатели и манипуляторы – их проблемы пока так просто решить. Их требования не выходят за пределы увиденного на прилавке уличного торговца или в руках у соседского мальчика. А родителям и прочим взрослым так приятно чувствовать свое могущество: они вправе даровать милость или наказать за недостойное поведение. А как приятно баловать время от времени свое чадо или потакать его слабостям, напоминающим взрослым дядям и тетям их самих в былые годы! Кто откажется от этого? Не это ли одна из самых приятных сторон родительских обязанностей?

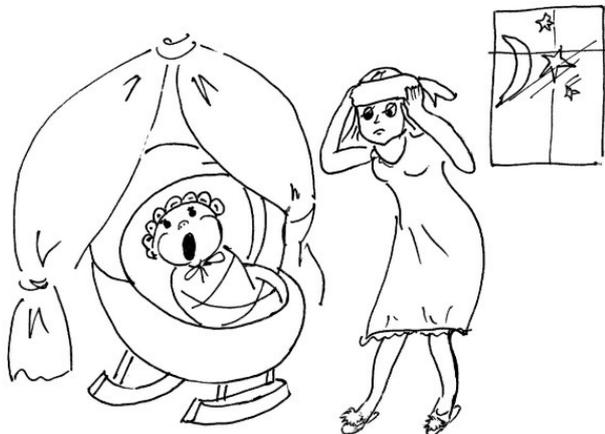
Но детские капризы не столь уж безобидны. За канючаньем, неотвязными просьбами и требованиями порой стоят непомерные амбиции. За частыми слезами и нытьем скрывается серьезный кризис, а крики и истерики вполне могут перерасти в жестокость и агрессивность, неуживчивость характера и в конечном итоге в исковерканную судьбу.

Желать хорошего детям и делать действительно хорошее, полезное для их воспитания, формирования в них истинно человеческих качеств – не одно и то же. Растить новое поколение – дело трудное и ответственное. Поэтому не лишним будет еще раз напомнить о единстве родительских прав и обязанностей: прав выбирать свой стиль воспитания, строить свою систему взаимодействия с ребенком, создавать для него уникальный мир, в котором он будет расти, развиваться, и неразрывно связанных с этим обязанностей заботиться, опекать, требовать, контролировать, подстраиваться под их заботы и нужды, думать не только о сегодняшнем, но и о завтрашнем дне нынешних мальчишек и девчонок.

Книга о детских капризах – отнюдь не собрание поучительных историй, не перечень полезных и бесполезных советов. Она адресована тем взрослым, кто задумывается о поведении своих детей, а не просто пытается сотворить их по своему подобию или по заранее намеченному плану. Она для людей, не просто слепо любящих, а для любящих с умом, с умом и ответственностью.

Глава 1

Первый год жизни



Человеческая память несовершенна. Увы, нет на свете людей, которые помнили бы свое раннее детство, первые дни, недели и месяцы своей жизни. Человечество не отличается особой памятью. В лучшем случае человек может почувствовать, как какие-то неясные, смутные образы возникают в его сознании, но отчетливых картин раннего детства он не видит, совсем маленьким ребенком себя не помнит, и что и почему с ним происходило, почему он вел себя именно так – сказать не может. Взрослые, непосредственно ухаживающие за детьми, непрерывно находясь с ними в контакте, лучше осознают собственные ощущения, а прочие с удивлением замечают, что на чужих руках дети растут поразительно быстро, то есть процесс детского развития вообще не отпечатывается в сознании последних.

И, тем не менее, первый год жизни – это особая статья. Все без исключения специалисты отмечают его особую важность для дальнейшего становления человека, исключительную значимость в судьбе. Развитие ребенка начинается задолго до его появления на свет, и его первые поведенческие реакции есть своего рода плоды предшествующего созревания. Первый крик новорожденного – это не только сигнал о том, что в этот мир пришел новый человек. Плач младенца – это и способ общения его с окружающими, и средство самовыражения, и первая попытка регуляции возникающих отношений. Поэтому каким будет малыш расти – спокойным или, наоборот, станет доставлять своим плачем массу неприятностей родителям, – во многом зависит от них самих. Об этом и пойдет речь в этой главе, в которой мы расскажем:

- ✓ почему младенцы могут часто и подолгу плакать, / с чем часто связаны «ночные концерты»,
- ✓ из-за чего дети плачут во время купания,
- ✓ что сделать, чтобы дети быстрее засыпали,
- ✓ как могут вести себя малыши на новом месте,
- ✓ как родителям относиться к недомоганиям детей, / почему ребенок может стать несносным.

Маленькие крикуны

Причина беспокойного поведения новорожденного чаще всего кроется не в нем самом, а в проблемах окружающих его людей. А если взрослые не понимают, почему ребенок непрерывно кричит, их раздражение усиливается, появляется напряженность в отношениях и возникают подозрения в адрес молодой матери: все ли она делает так, как надо? Настроение родителей падает, они нервничают, а ребенок реагирует на это еще большим усилением плача.

Типичные ситуации

«Первые три месяца Антошка непрерывно верещал. Просто с ужасом вспоминаю это время. Муж с утра уходил на работу, а мы оставались дома вдвоем. Я часами трясла его на руках, потому что, лежа в кроватке, он просто переходил на визг и весь багровел от плача.

То недолгое время, что он забывался сном, я занималась сцеживанием, потому что кушал он тоже плохо и приходилось докармливать его сонного из бутылочки».

«Роды у меня были тяжелые, и первые несколько дней Верочку мне даже кормить не приносили. Большую часть времени я спала, да и кололи меня чем-то. А после выписки начались "кошачьи концерты". Грудь она у меня не стала брать, кричала и день и ночь. Свекровь заявила, что у девочки грыжа, поэтому она так плачет. Врач наш тоже ничего не могла посоветовать, только выписала детское питание. Муж перебрался спать в другую комнату. Думала, до развода дело дойдет».

«Еще в палате мне женщины говорили: «Вон твоего крикуна везут!» У других детки попискивают тихонечко или вообще большие спят, а этот басовито так кричал, свое требовал. Настоящий мужик. И по сие время так. Ничем его не успокоишь, пока свое не получит».

Три приведенных примера – отнюдь не полный перечень ситуаций, когда родители сталкиваются с неумной крикливостью новорожденных детей. Эти милые ангелочки способны сделать невыносимой жизнь многих взрослых. В чем же основные причины чрезмерной плаксивости новорожденных и младенцев?

Зарубежные психологи считают, что зачатие детей, тем более первенцев, должно происходить в обстановке романтической, когда оба будущих родителя пребывают в атмосфере комфорта и благополучия, преисполнены любви друг к другу и с оптимизмом относятся к возможности обзаведения потомством. Все эти обстоятельства чрезвычайно благоприятно сказываются на развитии организма плода. В этом случае беременность переносится легче, роды протекают менее тягостно и болезненно. После рождения малыша родители с большей легкостью устанавливают и поддерживают с ним контакт, а тот в свою очередь растет спокойным и здоровым.

Второй момент: взрослые должны быть готовы принять нового члена семьи. А молодая мама должна быть уверена, что и ее, и ребенка с радостью встретят и при необходимости окажут ей всяческую помощь и поддержку.

К сожалению, данные статистики функционирующей в нашей стране службы семьи и брака показывают не очень радостную картину. Нередки случаи, когда молодые партнеры зачатую зачинают первенцев непреднамеренно, по неопытности. Будущие мамы очень часто сталкиваются с тем, что их беременность оказывается нежелательной для кого-либо из их ближайшего окружения. И не только для их молодого человека и членов родительских семей, но и, например, для соседей по комнате в общежитии, административных работников предприятий и организаций, где работают или учатся молодые женщины. Таким образом, в момент закладки важнейших функциональных систем и, прежде всего, нервной системы растущего

плода нередко муссируется вопрос об искусственном прерывании беременности. Симбиотическое существование матери и ребенка при этом протекает на крайне неблагоприятном эмоциональном фоне. Но и длительное скрывание факта беременности в таком случае не улучшает ситуацию, поскольку будущая мать переживает проблему в одиночестве, «внутри себя».

И даже когда вопрос о рождении ребенка решается положительно, отпечаток отрицательных эмоций остается. Он вполне может сказаться на здоровье и поведении будущего малыша.

С момента рождения ребенка прежние проблемы вытесняются новыми. Это и уход, и кормление, и режим дня, и забота о здоровье малыша. От успешности их разрешения тоже зависит самочувствие молодой матери и ее ребенка. А плаксивость малыша отнюдь не способствует эмоциональному комфорту и благополучию. Таким образом неблагоприятные условия внутриутробного развития младенца становятся причиной его эмоциональной расторможенности. Капризность, плаксивость новорожденных формируют нервозность матерей, а последняя стимулирует вторичное беспокойство маленьких граждан. Ситуация может отягощаться и разладом в супружеских и сексуальных отношениях родителей. И получается своеобразное кольцо: плачет ребенок – нервничают родители, нервничают родители – сильнее плачет ребенок. И так виток за витком.

Еще одна сторона незапланированной беременности – это образ жизни будущих родителей. По результатам опроса, в 15–17 % случаев зачатие происходит незапланированно: на фоне алкогольного опьянения, во время тусовок с распитием достаточного количества горячительных напитков, нередко и употребления наркотиков. Ребенок с такой наследственностью, даже если мать после осознания факта зачатия будет вести здоровый образ жизни, вполне может проявлять нервозность, плохо есть, плохо спать, капризничать. Поэтому, даже если у малыша все в порядке со здоровьем, признаки невротического поведения могут выражаться именно в общем беспокойстве и беспричинной плаксивости.

Решение обзавестись ребенком или родить еще одного порой бывает продиктовано ухудшением отношений между супругами или партнерами. В этом случае беременность выступает средством удержания другого человека от совершения нежелательных действий (окончательного разрыва отношений, развода, пьянства, тунеядства, измен). И опять будущая мать вынуждена бороться за свои права. При этом кризисность ее состояния отражается на протекании беременности и развитии плода.

Еще одна, правда, менее типичная ситуация – нежелание женщины иметь детей и стремление к отцовству ее партнера или мужа. Здесь уступка со стороны женщины и ее согласие сохранить ребенка отнюдь не всегда влекут за собой изменение ее негативного настроения. Иногда это происходит лишь после рождения ребенка, иногда не происходит вовсе. Психологическое отторжение нового организма, помимо воли и желания женщины развивающегося внутри нее, чаще всего выражается в токсикозе первой половины беременности. К этому же могут привести осознаваемые в большей или меньшей степени страхи потерять физическую форму, испортить себе карьеру, утратить былую красоту и привлекательность.

И даже если по медицинским показателям беременность протекает нормально, то нежелательность ее сказывается на показателях психологических. В этих случаях отмечается повышенная раздражительность, вплоть до вспышек агрессивности и истерических припадков, нередко общая апатия и депрессия, немотивированная слезливость. Растущий эмбрион пока внешне никак не проявляет свою активность (шевеление плода ощущается лишь после четырех месяцев беременности), но все это откладывается в его биологической памяти.

Наконец, повышенная тревожность молодой матери, которая в первые недели после родов вынуждена заниматься решением бытовых, хозяйственных вопросов и поэтому недосыпает, а порой и недоедает и сильно переутомляется, также может привести к развитию нервозности и чрезмерной плаксивости ребенка.

Одним из основных условий нормального развития новорожденного является эмоциональное благополучие матери.

Осознание причин и обстоятельств, при которых наступила беременность, анализ того, как протекало внутриутробное развитие младенца, позволяет если не изменить положение, то, по крайней мере, прояснить его, избавить взрослых от чувства беспомощности. Не упреки в неумелом, плохом обращении с ребенком, а создание для матери и малыша максимально комфортных и доброжелательных условий поможет изменить положение к лучшему.

Помощь и поддержка, особенно на первых порах, необходимы практически во всех случаях. Прекрасно, когда молодая мама освобождается от ухода за ребенком хотя бы на полтора-два часа в день, когда она может заняться не хозяйственными делами, а просто отдохнуть, подышать свежим воздухом, посвятить себя любимому занятию. Это будет положительно сказываться не только на ее состоянии, но и на поведении малыша, ведь эмоциональное благополучие матери – непереносимое условие нормального развития ребенка.

Ночные концерты

Оказавшись дома, новорожденные уже по прошествии нескольких недель вырабатывают достаточно строгий и четкий режим своей жизни. Они устанавливают свои нормы сна, бодрствования, питания. Например, один ребенок сосет активно, потребляя необходимое ему количество пищи за один прием, просыпается точно к кормлению, а другой, наоборот, ест вяло, получает пищу не только в положенное время, но и в промежутках между кормлениями, продолжительность периодов сна неустойчива, малыш может продремать всего 20–30 минут, а может проспять очередное кормление, прихватив лишние час-полтора.

Взрослые, прежде всего мать, приспосабливаются к новому ритму жизни и достаточно легко угадывают причину плача малыша. Они могут сказать, хочет ли он есть или капризничает потому, что устал и ему пора спать, или слезы вызваны каким-либо неудобством (скоплением газов в животике, духотой в помещении, потерей пустышки). Уже по тональности, громкости, модуляциям плача младенца мать способна узнать, чем вызвано неудовольствие и что следует предпринять для его устранения.

Однако встречается определенная категория детей, плачущих преимущественно в ночное время, закатывающих так называемые «ночные концерты». И тут уж никакие проверенные средства (пустышка, кормление, водичка, укачивание, теплые пеленки на животик и т. п.) не помогают. Рев не затихает несколько часов кряду, а попытки уложить ребенка в кроватку и оставить одного вызывают прямо-таки оглушительный вой или верещание.

Типичные ситуации

«Как нарочно, сын начинает верещать, едва я укладываюсь спать. Мне к восьми на работу, а он каждую ночь «концерты» дает».

«Про Олежку моя мать говорит, что он перепутал день с ночью. Днем он отсыпается, даже ест в полусне, после десяти вечера разгуливается. До двенадцати, до часу мы его попеременно качаем или разговариваем с ним, а уж потом терпение лопается: и два, и три ночи, а он все не спит. Только положишь – верещит, изгибается, на крик исходит. Я могу хоть утром поспать, но остальным же рано вставать надо – брату в институт, отцу и мужу на работу. А как отучить Олега от этого, ума не приложу?»

«Олечка часто просыпается по ночам. Кричит, плачет так жалостно, кулачки свои сжимает, ножки подкрючивает, точно болит у нее что. По два, по три часа кричит. И так каждую ночь. Пытаюсь давать ей грудь, но помогает совсем ненадолго. Задремлет на несколько минут и опять заплачет».

Почему же младенцы, пристойно ведущие себя днем, становятся несносными крикунами по ночам?

Прежде всего, необходимо учитывать определенный психологический момент. Ребенок плачет практически одинаково громко в любое время суток. Но ночью, когда стихают привычные шумы, создаваемые движущимся транспортом, работающими приборами, шагами, затихают разговоры и музыка, выключаются радио и телевизор, любой звук воспринимается очень ясно и отчетливо. Мы слышим, как грохает дверца лифта, как мяукают под окном коты или соседи включают музыку. Эти звуки кажутся нам почти оглушительными по контрасту с ночной тишиной, хотя днем мы, скорее всего, не обратили бы на них внимания. Поэтому люди, работающие или развлекающиеся в позднее время, вынуждены считаться с интересами окружающих.

Младенец пока еще не знаком с социальными нормами. И ест, и засыпает он приблизительно через равные промежутки времени, лишь постепенно привыкая делать более продолжительным промежуток времени между последним ночным и первым утренним кормлением. Полуночные пробуждения – дело вполне для него обычное. Но если утомленные за день родители не сразу угадывают, что нужно сделать для их малыша (укрыть потеплее или раскутать, отогнать назойливое насекомое и побаюкать, предложить бутылочку с водой или пустышку, помочь занять более удобное положение), то в его плаче появляются более требовательные, обиженные нотки. А неудачная вторая попытка вызывает уже настоящий крик.

Было бы значительно проще, если бы не все те же социальные нормы и условности. Занимаются плачущими малышами по ночам обычно мамы, реже бабушки, еще реже дедушки и, наконец, отцы. Прочие члены семьи к этому не допускаются, а точнее, избавлены от этой обязанности. Даже в приведенном выше примере видно, что мать испытывает чувство неловкости за беспокойство, причиняемое ее ребенком другим членам семьи. Нередко недовольствие супруга открыто выражается в демонстративных формах, например, в развороте к стене, накрывании головы подушкой, резком требовании немедленно успокоить ребенка и даже в бегстве в другое помещение. Чувства неловкости, вины и обиды так тесно переплетаются в сознании молодой матери, что она может невольно выместить свою обиду на малыше, начиная шикать на него, изменяя ритм покачиваний, корректируя интонации своего голоса. Результатом этих перемен становится затяжной обиженный плач маленького сына или дочери.

Если большую часть дня ребенок пребывает в относительном спокойствии и находится только с матерью, то еще одной причиной ночных концертов может явиться нарождающаяся у младенца потребность в общении. Вечером, когда все собираются дома, ребенку уделяется гораздо больше внимания: с ним разговаривают, по очереди берут на руки, в семье царит общее оживление. Многие малыши своеобразно реагируют на эту ситуацию. После очередного вечернего кормления они подолгу «гуляют», то есть у них наступает продолжительный период бодрствования. Ребенок может настолько разгуляться, что уложить его в одиннадцать, двенадцать и даже час ночи бывает довольно трудно. Взрослые начинают проявлять нетерпение, а перевозбужденный карапуз закатывает истерику. Образовавшийся дефицит сна ребенок восполняет утром, когда работающие члены семьи разбегутся по своим делам. Об окружающих он еще думать не научился.

Обычно такая ситуация складывается, когда малышу исполняется 2,5–3 месяца и в его психике закладываются первые социальные элементы, в частности появляется комплекс оживления (положительная эмоциональная реакция на общение и взаимодействие со взрослыми членами семьи). Потом она становится менее выраженной. Появление же регулярных ночных концертов в более раннем возрасте чаще всего служит признаком какого-либо недомогания.

Выбрав тактику реагирования на «ночные концерты» малыша, строго придерживайтесь ее, в противном случае ребенок начнет использовать свой плач в манипулятивных целях.

Существуют две прямо противоположные точки зрения на то, как правильно реагировать взрослым на подобные ситуации:

✓ плачущего младенца нужно как можно скорее успокоить любыми доступными средствами;

✓ необходимо дать понять ребенку, что заниматься с ним в неурочное ночное время никто не будет. Малышу предоставляют возможность поплакать час, два, если необходимо – две-три ночи, даже неделю, пока он не поймет, что своим криком он ничего не добьется. Такое поведение требует от родителей недюжинной выдержки и терпения.

Родители сами вправе выбирать любую из этих тактик или комбинировать их, например, можно подождать 15 минут в надежде, что ребенок успокоится сам, а уже потом как-то дей-

ствовать или поступать. Но, сделав свой выбор, следует строго придерживаться данной тактики поведения, иначе, как всякое высокоразумное существо, ребенок начнет использовать свой плач в манипулятивных целях. Тогда первые месяцы отцовства и материнства действительно не покажутся родителям малыша медом, а будут вспоминаться как сплошной кошмар.

Купание со слезами

Купание детей до года – не просто гигиеническая процедура, а одно из первых удовольствий. Развитие детей во внутриутробный период протекает в водной среде. Кожу новорожденного предохраняет от пересыхания специальная жировая смазка, ведь организм его более чем на 70 % состоит из жидкости. Вот уже более двадцати лет практикуется щадящая техника родов в воде. Все сказанное свидетельствует об огромном ее значении. Вода чрезвычайно привлекательна для малышей, в ней они ведут себя свободно и раскрепощенно. Исчезает неловкость их движений, возникает впечатление полного комфорта, почти слияния ребенка с водной стихией. Вспомним хотя бы еще одно нововведение второй половины двадцатого века – способ закаливания и воспитания младенцев под названием «Плывать раньше, чем ходить». Однако, как ни странно, «купание со слезами» – явление отнюдь не редкое.

Типичные ситуации

 «У кого из знакомых ни спрошу, у всех дети купаться любят. У нас же это просто мученье какое-то. Только воду увидит, сразу верещит, извивается, того гляди, из рук выскользнет, ванну опрокинет или сам убьется».

 «Дочь – ей сейчас восьмой месяц пошел – перестала любить мыться. Пока маленькая была, купали каждый день и без всяких проблем. Чистая, и спала потом хорошо. А теперь точно подменили ребенка. Посадишь ее в водичку, игрушек дашь, а она сразу в слезы. Плачет, ручки тянет. Так уж домываем ее кое-как побыстрее и уносим одевать. Порой расплачется так, что и потом никак успокоиться не может».

Следует иметь в виду, что отвращение к воде, купанию и водным процедурам идет не от природы младенцев, а от страхов взрослых. Страх оказаться под водой, страх глубины, неприязнь к процедуре и атрибутам купания формируются лишь в процессе взросления человека. Взрослые могут чувствовать неловкость, когда им приходится обнажаться, потому что им кажется несовершенным или даже уродливым собственное тело или ими владеют идеи греховности, порочности наготы. Младенцы в этом смысле чувствуют себя вполне комфортно и спокойно щеголяют с голыми попками. Стеснительность появляется лишь в ходе социализации одновременно с первичной половой идентификацией. Происходит это к трем – пяти годам. Однако младенцы способны чувствовать подсознательные реакции взрослых (последние могут выражаться в мимике или мышечном тоне), и тогда у них тоже возникает интуитивная неприязнь к купанию.

Молодые мамы, воспитывающие своих первенцев, часто испытывают страх перед своими детьми. Крохотное тельце ребенка без «защитных» пеленок и одеял кажется им очень хрупким. Мама жалуется знакомым и родственникам, что боится упустить малыша в воде или причинить им боль неловкими действиями. Особенно дискомфортно они себя чувствуют, если купание ребенка проводится под бдительным взором одной или нескольких бабушек. Их замечания и многочисленные советы способны вызвать настоящую панику или безвольное отчаяние. Психика же младенца настолько совершенна, так тонко настроена на восприятие любых эмоций и движений матери, что условный рефлекс страха формируется буквально за два-три раза. То есть достаточно двух-трех повторов подобной ситуации, чтобы малыши начали отвечать рефлексивным плачем на любые атрибуты купания (вид помещения, где оно происходит, плеск воды, процедуру раздевания, игрушки, которые дают ему во время купания, и т. п.).

Слезы, крики детей в свою очередь усиливают страхи взрослых. Они утверждают во мнении, что действительно делают что-то не так. Порочный круг замыкается, и купание малы-

шей становится серьезным испытанием для психики и маленьких детей, и их родителей. Взрослые теперь знают, что их дети не любят купаться, и, тем не менее, купают их, а младенцы переживают горькие обиды от того, что родители никак не реагируют на их плач и крики, а лишь продолжают свои манипуляции (намыливают, натирают, обливают водой).

Поэтому лучше, когда на первых порах матери кто-то помогает купать малыша, подает необходимые вещи, убирает помещение после процедуры, а ей предоставляет возможность эмоционально общаться с ребенком. «Зрителей» можно пригласить потом, когда у женщины появится необходимая уверенность. Неплохо, если родители лично убедятся, что их отпрыски могут спокойно задерживать дыхание под водой и не пугаются погружения в нее с головкой. Позже процедуру купания лучше проводить без ассистентов и помощников, тогда внимание матери или отца целиком будет сосредоточено на ребенке, а тот не будет отвлекаться на окружающих и сможет более полно ощущать наслаждение от приятной температуры воды, ее податливости, прозрачности, искристости, ласкающих прикосновений к коже. К концу первого полугодия жизни можно предложить ребенку во время купания игрушки, тогда малыш будет еще и развивать свои хватательные движения в воде.

Кожные и слизистые покровы детей первого года жизни очень нежны, и даже незначительное химическое или термическое воздействие на них может вызвать сильное раздражение. Слезы во время купания часто вызывают:

- ✓ мыло, попавшее в глаза ребенку,
- ✓ слишком горячая вода.

Наверняка молодым родителям говорили, что температура воды для купания ребенка должна соответствовать температуре его тела. Однако боязнь простудить малыша, особенно осенью, когда еще отопление не включено, или зимой в сильные морозы, побуждает родителей «подтеплить» водичку. Это благое намерение способно вызвать неприятные ощущения у детей в момент погружения в воду или обливания. Но поскольку малыши еще не отделяют причину от следствия, они начинают плакать всякий раз, как только их несут купаться.

Чтобы избежать попадания мыла в глазки, можно, конечно, пользоваться специальными шампунями «без слез», но еще лучше мыть головку ребенку в последнюю очередь. За считанные секунды мыльная пена вряд ли успеет стечь на лобик и в глазки, особенно если повернуть малыша вниз лицом и слегка наклонить его вперед, поливая головку водой.

Отношение взрослых к купанию малышей должно быть радостным, а не только ответственным – как к важной гигиенической и закаливающей процедуре. В это время ребенок не спит и можно вступить с ним в тесное межличностное общение. Видя улыбки и умиление на лицах взрослых, ребенок скорее научится испытывать ответную радость. Ласки любящих рук и приветливые слова должны обязательно сопровождать ритуал купания, комментировать движения и эмоциональные реакции маленького человечка.

Если все-таки по непонятной вам причине малыш не любил мыться, то лучше заменить ванну обтиранием. Несколько дней без купания не причинят вреда здоровью, но такой перерыв не даст упрочиться негативным ассоциациям и позволит сохранить у ребенка хороший настрой. Однако он не должен быть слишком длительным, иначе купание перестанет быть привычным и, как всякое новшество, может вызвать настороженность.

После того как вашему сыну или дочери исполнится полгода, можно испробовать еще одно прекрасное средство – совместное мытье ребенка с другим малышом, старшим братишкой или сестренкой, которым нравится купаться. Ближе к году ребенок начинает играть в ванночке, а делать это с кем-то вместе гораздо интереснее и приятнее. Поэтому предоставьте им возможность поплескаться минут десять под вашим присмотром и лишь потом приступайте к необходимым процедурам.

Самое главное во время купания – ваш положительный настрой и отсутствие насилия. Принуждением можно испортить любое удовольствие.

Если малыш «не в духе», капризничает, лучше отложите купание. Не считайте, что подготовка и затраченное время должны быть обязательно «окуплены» и процедура должна состояться во что бы то ни стало. Лучше один раз уступить малышу, пойти на поводу его настроения, чем купать ребенка со слезами и истериками. Пусть ваш малыш всегда будет радоваться воде, а она приносит ему здоровье и удовольствие.

Как уложить их спать?

Сон, как и полноценное питание, – обязательное условие развития младенца. Однако неправильно думать, что ребенок до года только и делает, что ест да спит. Узнать нормы продолжительности сна и бодрствования для своего малыша вы можете в детской поликлинике у педиатра или из специальных книг или статей. Но среднестатистические данные могут не соответствовать индивидуальной потребности вашего ребенка. Как среди взрослых, так и среди младенцев есть любители поспать, но встречаются и такие, которые прекрасно себя чувствуют, но при этом уделяют сну достаточно мало времени...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.