Цареградская Ж.В.

Лекции о естественном воспитании и развитии ребенка

Оглавление

Лекция 01 Моторика 2
Лекция 02 Сон 5
Лекция 03 Питание 11
Лекция 04 Кормление ребенка грудью на 2м и 3м году жизни. 20
Лекция 05 Высаживание 26
(отправление естественных нужд и формирование полового поведения) 26
Лекция 06 Социальная адаптация 35
Лекция 07 Воспитание ребенка раннего возраста (от рождения до 3 лет). 51

Лекция 01 Моторика

Научные знания:

Детская, взрослая психиатрия. Авторы: … - основоположник, обозначил значение «травму рождения» для малыша, попытался описать то, что про малыша никто не знает, что он чувствует, как правильно к нему относиться. Психиатр для взрослых … - последствия травмы рождения во взрослом состоянии, отечественные психиатры.

Этнографические исследования

Данные по физиологии (учебник … в 4х томах)

Этология (наука о поведении), зоопсихология (наука о поведении животных)

Книга Жан Ледлоф «Как вырастить ребенка счастливым» - этнографическое описание, констатация фактов

Книга Девида Чемберлена «Разум вашего новорожденного ребенка»

Книга Скиннера и Клина «Семья и как в ней уцелеть» - как травмированные существа подбирают друг друга, как они уживаются.

Материнский опыт – бытовой опыт, поэтому не укладывается ни в одну схему, не нуждается в доказательствах; для того, чтобы его иметь, нужно жить с теми, кто умеет воспитывать детей и наблюдать за воспитуемыми детьми.

Ребенку повезло больше мамы - ребенок появляется на свет – он точно знает, что ему нужно от мамы (папы, бабушки, дедушки), но мама не знает (ей надо было учиться), она начинает метаться, чтобы найти, как ребенку лучше. И если она попадает в точку, то она соответствует представлению о родителях, а если не попадает – то это парадоксальное поведение родителей, она очень нервирует ребенка. Поведение папы, бабушки, дедушки тоже является бытовым, они тоже должны это видеть и знать.

Уход и воспитание – по определенным законам, не являются произвольными, не тот вариант, когда что ни сделал – все хорошо

Значение родителей в процессе воспитания ребенка – социальные ориентиры, у ребенка есть глобальная задача – стать похожим на своих родителей, как они себя ведут – тому они учат ребенка.

Мама выполняет функцию ведущей; ребенок считает, что мама уже пожила, она знает, как правильно жить и его этому научит; он думает, что мама все про него знает.

Главная задача родителей в воспитании ребенка – сделать детей самостоятельными; родители должны обучить, проконтролировать и полностью передать ответственность

Роль мужчины в материнском опыте: не может участвовать в процессе воспитания как мама, должен участвовать как папа; может играть роль матери, если она в больнице и он должен ухаживать за ребенком, если ситуация нормальная, он должен быть на своем месте, это очень важно - для ребенка в том числе.

Моторика

От года до трех:

- активное развитие нервной системы и органов чувств, коры головного мозга (для ее развития нужна возможность получения как можно большей сенсорной информации: видеть, слышать, ощупывать для развития в правильном направлении)
- развитие иммунной системы, становление иммунитета, она готова к значительным нагрузкам, для развития нужны нагрузки (ребенок облизывает колеса коляски, …)
- развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; для оптимального развития – как можно больше двигаться, в частности бегать и прыгать
- развитие опорно-двигательного аппарата, чувства равновесия и координации движений; формирование костной ткани, внутреннего уха (вестибулярный аппарат – орган равновесия). Новые возможности по улучшению координации движений: трясет головой, обходит препятствия,

тренировка мелкой моторики (кистей и стоп) у ребенка в кисти и стопе очень много хрящевой ткани, поэтому очень пластичные

- формирование пищевого поведения: должен жевать и глотать твердую пищу, у него должен быть воспитан устойчивый пищевой интерес, должен адаптироваться к общеупотребимым продуктам питания (должен есть так, как его семья)
- формирование базы психосексуального здоровья: контроль над сфинктерами, контролировать свои нужды, приобрести навыки социального поведения в отношении отправления естественных нужд – это является профилактикой психосексуальных расстройств и основой сексуального здоровья
- социальная адаптация: формирование основных стереотипов поведения, подготовка к переходу к общению в группе; научиться общаться с определенным количеством людей, подчиняться правилам и действовать командой.

Окончательный педагогический результат - к 30ти годам: если не страдает хроническими заболеваниями, все в порядке в семье и на работе – соответствует эталону, значит, все в порядке. Промежуточные: год, 3 года, 8 лет, переходный возраст

После 30 лет – возраст переосознания родительских ошибок и работы над собой; если поставлена задача работы над собой – к 50 годам освобождается от родительских ошибок и начинается свободная жизнь

Промежуточный результат в 3 года:

- Ребенок должен быть здоров, никаких психических, хронических заболеваний, должны быть хорошо выражены адекватные суточные ритмы (биоритмы – очень важный показатель здоровья).
- Должен быть эмоционально устойчивой личностью, обладать ровным, доброжелательным характером, должны отсутствовать нездоровая агрессия (здоровая агрессия заставляет защищаться от врагов), импульсивность, тревожность и недовольство. Главный показатель – хорошее настроение, не должно быть тревожности.
- Трудолюбие и целеустремленность, устойчивый неуемный познавательный интерес, открытость и честность.
- Адекватные реакции по отношению к раздражителям (модель формирования реакций – поведение взрослых)
- Уверенная, позитивно относящаяся к себе личность с хорошо развитым чувством собственного достоинства
- Социальная адаптация: дистанция свой – чужой, построение отношений со своими и чужими, чувствование обратной связи в отношениях, умение строить отношения и обходить конфликты
- Не боится совершать ошибки, признавать их и исправлять
- Способен нести за себя ответственность и заботиться о своей безопасности

В архаичных обществах ребенок считался абсолютно самостоятельным – не вел сексуальную жизнь, были некоторые табу, но считался абсолютно нормальным, полноценным человеком, который принимал участие в общих собраниях и к его советам прислушивались; т.е. ребенок к 8ми годам способен принимать решения и оценивать свое поведение, оценивать обстановку, когда он может дать какой-то совет

Школьный возраст, может полностью за себя отвечать

Подростковый возраст (13-14 лет) - если воспитание шло правильно, то не происходит подростковый кризис

Главные моторные навыки:

- *Ползанье и бег на четвереньках* (между годом и тремя). Ползанье – первый двигательный навык, приобретаемый на 6м – 8м месяце, ползанье и бег на высоких четвереньках (опора на вытянутые руки и ноги) – к 11 месяцам самое раннее. Важный этап развития ребенка – развитие головного мозга:

функциональная асимметрия полушарий, развитие памяти и речи. Если начинает ходить, минуя ползанье – были ограничивающие факторы, например малое пространство квартиры, манеж, поздно спущен на пол (после 6 мес.). Нужны игры, когда взрослые ходят на четвереньках рядом с ребенком, или создавать условия, когда переползать удобнее, чем ходить. Возможно вернуть навык до 6 лет.

- *Ходьба*. Как правило, первые самостоятельные шаги – 8-10 мес., с опорой – с 6ти мес. Созрел вестибулярный аппарат, есть возможность держать равновесие на 2х ногах. Внутреннее ухо способно координировать процесс прямохождения. Ребенок может отказываться от прямохождения: недостаточное физическое развитие (правильность ношения на руках), отсутствие наглядного примера другого ребенка (старший ребенок или любой ребенок от 3х до 12 лет), испуг при первых попытках ходить (имеется в виду не то, что упал – это ожидаемо, а, например, когда начал ходить, что-то упало - образуется связь), отсутствие стимула – гораздо интереснее не ходить, а заниматься чем-то другим. Между годом и тремя – совершенствование навыков ходьбы, уверенная ходьба.
- *Бег*. Начинается сравнительно рано, если развитие ходьбы быстрое, в первое время пробегает малые расстояния – например, 3 шага, т.к. сердечно-сосудистая система неразвита, используется любая возможность побежать, носится лет до 8ми
- *Прыжки и спрыгивания*. Начинают освоение к 2м годам, осваиваются довольно быстро, между годом и 2мя – нерегулярные. Когда осваивают – целенаправленные, повторяющиеся, хорошо организованные действия. Начинают с небольшой высоты – книжка, постепенно увеличивая высоту – приступочка, затем резкий переход к диванам, табуретам, после – стулья, столы. Сначала за руку, затем самостоятельно. Осваивание осторожно. Когда освоено – переход к прыжкам, как на 2х ногах, так и на 4 х если кажется, что далеко, то становится на четвереньки и прыгает броском. Затем осваивается подпрыгивание: когда стоит на месте и прыгает, или перепрыгивает через кубик. Осваивается к 3м годам, после – скакалка
- *Спуски и подъемы*. Осваиваются уровни квартиры, деление – по его росту. Первый уровень – половина роста, около 40 см.; второй уровень – полный рост, используются приспособления (первый уровень) для того, чтобы залезть. Третий уровень – все, что выше. После освоения залезания осваиваются спуски. Нужно снимать ребенка с высоты, не заставляя его слазить, пока сам не придумает. Когда начинает слазить (учится с первого уровня), ложится и свешивает ноги, кричит – нужно не снимать, а помочь дотянуться ногой до пола. Понимание возможности падения с чего-нибудь возникает в 5-6 мес. на основе опыта. Если взрослые дети падают – недостаточное обучение (считает, что, если упадет, кто-то будет его ловить – не несет ответственности за себя), или подсознательное желание повторять падения.

Правила безопасности: подстроить падение, обучить, что такое край и как с этим справляться. Нужно объяснить, что это – полностью его ответственность. Немедленная помощь: если куда-то залез и «сигнализирует», то, в зависимости от ситуации, нужно или снять, или помочь слезть.

- *Освоение лестниц*. Сначала – приставным шагом, затем – переменным. Осваивается к 2,5 годам, связано с ростом ребенка – должно быть до середины голени. Пограничная высота – с опорой переменным шагом. Могут ползать по ступенькам, контролировать: вверх лицом вперед, вниз – спиной.
- *Развитие чувства равновесия*. Начинается с осваивания ступенчатых поверхностей и уровней квартиры. С года до 3х – активное развитие внутреннего уха – орган равновесия, ребенок создает для себя адекватные нагрузки: машет головой, кружится, свисает головой вниз, катается на каруселях, ходит по узким поверхностям, стучится головой. Когда кружится – по возможности не трогать, проходить мимо, или уберегать от углов. Когда бьется головой – не брать ответственность на себя, оставить, иначе – переходит в средство шантажа. Карусели – давать адекватные нагрузки, подключать в воспитание папу (подбрасывать, кружить, …) Свисание вниз головой – контролировать, чтобы не до посинения, но не брать на себя ответственность
- *Развитие мелкой моторики и чувствительности рук*. Осязание – чрезвычайно важный источник информации, обязательно нужно потрогать то, что видит. Для развития – занятия с мелкими предметами: собирание с пола мельчайших предметов, перебирание круп, увеличение дырочек на обоях. Тренировка кисти – разбирать смесь круп. Техника безопасности – помнить, что он не станет вредить себе; не стоит подкидывать идеи, что он сейчас засунет себе монетку в ухо, или нос, …(у него

другая задача стоит, если не «подсказывать, то и не будет); носит предметы во рту (так тренируется язык)– учить, чтобы показывал, но не забирать.

- *Развитие чувствительности и свода стопы*. Первоначально нога мало отличается от руки, является дополнительным глазом. Стопа тесно связана с развитием терморегуляции, больше всех частей тела приспособлена к перепадам температуры. Созревание системы терморегуляции тесно связано с защитными силами организма. Необходимо хождение босиком, если лишить – отразится на количестве заболеваний. От рождения стопа плоская, свод формируется постепенно, в процессе развития моторных навыков, по мере увеличения нагрузки, за счет развития мышц. Нагрузки – хождение по различным поверхностям. По сыпучим поверхностям – напряжение всей стопы, активная тренировка. Гладкая поверхность – хватание пальцами, чтобы не скользить. Поверхности должны быть разными. Развитие – лазание по деревьям, велосипед (с 2,5 лет), машина (с 2 лет). Поверхности разной температуры – кратковременное (несколько секунд) хождение по снегу. При нарушениях развития стопы – чередование босые/обутые ноги.

Терморегуляция – контроль по складочкам под коленками, тыльные стороны конечностей должны быть теплее внутренних, если замерз – теплая кофточка, теплый верх, голый низ. Перед надеванием носков обязательно согреть ноги.

- *Спортивные занятия*. При нормальном развитии, простора квартиры хватает для моторных нагрузок, дополнительные снаряды – к 3м годам. Лучше – территория, куда можно уйти и позаниматься. Вариант: качели, канат, к каркасу привинтить пеньки разной высоты, деревца с удачно расположенными ветками, декорировать и оформить под домик. Ребенку нужны асимметричные нагрузки. Лучший спортзал – парк, лазать по деревьям. До 3х лет – не нужны специальные направленные нагрузки, все по желанию.

Плавание (способность преодолевать расстояние на поверхности воды). У человека нет врожденной способности плавать, результат обучения. Дети не рассчитаны на плавание, для того, чтобы научился плавать: не подавать мысль, что утонет, сформировать уверенность, что не утонет: в воде чувствовать себя защищенным, сколько раз мама заходила в воду, столько раз вышла оттуда и все, кто был рядом, тоже, никто не утонул. Не затаскивать насильно в воду: вошли, предложили, не захотел – не надо. Заходя в воду, крепко держится на маме, каждый раз выплыли – спаслись. У ребенка должны быть пропорции, чтобы плавать, а не ходить по дну (у детей обычно голова несоразмерна туловищу). Если рукой можно через голову достать другое ухо, то пропорции нормальны до плавания (с 6ти лет). Плескаться в воде, затем учится нырять к 6ти годам.

Лекция 02 Сон

Формирование представлений о физической реальности. Ребенок не знает о ее существовании. Представление о физическом мире изменяется как сон ребенка. Внутриутробное развитие: деление сна на медленный и быстрый (80% сна). При быстром сне – высокая скорость сновидений, развития событий. Новорожденный – первый месяц как при внутриутробном развитии, постоянно видит сны. Отличия фаз сна - в скорости развития событий, при медленном – с той же скоростью, с какой в жизни. Для ребенка сновидения – мир, в котором он живет, физическая реальность – часть сна.

Фазы сна: сон неоднороден, состоит из фаз, идущих друг за другом и связанных в циклы.

4 стадии: засыпание – переходная между бодрствованием и сном (глаза закрываются, круговые движения); истинное наступление сна; глубокий медленный сон – глаза неподвижны, мышечный тонус минимален, в конце стадии изменение положения тела, быстрый (парадоксальный) сон – быстрое движение глаз под закрытыми веками, если проснуться в этой стадии, то сон помнится. При быстром сне – повышенная активность различных систем организма, повышенный мышечный тонус, кровяное давление, изменение пульса, дыхание (если при глубоком сне неслышное, то сейчас слышимое, может стать прерывистым). Во время медленного сна – снижение температуры, пульса, снижение количества кортизона (гормона стресса) в крови, повышение количества гормона роста (наиболее высок, т.е. дети растут во сне). Чередование медленный/быстрый сон - несколько раз в течение ночи, затем – пробуждение, повышение температуры, уровня кортизола, понижение уровня гормона роста, частая

смена позы (повышение мышечной активности). Смена сна – цикл, у взрослого занимает 90 мин., в течение ночи – 4-6 циклов. У ребенка смена циклов хаотична – от 20 до 50 мин. По мере взросления – изменение соотношений: 3 мес. 40% медленного, 60% быстрого. 6 мес. 50%, 50%. Год 60-65%, 40-35%, устойчивое представление о физическом мире. 3 года 75%, 25%. Взрослый 80%, 20%.

Сновидения по рассказам детей, исследованиям психиатров. Сны: отражение реальности, архетип. Сны беременности, родов: райские кущи, реки, пейзажи, полеты, рога изобилия – от беременности, погони – от родов.

Распознавание физической реальности - по устойчивости, повторяемости образов. Окружение во сне изменяется. Стабильная часть – физический мир. В этой реальности нужно действовать по-другому. От рождения до года – постепенное замещение ирреального мира на реальный, становится участником белее реального мира. Для освоения физического мира нужна надежность: устойчивость образов, ритуалы как устойчивая последовательность действий. Если ребенок травмирован, то тем сложнее ритуалы, тем более трепетное их соблюдение. Народные традиции, ритуалы нужны детям для понимания надежности мира. Также для понимания надежности мира нужна мама и стабильность окружающего мира. Мама – привратник сна: провожает и встречает. Среду обитания до года лучше не менять. Для воспитания надежного, честного человека, на которого можно положиться, нужно воспитывать его в надежном, стабильном мире.

У ребенка нет понимания физического мира, поэтому очень важен совместный сон, чтобы ребенка кто-нибудь встречал по возвращению из сна; тогда страхи остаются во сне, не развиваются фобии, не мучают кошмарные сны. Потом дети постепенно переходят к самостоятельному сну, сначала в комнате родителей, затем – в отдельной. Переход длительный, может от 3 до 12 лет, связан с тревожностью сна.

Ребенок испугался во сне – реагировать на испуг, а не на то, что придуманное или нет

Рекомендации по совместному сну: на первом году жизни – постоянно прикладывается к груди, до 3х лет дети обычно спят с матерью. Если до 3х лет переходят к самостоятельному сну, то он может «переселиться» обратно. Если есть возможность, то перейти не сразу в кровать, а к кому-то: бабушке, старшим. Первоначально кровать ребенка – в родительской спальне. Окончательный переход зависит от чувствительности и качества сна, если видит кошмары, то дольше будет стремиться к кому-нибудь. Предельный срок – к 12 годам.

Представление о физической реальности и переезды. Перемены могут быть привычными (регулярные, постоянные) и непривычными (произошедшая впервые или по прошествии большого времени). Привычные перемены не приносят негативных эмоций. Непривычные перемены могут привести к 2м типам реакций: спокойная реакция с акцентом на человеческое окружение (не выказывает явного дискомфорта или неудовольствия, удостоверяется, что все родственники рядом, если кого-то нет, то забирается к кому-нибудь на руки и горюет, затем свыкается с обстановкой) – нормальная реакция; или реакция протеста с акцентом на окружающую обстановку (все равно, кто рядом, болезненно реагирует на изменение обстановки) – ненормальная реакция. Такая реакция может возникать у детей, попадавших в больницу в течение первого года жизни, после кесарева сечения, связана с неадекватным лечением или неправильным воспитанием в течение первого года жизни, т.е. сталкивавшихся с агрессивным воздействием изменившейся среды обитания, требовательный к ее постоянству – залог хотя бы минимальной надежности мира. Длится до 3х лет, когда дети начинает более осознанно относиться к окружающему миру. Лучше всего переносятся переезды в возрасте до 6мес., до 3х лет плохо переносят, после 3х лет переезды уже нравятся: сформировалось представление об окружающем мире, понятие физического перемещения, сформировалась речь, ребенка можно заинтересовать, ему многое можно объяснить).

Практические рекомендации (сны и переезды): уложив спать, обеспечить, чтобы просыпался не в одиночестве. Если уезжать с ребенком из дома, то выходить из дому, когда не спит, он может заснуть в дороге, но не выносить из дому спящего. Когда приглашать в гости, то лучше, когда гости приходят, когда ребенок бодрствует; не очень хорошо, когда приходят перед дневным сном; оптимальное время – через час после дневного сна. Кто постоянно (не реже 2х раз в неделю) – к тому не относится, уже свой. Оставлять с опекуном (кто появляется редко) вместо мамы – во время бодрствования. Нужно, чтобы

ребенок знал, что мама должна уйти из дому, а выходить из дому – можно присутствовать, а можно не присутствовать, все зависит от реакции. Мама возвращается домой – встреча должна быть максимально комфортной, особенно, если на грудном вскармливании: войти, раздеться, вымыть руки, уже затем идти встречаться с малышом. Планирование дальних переездов (откуда нельзя вернуться за день)– проверить реакцию ребенка на новую обстановку: провести пробный выезд куда-то в новое место; учитывать скорость адаптации к новым условиям: нормальная скорость адаптации – скорость перемещения на ногах, если используются средства перемещения, то реакция чаще всего наступает через 5 дней, за это время – адаптация к воде, воздуху, ритму день-ночь. Поэтому время поездки – или неделя, или 2,5-3 мес. не стоит планировать очень дальних переездов до 2,5-3 лет: не установлены внутренние ритмы, адаптация к новым внешним ритмам собьет внутренние. До 3х лет поездки на море бесполезны, состояние ЛОР-органов ухудшается. Привыкание к морю 2-3 недели. 1-3 года - тяжело переносится дорога, дети очень подвижны, нет возможности предоставить «игровую площадку», в дорогу нужно брать оптимальное количество занятий, чем можно увлечь ребенка. В машине нужно придумывать систему привалов, т.к. дети в машине долго не спят (максимум час). После часовой остановки какое-то время ребенок едет спокойно, остановки на час через 3 (если спит, то через 4)

Сон

Ритм сна: у новорожденного ребенка уже есть разница дня и ночи.

Циркадные ритмы – суточные ритмы, свойственные всем живым существам. Сон – один из циркадных ритмов. Очень устойчивы, с трудом поддаются адаптации к другим условиям, разрушаются только при разрушении части мозга, отвечающей за них. Суточный ритм ребенка день-ночь формируется при воздействии на сетчатку глаза солнечного света, начинается с 20го дня жизни, когда ребенок просыпается днем; младенцы днем просыпаются на очень короткое время, которого не хватает, чтобы солнечный свет успел воздействовать на полузакрытый глаз. Под воздействием солнечного света на сетчатку глаза вырабатывается гормон мелатонин, который регулирует процессы сна и бодрствования, выработка мелатонина становится достаточной с 3-4 недели жизни до 6 мес. к 6 мес. у ребенка появляются хорошо выраженные дневные и ночные сны, связанные с достаточной выработкой мелатонина и созреванием нервной системы. Биологические часы, отражающие связь с географическим местом обитания, окончательно формируются к 3м годам, к этим ритмам относится ритм день-ночь, т.к. нужно учесть, что сутки неоднородны, день и ночь изменяются в зависимости от времени года, поэтому нежелательно до 3х лет изменять место жительства надолго.

Базовые глобальные ритмы, которым подчиняется человек и все живые существа, выражаются в суточных пиках и спадах биологической активности, например, общий спад активности, приходится на 16 часа дня и 4 часа утра. В 4 часа утра просыпаются дети, т.к. из-за общего спада становится неуютно, поэтому ребенок сосет грудь, спасаясь от дискомфорта.

Запас прочности выражается в том, что сутки составляют 24 часа, внутренние сутки 24,5-25 часов, разница повышает адаптивные способности: при нарушении есть резерв. В течение месяца накапливается ошибка, которую нужно сбросить.

Совы и жаворонки: циркадные ритмы у каждого человека немного отличаются, существуют особенности, в частности, время, когда ложиться спать, и когда вставать, совершенно небезразлично. Поэтому деление на 3 типа. Утренний тип: утром – наилучшее время для работы, днем – снижение активности. Вечерний тип: утром – снижение активности, вечером – повышений работоспособности. Нейтральный тип: сохраняют работоспособность в течение всего дня, безразлично, когда ложиться, когда вставать. Преобладающее большинство людей относится к нейтральному типу. Часы сна и бодрствования имеют социальную ориентацию, для адаптации необходимо обладать нейтральным типом, иначе адаптивная способность падает; утренний и вечерний типы – результат адаптации. Крайнее проявление типа – совы и жаворонки – нарушения сна. Ребенок адаптируется к семье. Циркадные ритмы задаются генетически, определяются родами, уходом за малышом, жизнью семьи. Ритм сна зависит от температуры тела, максимальное желание заснуть наступает, когда температура минимальна, перед пробуждением начинает повышаться. Также зависит от ритма выработки гормонов стресса и роста: во время сна уровень гормона стресса минимален, гормона роста – максимален.

Сон ребенка от рождения до трех лет:

- у младенцев *от рождения до года* хорошо выражен дневной (8-10 – 23 часа), спит через 1-1,5 часа, просит грудь через 1-1,5 часа и ночной ритм: засыпает в 23-24 часа, просыпается в 4 утра, затем просыпается через 2 часа. Энцефалограмма ребенка во время сна почти не отличается от энцефалограммы взрослого; энцефалограмма ребенка во время быстрого сна не отличается от энцефалограммы взрослого во время бодрствования, ведут себя во сне, как при бодрствовании, поэтому сон ребенка кажется беспокойным. Чередование стадий отличается от взрослых; младенцы отличаются тем, что могут в фазу быстрого сна переходить прямо из состояния бодрствования. Цикл бодрствование-медленный-парадоксальный сон сохраняется, формируется к 3м мес., сохраняется на всю жизнь. До 6ти мес. нет хорошо выраженного медленного сна. Единственное время, когда ребенок спит хорошо выраженным медленным сном – начало ночного ритма от 23 до 4 утра. Циклы сна ребенка короче, чем у взрослого: у взрослого цикл сна 90 мин., до 6ти мес. 20-30 мин., у годовалого 40-50 мин., к 10ти годам 60 мин., после 12 лет как у взрослого, ребенок переходит от многоразового сна к одноразовому сну, т.е. до 12 лет ребенок может просыпаться по ночам.
- *От года до 3х* лет есть хорошо выраженный ночной сон и 1-2 дневных сна. Общая продолжительность сна 12-14 часов. И дневной, и ночной ритмы хорошо выражены и довольно устойчивы. Если родители не уделяли внимание, то в организации сна прослеживается зависимость от ритма жизни семьи. Ночной сон 9-12 часов, время вечернего укладывания (социальная ориентация) между20 и 24 часами, время утреннего пробуждения 9-12 часов. Время укладывания может смещаться в зависимости от обстоятельств дня, состояния ребенка и пр., ночной сон становится гораздо более спокойным. От года до 2х лет ночные пробуждения: через 40мин.-2часа после укладывания (1-2 полных цикла), около 4 часов утра, около 6 утра, дальше или около 8 утра или до пробуждения. Этот ритм связан с незрелостью нервной системы и высокой сосательной активностью ребенка, характерен для всех детей; грудное вскармливание – приложение к ритму сна. Девочки после года могут начинать пропускать пробуждения (спать дольше) раньше мальчиков, которые сохраняют этот ритм до 3х лет. Девочки до года могут не просыпаться через 40мин.-2часа, а сразу часов в 5 утра, а после года начинаются пробуждения – это не ухудшение сна, а более точная цикличность, связано с внутренними функциями организма. По мере взросления ребенка - созревание нервной системы и угасание сосательного рефлекса – ночные пробуждения становятся реже; к 3м годам сохраняется только или 4часовое, или 6часовое пробуждение – 1-2 пробуждения.
- Ближе *к 4м годам* – непрерывающийся ночной сон; условное пробуждение: просыпается, но ничего не просит, садится на кровати, затем ложится обратно и засыпает - «смена поз во сне»;

Дневной сон:

- *от года до 1,5 лет* спят 1-2 раза, даже если отказался, может снова вернуться ко второму дневному сну.
- *От 1,5 до 2,5 лет* – 1 раз днем на 1,5-2,5 часа; укладывается стабильно в одно время.
- *К 3м годам* городской ребенок может отказаться от дневного сна: ритм дня «смещается», как будто пытается совместить дневной и ночной сон, просыпается как раньше. Если смещается просыпание утром (встает раньше), значит, нужно укладывать не вечером, а как раньше днем. Может не спать днем через день, или по-другому. Нужно определиться со временем ночного укладывания, на которое не влияет, был дневной сон или нет;
- Слишком продолжительный или резко участившийся сон (несколько раз в день) может указывать на то, что ребенок заболевает, плохо себя чувствует; если устроил 2 дневных сна после 2,5 лет, то вечером поднимется температура, упадет настроение, … необычная продолжительность дневного сна может быть связана с резкими изменением погоды или магнитными бурями.

Особенности сна детей до 3х лет:

- *Настроение после сна:* если ребенок проснулся в хорошем настроении, значит, выспался, чувствует себя хорошо; проснулся с плохим настроением – недомогание, не выспался, будет капризничать до следующего сна. Поэтому нужно встречать после сна: просыпается в плохом настроении – не дать проснуться, уложить обратно досыпать, если даже просто полежит рядом с мамой под грудью, то настроение улучшается.
- *Смена поз во сне*: при смене фаз, в фазе быстрого сна может несколько раз менять позу;

- *Положение тела во сне вдоль магнитных линий планеты*. Некоторые малыши во сне укладываются строго головой на север, ногами на юг, проще всего повернуть в том же направлении кровать.
- *Сбрасывание одеяла во сне*: при приобретении достаточной моторной активности, начинает перемещаться во сне и сбрасывать одеяло – согласно инстинкту самосохранения, рефлекторное действие. Сбрасывает все с себя, чтобы не запутаться и не задохнуться. Будет до 6-7 лет, не рассчитан на накрывание, греется тем, что лежит сбоку. Если в комнате прохладно (должна быть температура 24-25˚), надеть пижаму на верх, оставив низ голым.
- *Борьба со сном*. От годовалого возраста, если были сложные роды и часто мучают кошмары. Не говорить, что укладывается спать, все приготовления завуалированы, говоря, что идем гулять, в гости, …, приготовить: переодеть, помыть, накормить (обычно засыпает «в обнимку с тарелкой»), поиграть при минимальном освещении и мелодичном ритмичном звуке.
- *Активность перед сном*. Для того чтобы заснуть, нужно растратить запас энергии; организовать активное движение (побегать вокруг дома), не утихомиривать, затем сделать что-нибудь по дому (собрать игрушки), помыться (вода успокаивает ребенка)
- *Еда и питье перед сном*: все дети перед сном (особенно перед ночным) после 2х лет хотят есть (не могут уснуть, пока в желудке пусто), обязательно хорошо поесть.
- Индивидуальные особенности сна

Организация сна

- *Место для сна:* для ребенка все равно, там, где спят родители; только постель должна быть достаточно мягкой, для развивающегося позвоночника важна возможность сгибаться во сне. Сначала кроватка ребенка ставится в комнате родителей.
- *Постельные принадлежности*: подушки, маленькие подушечки, одеяло, одноразовая пеленка или клеенка. В течение ночи ребенок меняет позу и использует подушки так, как ему надо. Одеяло свернуть валиком, чтобы ребенок мог прислоняться к нему бочком, греться от него.
- *Безопасность*: малыши часто меняют позы, притесняют родителей, поставить бортики, чтобы не упал.
- *Ритуалы*: укладывания и пробуждения, важны для обеспечения чувства надежности. Укладывание: бурная активность, прогулка, укладывание игрушек, водные процедуры, покормить, приложить к груди, затем засыпает. Пробуждение:
  1) «нежности в постели» улыбнулся, минут 20 бегает по маме;
  2) «деловой подход» улыбнулся, поднялся на постели, набор стандартных действий после пробуждений;
- *Кто укладывает спать* (до 3-4 лет): необязательно мама, но обязательно, чтобы кто-нибудь уложил и встретил после пробуждения. Ребенок учится спать без мамы 3 недели, если у укладывающего есть цель уложить ребенка без мамы, осуществляется через 3 дня.
- *Сколько времени укладывать*: хорошо воспитанные, подготовленные ко сну дети засыпают 5-20 мин. Если за 20 мин не заснул, встать и заниматься своими делами, попытку повторять через 40 мин. Недовольство тем, что не заснул, не выражать.

Дневной сон на прогулке:

В условиях климата средней полосы России дневной сон у ребенка должен закончиться к тому времени, как он начинает самостоятельно ходить, примерно 9-12 мес. малыш на улице должен гулять, а не спать. Спать ребенок должен дома. На воздухе спать бесполезно. Все живые существа на время сна ищут убежище.

При устойчивой привычке спать на улице: прогулка на 20-30 мин., пешком. Если малыш устал и начинает капризничать, возвращаться домой и укладывать спать. До тех пор, пока не научится засыпать в доме, устраивать короткие прогулки перед сном.

Что влияет на ритм и качество сна:

Ритмы сна: и ночного, и дневного достаточно устойчивы, но бывает проявление беспокойного сна (2-3 раза в месяц, не больше).

Факторы, вызывающие кратковременные изменения ритмов сна:

- реакция на фазы луны (5 дней, окружающих новолуние и полнолуние: 2 дня до, день новолуния или полнолуния, и 2 дня после).
- Резкое изменение давления, ветреная погода, осадки; переживаемые сновидения (чаще всего в полнолуние или новолуние), кошмары могут быть при грозе и буре.
- Могут влиять впечатления дня, состояние здоровья ребенка.
- обилие питья и качества пищи.
- Сброс накопленной ошибки.

Кроме краткосрочных нарушений сна бывают долгосрочные: носят постоянный характер и могут сохраняться годами.

Причины долговременных нарушений:

- Если роды были неблагополучными с точки зрения ребенка, то это может послужить причиной долгосрочных нарушений сна. Беременность имеет небольшое значение. От обстоятельств появления ребенка на свет влияют на уровень его тревожности и беспокойства сна. Биологическая схема: перед родами женщина «вьет гнездо»- обживает место, поселяется там, рожает и выхаживает там ребенка первые 6 недель его жизни, затем переходит в среду. Если женщина по каким-либо причинам покинула «гнездо» перед родами, значит, у матери были трудность, или что-то случилось. Т.е., если мать родила ребенка не в обжитом месте (все равно, в роддоме, в машине, …), значит, с точки зрения ребенка, он появился на свет в ситуации опасности, у него изменился гормональный баланс в сторону преобладания гормонов стресса, и его сон будет беспокойным очень долгое время, пока он не приобретет уверенности в окружающем мире. Обстоятельства родов также влияют на уровень тревожности сна.
- Уход в раннем детстве: ребенок ожидает какого-то поведения матери, и если мать не оправдывает этого ожидание, то ребенок считает, что у нее не все в порядке, раз она не может выполнить ожидаемые от нее действия. Здесь ребенок нуждается в реабилитации, нужно просто ждать, пока он перерастет эти обстоятельства, приобретет уверенность. Тревожность уходит к трем годам, восстанавливается сон. Если не произошло, значит, роды или поведение матери в раннем детстве были для ребенка травмой. В таком случае ребенка от себя до последнего не отпускать.
- Сон может быть нарушен в результате неврологий, например, повышение внутричерепного давления (тоже ждать, пока ребенок преодолеет это обстоятельство по возрасту). Проявление неврологий во сне: ползает (регулярно во сне), взбрыкивает (резко, не сбрасывание одеяла, периодично), скрежетание зубами, подергивания; + такая реакция спящего ребенка на малейший бытовой раздражитель. Эти состояния до конца медикаментозно не вылечиваются, грамотное лечение + возраст. Можно вылечить, а можно докалечить. При организации сна нужно обеспечить безопасность, чтобы не упал с кровати, и такие дети нуждаются в совместном сне: только при совместном сне происходит реабилитация; нуждаются в строгих ритуалах со строгим соблюдением времени.
- Влияние города может долгосрочно нарушать ритмы сна, в основном полевые воздействия: электросетей и коммуникаций. Когда городского ребенка вывозят от полевого воздействия, он очень быстро перестраивается (1-2 дня) на нормальный ритм сна, при возвращении обратно в город снова все нарушается.

<u>Социальная ориентированность ритмов сна и бодрствования.</u>

У ребенка нет и не может быть собственного режима сна, всегда тесно связан с ритмом жизни в семье.

Рекомендации: нужно демонстративно перенести общий отбой на оптимальное время (все провели ритуалы подготовки ко сну и готовы укладываться, везде погашен свет); нельзя идти на поводу у ребенка (не сходить с кровати по требованию ребенка, изображать спящую, сам долго в темноте не поиграет, вернется). Через некоторое время (3 недели-2мес.) устанавливается прочный режим, засыпает

вовремя, тогда можно идти заниматься своими делами, но если через час проснется и увидит, что везде включен свет, то поймет «подвох».

Лекция 03 Питание

Этапы естественного вскармливания:

- *Внутриутробный период.* Получение питательных веществ через пуповину (гематрофное питание); с 16й недели начинает заглатывать плодные воды, тренировка пищеварительной системы (амниотрофное питание): отработка рефлексов сосания, глотания, тренировка желудка и кишечника,
- *Исключительно грудное вскармливание.* Начинается с первого прикладывания к груди (должно быть в течение 30мин – часа после рождения), продолжается до проявления интереса к пище взрослых (5-7 мес.). За это время должны созреть ферменты, произойти подготовка к возможности знакомства с новой пищей. Начинается с этапа молозивного вскармливания, который длится около 3х дней. Этот этап чрезвычайно важен для общего здоровья пищеварительной системы и ребенка, потому что Молозиво содержит огромное количество питательных веществ, оно выполняет следующую функцию: проходя через пищеварительную систему, создает защитную оболочку на протяжении всего пищеварительного тракта, подготавливает к дальнейшему вскармливанию. Молоко будет меняться, молозиво создает выстилку из иммунных и защитных факторов, которые впоследствии помогают ребенку переваривать пищу и защищают от бактерий, вирусов, паразитов. Вскармливание молозивного периода должно быть молозивное, а не какое-нибудь другое, т.к. это определяет многое в будущем.
- *Этап педагогического прикорма*. Начинается с появления у ребенка стремления попробовать пищу, которую употребляют взрослые, но не ранее 5ти месяцев. Активный интерес к пище взрослых проявляется между 5ю и 7ю месяцами. Этап педагогического прикорма заключается в том, что ребенок пробует пищу с общего стола, получает ее в микродозах, которые не способны обеспечить питание ребенка, их функция заключается в том, что они подготавливают пищеварительную систему к дальнейшему питанию. Нужно, чтобы эти микродозы пищи прошли через всю пищеварительную систему и подготовили базу для собственно питания. Длится 1-2 мес., заканчивается формированием способности ребенка питаться рационом с общего стола, т.е. когда этот рацион станет для ребенка хоть сколько-нибудь полезен. Энергетического значения не имеет, но очень сильно стимулирует созревание ферментов.
- *Этап переходного питания*. Начинается с возникновением у ребенка способности питаться рационом с общего стола, т.е. когда пища, проходящая через пищеварительную систему, начинает усваиваться и удовлетворять энергетические потребности ребенка. Начинается с 6,5-8 мес., у ребенка появляется возможность насытиться, ребенок начинает использовать новую пищу в качестве источника энергии, витаминов, микроэлементов. При этом грудное вскармливание сохраняет свою питательную ценность, более того, 2й год жизни – самый грудной возраст, когда кормление грудью необходимо ребенку для нормального роста и развития. В этом возрасте собственные способности малыша насыщаться за счет другой пищи весьма ограничены: получить все за счет другого питания он не может в принципе
- *Этап завершения грудного вскармливания*. Происходит на 3-4м году жизни на фоне угасания сосательного рефлекса и инволюции молочной железы. Сосательный рефлекс угасает за счет созревания нервной системы. Одновременно у мамы изменяется состав молока и значительно уменьшается его продукция. Состав молока по истечении 1-1,5 лет начинает изменяться в сторону преобладания ферментов и иммуноглобулинов, становится меньше белков и жиров, но больше биологически активных веществ. Молоко реагирует на состояние ребенка: если ребенок заболел и отказался от другой пищи, молоко изменяет свой состав и становится источником всех необходимых ребенку питательных веществ. Когда ребенок выздоравливает, состав снова изменяется до нормы. Кроме того, молоко помогает усваивать продукты общего рациона.

  Функции молока: помогает справляться с другой пищей, организует защиту от инородных агентов, активизирует и стимулирует созревание собственных ферментов, создает для малыша

дополнительный запас прочности, чтобы и после окончания грудного вскармливания он благополучно мог справляться с пищей. Все, что происходит на 3-4м году жизни, имеет пролонгированное действие, рассчитанное еще на 2-3 года вперед. Это нужно, чтобы осуществить завершающий этап.

- *Полная адаптация пищеварительной системы к общему рациону.* Условно начинается с завершения грудного вскармливания и продолжается до 8ми лет. До 8ми лет пищеварительная система человека незрелая, и не может справляться со всей пищей, которую он ест. В частности, не усваивается клетчатка, т.е. растительная пища усваивается очень плохо, и нужно 8 лет адаптации, чтобы получить возможность ее усваивать.

Основные навыки пищевого поведения:

- *Умение глотать твердую пищу.* Если умение сосать – рефлекс, то умение глотать твердую пищу – навык, приобретаемый между 5 и 8 мес., когда начинается педагогический прикорм. Возможность глотать твердую пищу развивается за счет того, что угасает рефлекс выталкивания. Навык формируется в течение 2-6ти мес. с начала тренировок, у каждого ребенка свой срок. Навык должен развиться на этапе педагогического прикорма. Дети начинают глотать всю твердую пищу, которую взяли, к году. В самом начале обучения дети часть глотают, часть выплевывают.
- *Умение жевать.* Тоже навык, формируется с момента начала знакомства с твердой пищей, когда ребенок мусолит во рту кусочки твердой пищи. Сначала ребенок учится жевать деснами, по мере появления зубов учится жевать и кусать зубами. Окончательное формирование навыка происходит к тому моменту, когда вырастут все зубы – к 10ти годам. Все время, пока растут молочные зубы, пока они выпадают и пока растут коренные, обучение не прекращается. Более-менее навык оформляется к моменту вырастания всех молочных зубов – к 3м годам. Чтобы ребенок научился жевать и глотать твердую пищу, ему необходимо давать твердую пищу, не пюреобразную и не гомогенизированную (протертую, доведенную до однородного состояния), такая пища должна занимать не более 20% рациона, иначе навык не сформируется, что очень вредно для пищеварительной системы, т.к. она должна приспосабливаться к твердой пище, а ее лишают такой возможности. Последствия: дети в возрасте от 3х до 7ми лет не знают, как обращаться с твердой пищей; возникают заболевания желудочно-кишечного тракта (гастриты, колиты, поражения зубов, запоры, дисбактериоз).
- *Умение обращаться с различными видами пищи*. Формируется в процессе повседневных наблюдений за поведением взрослых, подкрепляемых личным опытом. Навык включает в себя знание о том, какую часть пищи употреблять (морковь – ботву или корнеплод). Ребенок должен знать, как очищать продукт, как готовить его к употреблению, как продукт выглядел изначально, какие продукты едят вообще. Срок приобретения этого навыка строго ограничен – до 3х лет, после – развитие. Пока ребенок осваивает разные виды продуктов, в его головном мозге формируется информационная база о химическом составе и вкусовых качествах разных продуктов. Период приобретения этой базы – между 5мес. и 1,5 годами. Если какой-то сезонный продукт не узнан вовремя, то лет до 4х ребенок будет утверждать, что это не едят, пока не наступит очередной виток и не начнется новое знакомство. Точно так же усваиваются способы приготовления пищи, т.е. ребенок не станет есть пищу, приготовленную неизвестным ему способом.
- *Умение обращаться с посудой*. Начинает приобретать с 5-6 мес., раньше, чем с пищей. Тренировки должны проходить самостоятельно. Первоначально малыш обучается пользоваться тарелкой, чашкой, вилкой (к 1-1,2 года), затем – ложкой (к 2м годам). Ложку и вилку ребенок учится держать правильно к 5ти годам, т.к. в руке еще много хрящевой ткани, рука еще не способна держать правильно; держат за счет руки, а не за счет пальцев. К 5ти годам рука становится крепкой, тогда обучение навыку составляет 3 недели.
- *Умение есть пищу разной температуры* (к 1,5-2м годам). Ребенок должен знать, что пище может быть разной температуры: холодной, теплой или горячей. Теплую пищу можно использовать сразу, холодную – или сразу, или подогревать, горячую – ждать, пока остынет.

Основные принципы формирования пищевого поведения:

- *Постепенная адаптация к пищевой экологической нише*. Ребенок начинает адаптироваться к той нише, в которой он живет, ничего специального ему не требуется. Все его системы способны употреблять ту пищу, которой питаются взрослые. Пища для ребенка должна обладать теми же

вкусовыми качествами, как для взрослых: соленая, перченая, кислая, сладкая, … Ребенку не нужно пресное питание, т.к. в соленой и другой пище содержатся минеральные вещества, необходимые ребенку (нуждается в них больше взрослых). Биологическая задача ребенка – приспособиться к пище, которую используют взрослые.

- *Незаменимость грудного вскармливания в процессе адаптации к новым продуктам.* Очень важно, чтобы на этапе адаптации к новой пище (педагогический прикорм и переходное питание) ребенок ел буквально из тарелки мамы, поскольку грудное молоко помогает усваивать пищу, которую они едят вместе с мамой. Мама оказывает информационную поддержку в виде ферментов и фрагментов ферментов, которые попадают в пищеварительную систему малыша. Вырабатываются через 2 часа, в кишечнике встречаются с пищей, помогают переваривать пищу, насколько это возможно, стимулируя тем самым созревание собственных ферментов, необходимых для обработки именно этой пищи. Поэтому на этапе педагогического прикорма и в начале переходного питания (5-9 мес.) мама и ребенок должны есть одну и ту же пищу, желательно из одной тарелки. Позже, когда ребенку исполнится 9 мес., он приобретает большую уверенность, он может и должен оставаться без мамы, должен есть без нее. Предполагается, что мама вернется, будет есть ту пищу, которую приготовили, «из одного котла» - ребенок снова получит поддержку. В сознании ребенка питание с общего стола и кормление грудью не связаны, два абсолютно разных процесса, поэтому заменить грудное кормление невозможно, оно незаменимо. Есть мама – есть грудное вскармливание, нет мамы – есть с общего стола; – отношение 9тимесячного ребенка к маме и еде.
- *Поддержка пищевого интереса*. Иначе угасает и не воскресает. Пищевой интерес ребенка возникает естественным образом в 5-7 мес., пищевая активность и активный пищевой интерес сохраняются в течение всего периода пищевого прикорма и переходного питания. Примерно в 9-10 мес. пищевой интерес угасает, т.к. предполагается, что к этому возрасту ребенок научился использовать продукты, распознавать чувство голода, дозировать пищу: сколько и когда ему надо съесть. Активный пищевой интерес, совершенно не ориентированный на чувство голода, уже не нужен, т.к. ребенок уже должен сознательно регулировать этот процесс, рефлекторный интерес не нужен, ребенок стал сознательным. Пищевой интерес тесно связан с развитием интеллекта, поддержка пищевого интереса чрезвычайно важна для правильной работы мозга. Человек – хищник, скорость его мыслительных процессов тесно связана со способом добычи пищи: если за добычей нужно гоняться, то думать нужно очень быстро, травоядным животным не нужно думать с такой скоростью. Если ребенок добывает пищу, то его мозг работает активно.

<u>Способы поддержания пищевого интереса:</u>

- *Принцип соревновательности*: когда мама начинает кормить ребенка со своей тарелки, она ограничивает его стремление засунуть в рот как можно больше еды, она «жадничает»; ребенок хочет «забраться в тарелку», а мама выдала несколько кусочков и отпустила, сама быстро все съела. Это необходимо для поддержания пищевого интереса, мама делает правильно, т.к. на этапе педагогического прикорма ребенку не нужно больше, его пищеварительная система не выдержит.
- *Принцип разделения*: вся еда в доме принадлежит маме или другой старшей женщине в семье (не папе – папа приносит мамонта к дверям, сдает его маме, и мамонт принадлежит маме, и больше никому, только мама решает, кому сколько выдать), доступ ребенка к еде строго дозирован. Мужчины отвечают за внешнюю территорию, женщины – за внутреннюю. Малыш должен знать, когда и у кого он может что-нибудь попросить. Вся еда принадлежит маме, пока она не раздала ее по тарелкам, кому тарелку дали, того еда. Малыш должен знать, что пока мама не раздала еду, просить можно у мамы, а когда раздала, просить можно и у того, чья тарелка. Очень развивает интеллект, т.к. нужно знать подходы к каждому. Ребенок должен еду выпрашивать – добывать. Кроме того, этот принцип формирует у ребенка уважительное отношение к чужой еде, не позволяет ему лазить в тарелки и ковыряться в общей кастрюле. Если схватил – не отбирать, он добыл.

- *Принцип территориальной принадлежности*: ребенок должен кушать в отведенном ему месте. Для еды в помещении должна быть отведена своя территория, где могут есть все. Необходимость выполнения этого правила должна быть для ребенка очевидной, все члены семьи должны придерживаться этого правила. Ребенок во время еды не сидит на месте, он двигается и должен знать, по какой территории он может бегать со своим куском.
- *Принцип самостоятельности*: мама поддерживает самостоятельность ребенка в приобретении навыков пищевого поведения. Принцип разделения дает возможность ребенку стать собственником пищи: пища мамы – ее тарелка, ее холодильник. Она может давать ребенку по своему усмотрению. Тот кусочек, который мама дала ребенку – это его кусочек, и с ним он может делать все, что ему хочется. Этот принцип позволяет ребенку исследовать еду, понять ее свойства, что с ней станет, если ей постучать, помусолить, … На каком-то этапе ребенок устает от исследовательской деятельности, начинает разбрасывать еду. Нужно отслеживать этот момент, забрать пищу.
- *Принцип бережного отношения к пище:* если мама увидела, что ребенок устал и сейчас начнет «свинячить», пища забирается, и ребенка отправляют на свободу (обласкав, поцеловав). Ребенок не должен знать о том, что пища может быть выброшена: если есть возможность еще использовать в пищу, то использовать, если такой возможности уже нет, то отложить, сделав вид, что потом этот кусочек будет куда-то использован. Если ребенок, получив кусочек, замечтался, мама может подойти и прямо из руки съесть, вымыть ребенка и отпустить. Если опомнился, дать еще кусок.
- *Принцип определенности*: каждый процесс имеет свое начало и конец. Трапеза начинается, когда сели за стол, или дали ребенку кусочек; когда начинается стадия «свинства», нужно поставить очень определенную точку: забрать еду, вымыть и отправить ребенка, прибрать кухню. Хорошо воспитанные дети воспринимают начало и конец совершенно безропотно. Если дети решили сопротивляться, то они будут всячески показывать, что еще хотят есть; в конце концов, точку можно поставить 2 раза.

Питание ребенка от 1 до 3 лет:

Адаптация к продуктам с общего стола: хотя ребенок с 5-6ти мес. пробует уже абсолютно всю пищу, которую едят взрослые, он еще не может использовать ее долго в качестве источника энергии.

- *С 6ти до 11ти мес*. дети хорошо усваивают молочные и молочнокислые продукты (инородный животный белок). Примерно в 9-11 мес. ребенок может полностью или частично отказаться от использования молочных продуктов. Иногда сохраняет желание есть молочные продукты, а иногда совсем отказывается от них. Активное возвращение к использованию происходит в 4 года.
- В *9мес. – 1,4 года* ребенок начинает усваивать продукты, богатые белками и крахмалом: мясо, яйца, твердый сыр, рыба; хлебобулочные изделия, картофель, каши. Дети очень любят вареную колбасу, т.к. там в качестве наполнителя используется крахмал.
- В *1,4 – 3 года* пищеварительная система приобретает способность усваивать растительную пищу: сочные овощи и фрукты (например, в помидоре использует самую сочную часть). По включениям в стуле ребенка можно увидеть, например, когда он съел абрикос, что выходят кожура и прожилки, мякоть выходит не полностью, часть усваивается. Если дать раздавленный виноград, то выходят косточки и кожица, сочная часть – так же. Если ребенку дать виноград целиком, то она выйдет в неизмененном виде. Изюм не переварится вообще. Ребенок начинает усваивать нежную часть овощей: там практически нет клетчатки. Кроме того, ребенок хорошо усваивает углеводы (сладости) и жиры (сливочное масло, сметана, твердый сыр, сало).
- В *3-4 года* пищеварительная система ребенка получает возможность усваивать продукты, богатые клетчаткой (морковь, свекла, капуста, огурцы, баклажаны, кабачки, каши, в частности, гречневая - клетчатка, рисовая - крахмал). Точно также перевариваются вареные овощи.

- Разные сроки усвоения продуктов питания совсем не значат, что их не нужно давать, напротив, ребенку давать нужно все, иначе пищеварительная система не будет готовиться к перевариванию.

Пристрастия в еде: *Сладости*. Сахара, содержащиеся в сладком, необходимы ребенку для обеспечения срочных энергетических затрат, поэтому так много сахара в грудном молоке. Они же нужны для обеспечения работы мозга и расходуются чрезвычайно активно, поэтому, когда ребенку не хватило сахара в грудном молоке, он «добирает» его за счет сладкого. Лучше всего использовать натуральные нерафинированные сладости, самый лучший продукт – патока (первопродукт, из которого делают сахар, образуется после вываривания свеклы, тростника), ириски на развес, «Коровка», но ее иногда делают из сгущенки, щербет (брусочки темно-коричневые). Другие натуральные сладости – халва (подсолнечная, тахинная), сухофрукты, сушеные ананасы, дыни, бананы, мед (если нет аллергии), зефир, пастила, лукум, натуральный мармелад (вид густого темно-коричневого повидла), варенья, протертые с сахаром ягоды, мучные сладости, шоколад, мороженое, другие десерты. Если семья использует сладкое, сменить на более полезное; при нормальном прикорме, если в семье нет выраженного пристрастия к чему-нибудь, едят по потребности, то у ребенка не формируется привязанности к сладкому. Привязанность формируется, когда она есть у кого-нибудь в семье и когда существуют запреты. При нормальном воспитании у детей не формируется привязанность к сладкому, они берут столько, сколько надо – не больше 1й конфеты в 2-3 дня.

На здоровье зубов влияют продолжительность нахождения сладкого во рту и травматизация эмали, самые вредные – карамели.

Холестерина ребенку необходимо много для развития головного мозга. Первоначально потребность удовлетворяется за счет грудного молока; с того момента, когда ребенок переходит на пищевую базу (1,5 года), количество холестерина в молоке уменьшается, и ребенок ищет источники холестерина снаружи, т.к. мозг растет и холестерина нужно много: сливочное масло, копчености, сало и шкварки.

Микроэлементы и минеральные вещества: необходимы для роста и развития костей. Незаменимые вещества, содержатся в соли, красном и черном перце, соленых огурцах, квашеной капусте, лимонах, различных специях. Для их пополнения дети могут есть ложками соль, перец, лук и чеснок. Пополнение запасов кальция – яичная скорлупа; иногда дети едят фторсодержащую зубную пасту.

Ограничения некоторых продуктов питания:

- *Грибы* – тяжелая пища, до 3х лет можно давать пробовать, знакомиться в незначительных количествах – 2 раза в неделю по чайной ложке.
- *Орехи, семечки, зерна* – тяжелая пища, много клетчатки, не усваивается; кроме тренировки, никакого смысла нет. 2-3 раза в неделю, но не больше столовой ложки, даже ложка может быть вредной.
- *Кофе и зеленый чай* – источники кофеина, ребенку для бодрости кофеин не нужен, ему не нужно повышать или понижать давление, его сердечно-сосудистая система развивается. Химические нагрузки могут снизить запас прочности.
- *Спиртные напитки;* к подростковому алкоголизму может привести использование даже большого количества кефира. Ребенку кефир лучше не давать, заменить простоквашей или ряженкой.
- *Мед* – очень калорийный, биологически активный, активизирует процессы обмена, может привести к аллергии (сам по себе не является аллергеном); употреблять в пищу осторожно, проверять, ест ли его ребенок, количество нужно дозировать.
- *Соки* являются высококонцентрированным раствором, до 3х лет не пить вообще, до 12 лет ограничивать. Связано с тем, что у ребенка незрелая почка, в процессе созревания могут произойти патологические процессы, связанные с употреблением сока. Созревание заканчивается к 12ти годам. Упрощенный механизм воздействия сока на почку: когда пьем сок с высокой концентрацией витаминов и минеральных веществ, практически все всасывается в кровь; почка пытается удержать все лишнее, т.е. сок очень сильно засоряет почку, почка быстро изнашивается, становится уязвимой, могут возникать хронические пилонефриты и другие мочекаменные болезни. Когда ребенок съедает плод, все вещества усваиваются постепенно, никогда не возникает высокой концентрации, почка – в щадящем режиме. То же самое – газированные напитки, минеральная вода. Газированные напитки

могут привести к хроническим заболеваниям, в частности, онкологическим; в колах – добавка, приводящая к бесплодию. Какао можно пить, т.к. разводится молоком, а компоты – чем больше развести, тем лучше. Ребенок обычно компоты запивает водой – разбавляет.

Особенности питания ребенка 1-3 года:

- *Раздельное питание*: дети этого возраста придерживаются системы раздельного питания в прямом смысле. Если перед ребенком выставить емкости с разной пищей, то ребенок выберет одну, и будет есть одно, пока не наестся. Потом пойдет погулять, поест другой продукт. Ребенок понимает, что его пищеварительная система незрелая и не выносит больших нагрузок, поэтому ей удобнее усваивать один продукт, чем смесь. Если продукты смешать, то процесс пищеварения будет замедлен и осложнен, т.к. желудку и кишечнику придется разбираться сначала с одним, потом с другим. Поэтому дети часто не воспринимают салаты, супы воспринимаются как однородный продукт.
  Рекомендуется предлагать ребенку второе блюдо по частям. Предлагать салаты – для проверки, если согласился, то он будет его есть. Если ребенок начинает «разбирать салат на части», то лучше убрать.
- *Дробное питание* (часто и небольшими порциями) необходимо ребенку, связано с незрелостью его пищеварительной системы. Малышу проще справляться с небольшим объемом пищи, причем однородной. Запрос поесть возникает 1 раз в 2 часа. Ребенок должен перекусывать раз 6-8 в день, и только 2 из них – большие по объему (100-250 грамм). Маленьким приемом пищи считается и кусочек печенья, яблоко, зубчик чеснока. Именно с этой целью ребенок присоединяется ко всем членам семьи и выпрашивает этот кусочек.
- *Питье во время еды*. Практически каждый прием пищи начинается с того, что ребенок просит пить. Это физиологическая потребность, связана с тем, что молоко в груди распределяется так: верхнее молоко (богато жидкостью, питье), нижнее молоко (еда). Эта потребность сохраняется в жизни. Давать пить можно 1-2 глотка. Настоящее питье начинается к году, когда видно, что ребенок пьет большими объемами. К 2м годам Деи становятся «водохлебами» начинают пить стаканами. Зная об этой особенности, нужно приготовить стакан воды, т.к. ребенок пьет вперед и еще запивает для нормальной работы пищеварительной системы.
- *Движения во время еды*. Часто во время еды ребенок не сидит на месте: подбегает, берет ложку еды и убегает, и так много раз. Это ребенок обеспечивает себе дробное питание, это физиологическое поведение; но бегать должен по разрешенной территории – кухне. Ребенок рассчитывает, что он может подбегать к Вам в те сроки, пока вы едите свою еду; когда Вы закончите есть, он не станет к Вам подбегать. Ребенок берет ложку, убегает – это то время, когда он должен прожевать и проглотить. Еще ребенку нужно соразмерить свою скорость со скоростью, с которой мама ест: если мама ест быстро, значит, бегать надо быстрее. При условии, если ребенок решил подключиться к Вашей еде, и Вы согласились; «центром» может быть не мама, а другой член семьи. Начинается, как только ребенок начинает бегать. Если все члены семьи едят в разные сроки, то тем лучше: ребенку обеспечивается дробное питание. Беганье прекращается примерно к 3м годам.

Рекомендации: не нужно усаживать ребенка в стульчик, наоборот, нужно использовать этот момент для тренировки его сметливости, интеллекта: научится соотносить свои действия и действия мамы.

- *Режим питания*: у ребенка нет собственного режима, должен быть привязан к режиму питания взрослых, иначе не будет происходить тренировки интеллекта и социальной адаптации. Ребенок ориентирован на то, чтобы сопровождать семью, поэтому он может подстраиваться к любому, кто ест, готовит и выпрашивать еду. Основной ориентир для ребенка – мать или другой опекун, который в данный момент занимается с ним. Вопрос режима питания ребенка всегда вопрос режима питания семьи.

Рекомендации: нужно, чтобы у ребенка было примерно 4 привязки питания к кому-то, кто ест: если не хватает членов семьи, чтобы обеспечить, тогда маме нужно устраивать какие-то перекусывания, когда ребенок сможет тоже что-нибудь поесть. Доступ к еде должен открываться не меньше 4х раз в день, и ребенок еще должен приставать к маме, чтобы она дала печенюшку, кусочек яблока, которые мама любезно соглашается предоставить. 2 больших приема пищи нужно устраивать примерно через 1-2 часа после ночного сна и примерно через 30 мин после дневного сна, если один сон (полноценный обед, съедает максимальное количество пищи, которое может съесть за 1 раз – до 250 гр.), если 2 сна – между ними.

- *Эпохи питания*: в повседневной жизни дети не тяготеют к полноценному сбалансированному питанию (к нему тяготеют взрослые). Эпоха питания состоит в том, что ребенок начинает выделять какой-либо отдельный продукт, набрасывается на него и съедает немереное количество. Это не означает, что данный продукт нужно готовить постоянно, но можно чаще, и ждать, когда закончится эпоха; ребенок берет из этого продукта что-то, что ему нужно – не один день, а какой-то период, пока не наступит насыщение. Когда ребенок наестся необходимого ему микроэлемента или витамина, он перестает есть этот продукт – это значит, что данная эпоха закончилась и скоро начнется другая.

До года: примерно в 3 мес. ребенок начинает пристально наблюдать за процессом еды, поэтому ему необходимо находиться за столом и наблюдать, как ест семья, т.к. ему желательно видеть несколько образцов одновременно.

Примерно в 4,5-5 мес. у ребенка проявляется интерес к посуде - тянется не к еде, а к чашке, тарелке, исследует, как она гремит.

Примерно в 5-6 мес. проявляется интерес именно к еде, начинает пробовать. Сначала – как экскурсия, ребенок пробует с очень сосредоточенным выражением лица. Маленькие кусочки пищи сначала находятся во рту, ребенок их выплевывает; позже начинает глотать. Сначала – только подражание взрослым, а с 6-8 мес. понимает, что это можно есть и начинает набивать брюхо в прямом смысле слова, очень активный пищевой интерес. Пока не переваривается. Когда начинается энергетический прикорм, ребенок ест вместе с мамой: ложка ребенку, 2 ложки маме, получается, что одной тарелки не хватает.

С 8 мес., когда начинается стабилизация, ребенок перестает есть только из интереса, он начинает регулировать пищу: ест какое-то время, потом начинает грустить – наелся. Мама начинает отсаживать в сторону; пока мама доедает первое блюдо, ребенок может посидеть в стульчике, когда мама переходит ко второму блюду, она снова отдает часть ребенку, он наедается – отсаживает. Когда ребенок начинает регулировать процесс поглощения еды, у него начинаются самостоятельные тренировки: мама может дать пищу на тарелке, вилку, ребенок самостоятельно занимается или за своим столом, или на полу.

В 9 мес., когда пищевой интерес начинает угасать, сменяется жизненной необходимостью использовать другую пищу, у ребенка появляются т.н. организованные приемы пищи. Мама может и должна начинать уходить из дому, т.к. по другому поддержать пищевой интерес невозможно; ребенок должен понимать, что пища нужна для того, чтобы наесться. Если мама будет постоянно рядом (а значит, и молоко постоянно рядом), ребенок никогда этого не поймет. Мама должна удаляться из дому – на 4-6 часов, постепенно увеличивая время отлучек. Ребенок ест, сидя на коленях у опекуна, причем ручки ребенка нужно придерживать – он мешает сам себе, у него есть желание, но нет возможности. Когда ребенок начинает выпрашивать, можно посадить есть самостоятельно – или на полу, или его ставят за стол (стул, диванчик) – когда ему в тарелку режут кусочки (сыр, печенье, вареная колбаса, жареный картофель, макароны), и он ест или руками, или вилкой. От 9 до 11 мес. у ребенка еда должна делиться на самостоятельную и с кем-то, его можно кормить по-разному: до года – на коленях, когда самостоятельно – или руками, или накалывать на вилку. Необязательно каждый раз садиться есть с ребенком.

Итак, *к годовалому возрасту* малыш кушает, сидя на коленях у взрослого, когда кушает взрослый, если ему очень надо. Охотно ест, когда мама уходит, когда мама рядом, ест неохотно, может есть просто отвратительно. Если во время еды малыш утомился или ведет себя слишком азартно – он получает кусочек еды и отправляется есть самостоятельно – или на пол, или в свой стульчик, или бегает по кухне с кусочком. 1-2 раза в день ребенку предоставляется возможность есть самостоятельно: когда начинает выпрашивать, дают еду, которую он может есть самостоятельно; когда ребенок закончил есть или исследовать пищу, и начинает разбрасывать ее по квартире, то завершение трапезы обозначается четко: забрать еду, умыть и отправить в комнату, где не едят.

После года: кардинальных перемен не происходит. Заметные перемены - в год и 2 мес. ребенок начинает требовать отдельного места за столом.

<u>Организация питания ребенка от года до 3х лет:</u>

- *Место за общим столом.* В какой-то момент ребенок начинает чувствовать себя достаточно взрослым и вполне самостоятельным человеком, он хочет присоединяться к трапезе на общих основаниях, не выделяясь. Ребенок просит места не в стульчике, а на стуле или диване, причем не надо ничего подкладывать, ребенок будет самостоятельно есть или стоя, или стоя на коленях. Это не окончательное переселение, ребенок периодически будет приходить и есть, сидя на коленях у мамы (там повыше) вместе с мамой. Это очень важно для социальной адаптации и поддержки пищевого интереса. Если, по Вашему мнению, ребенок слишком задержался в стульчике, нужно его оттуда выселить, чтобы не развивалась инфантильность. С 2х лет малыши едят, сидя за обычным столом, не нуждаясь в подушках.
- *Посуда.* Когда малыш требует места за столом, возникает необходимость выделить ему комплект посуды. Обычно дети этого возраста категорически против специальной детской посуды, предпочитают посуду, как у всех. Специальные комплекты – с 2х лет, когда им становится забавно, что у них есть что-то индивидуальное, до этого у них задача – смешаться с толпой. Единственное, против чего они не возражают – против вилок и ложек меньшего размера, но таких же, как у всех (чувствуют разный вес – удобнее есть той, которая меньше весит). Кроме того, нужно предусмотреть знакомство ребенка со столовым (не кухонным) ножом, т.к. в быту не принято, чтобы ножи валялись по всей квартире (так ребенок научится обращаться с ними очень быстро). Рекомендации: если покупаете комплект посуды, покупайте тот, в котором много салатников, розеточек и другой мелкой посуды: во-первых, у ребенка будет сходная со всеми посуда, во-вторых, в доме будет мелкая посуда, которой всегда дефицит, когда есть ребенок. Хорошо, когда есть десертные, чайный и кофейные ложки – обычные ложки, но разных размеров. Неплохо иметь маленькую вилку для торта. Столовый нож – любой соизмеримый с вилкой. Пить из чашечки – любой, не из поильничка (деформирует нижнюю челюсть); в год и 2 – без помощи.
- *Спецодежда.* Когда ребенку выделено место, посуда, нужно подумать об одежде, в которой ребенка можно сажать за стол. Дети этого возраста не могут еще есть достаточно аккуратно. Поэтому одежда должна быть или легко стирающейся, или трудно пачкающейся, или которую не жалко, или сажать голышом. Рекомендации: чтобы спасти одежду, можно использовать слюнявчики или фартучки. Не надо пользоваться фартучками со сборником внизу – развивает «свинячество». Также одежда может быть легко снимаемой: когда ребенок ест арбуз, одежду можно снять; кроме того, это развивает аккуратность, ведь неприятно, когда липкий сок капает на пузо (к 2м годам едят арбуз очень аккуратно – не снимая одежду и не пачкаясь).
- *Предложение еды.* Когда ребенку предлагается что-нибудь покушать, лучше ему это показывать.
- *Порции еды.* Должны быть небольшими, лучше съесть добавку. Когда ребенку дают большую порцию, то это тяжело принимается. Когда дети едят большими порциями, они съедают как раз тот объем, который должны съесть (250 гр.).
- *Питье во время еды.* Перед едой нужно предложить воду – из стакана, чашки, но не поильника. Стакан должен быть наполнен на 1/3 – ¼ часть, т.к. объем воды больший, чем ребенок может выпить за один раз, заставляет его использовать эту воду по-другому.
- *Игрушки и игры за столом.* Не должны сопровождать питание ребенка. В норме ребенок должен садиться за стол с мыслями о еде и ему должно быть интересно просто есть. За столом допускается игра, связанная с едой, не отвлекающей от еды: набрать в ложку кашу, «открывай рот, едет машина, везет кашу», или сделать из яйца мышку и съесть эту мышку, не кормление кукол. На кухонном столе можно играть, когда за ним не едят; снимать со стола абсолютно бездумно, не акцентируя на этом внимание.
- *Что и как есть.* С годовалого возраста мама должна предоставлять ребенку возможность есть самостоятельно: ставить к столу, к стулу, давать ему тарелку с кусочками пищи (все, что можно разрезать и не разваливается, не рассыпается, не вязкое, не мягкое - что можно наколоть на вилку) и вилку, может есть руками или вилкой. Продуктивные тренировки с ложкой начинаются в 1,5 года и продолжаются до 2х лет; ребенок обучается есть жидкую пищу к 2м годам. Ребенок начинает требовать есть ложкой с годовалого возраста, он ест и вилкой, и ложкой, но если он набирает в ложку продукты, которые не льются, то он доносит их до рта, а жидкие до рта не доносит. Для приобретения навыка ребенку нужно предоставить сухие рассыпчатые продукты, например, каши. Дети очень любят пить чай, воду с ложечки. Обучение есть суп: сначала ребенок выбирает овощи, затем пьет бульон,

поэтому лучше давать суп в суповой чашке и в салатнике. Если тренировки начаты своевременно, то к 2м годам ребенок хорошо ест суп ложкой, но все равно допивает, потому что устает. Со столовым ножом ребенка можно начинать знакомить с годовалого возраста. 1,5 годовалый ребенок может научиться резать, например, омлет. После 2х лет дети уверенно пользуются ножом, а с 2,5 лет они могут помогать резать овощи и фрукты для салата, т.е. пользоваться не столовым, а кухонным ножом и принимать участие в помощи по дому.

- *Еда как тренировка.* Если ребенку не давать возможности учиться пользоваться предметами посуды и изучать еду, то он не сможет приобрести навыки, чтобы их использовать. Основной период тренировок приходится на возраст от года до 2х. активные тренировки начинаются с того момента, как у ребенка появляется свое определенное место за столом, должны быть регулярными и не менее 1го раза в день (обычно происходят 2-3 раза в день, совмещенные с большими приемами пищи). Для того чтобы тренировка происходила успешно, нужно произвести некоторые приготовления: во-первых, удалить нервных с того места, где происходит тренировка; тщательно вымыть там пол; надеть на ребенка спецодежду или раздеть ребенка; предоставить ему еду и необходимые предметы. Во время тренировки нужно сохранять спокойствие и быть готовым к полноценной уборке кухни. Чистый пол – необходимое требование, т.к. ребенок должен иметь возможность сваливать еду на пол, сползать туда, затем поэтапно поднимать еду с пола на диванчик, снова все это сваливать и снова все это поднимать. Когда ребенок тренируется, у него есть определенная цель, которую он упорно добивается (например, наколоть что-нибудь на вилку), и промежуточные варианты ребенок просто не видит. 2хлеток начинает есть достаточно аккуратно, а 3хлеток способен полностью съесть обед без использования слюнявчика, не оставив пятна на своей одежде.
- *Первая ложка.* Часто ребенок отказывается съесть первую ложку какой-то еды, а когда его заставят, он начинает есть достаточно охотно. Если ребенок отказывается, впихните ему первую ложку, после этого ребенок соглашается, если ему понравится, он подойдет и попросит еще.
- *Докармливание ребенка.* Когда ребенок отказывается от помощи мамы и садится есть самостоятельно, он может справиться со своей порцией, а может не справиться, может устать от того, что ему утомительно неловко ковыряться вилкой или ложкой. Если ребенок устал, а не не хочет есть, тогда мама может его докормить. Мама должна уметь распознавать это состояние: когда ребенок устал, но еще хочет есть. Тогда он охотно будет открывать рот и с помощью мамы доест порцию. Мама может докармливать ребенка своей ложкой, если ребенок ест своей ложкой. Если малыш голоден, он будет есть, а если натренировался, то не будет. Если ребенок съедает 2 ложки, и потом его докармливают – это он не устал, он просто не хочет тренироваться; т.е. сначала тренировка, потом докармливание.
- *Сопровождение.* Дети могут нуждаться в сопроводительном кормлении: ставить на стол какую-то основную еду, например, жареную картошку, а к ней кладут соленые огурцы. Ребенок, садясь за стол, хватает в обе руки по огурцу. Он с удовольствием поел бы картошку, но руки уже заняты; здесь мама может покормить его картошкой (выполняет функцию третьей руки).
- *Культура поведения за столом.* Если нужно, чтобы ребенок вел себя за столом правильно, то нужно, чтобы это правильное поведение демонстрировалось ему взрослыми (не только мамой, другими членами семьи, гостями) – тогда у ребенка будет стремление подражать. Культура поведения за столом: умение обращаться с посудой, разными видами пищи, сервировка стола, очередность подачи и употребления разных блюд и напитков, навыки чистоплотности, умение вести за столом беседу на правильные темы, отсутствие порчи пищи, проявление любезности по отношению к окружающим. Ребенка не надо одергивать – ему нужно создавать образцы. Ребенок плюется едой: когда ребенок учится жевать, и у него нет цели есть, тогда он берет твердую пищу, жует и выплевывает; тогда нужно учить ребенка, чтобы он это нажеванное оставлял на какой-нибудь тарелке. Второй вариант: ребенок передумал есть, тогда рот ребенка нужно зажать рукой (это не наказание, не злобное поведение, а предоставление ориентира - ребенок потом будет делать так же), ребенка отвести к ведру или унитазу и выплюнуть туда.

<u>В течение дня:</u>

Когда малыш просыпается утром, если малыш грудной, он просыпается сытый, у него нет желания есть в течение 30мин – часа после сна. Некоторые дети эти 30 мин тусуются в кровати, нежатся, затем

едят – первый завтрак (примерно 100гр). Ребенок может сначала перекусить, а эти 100гр. съесть чуть позже. Примерно через час ребенок идет добывать пищу – маленькая порция: печенье, кусочек сыра, десертная ложка гречневой каши – он должен есть ее самостоятельно. Около 12-13 часов ребенку может понадобиться второй завтрак (если встал часов в 9) – ребенок способен съест 50-80гр. еды. Потом ребенок спит (2-3 часа), перед сном у ребенка может возникнуть желание еще немного перекусить. После сна в течение 30мин – часа после сна ребенок есть не хочет. Через час после пробуждения – обед, самая обильная часть (150-200гр., до 400). Потом ребенок отправляется играть; обеда хватает на час-полтора (моноеда), после чего ребенок просит второе (каш, котлета, не превышает 50гр.; может быть тренировкой; если порция большая, то при сопровождении мамы). Еще через час ребенок может съесть какие-нибудь маленькие кусочки, которые ребенок ест сам - между 6ю и9ю часами. Перед сном – большой прием пищи, вплетенный в ритуал. Перед самым сном, лежа в постели, ребенок потребует еще еды – пойти на кухню, съесть что-то, что не запачкает; засыпает, уже лежа в постели под грудью.

В течение дня 2-3 раза ребенок ест с мамой, остальное – самостоятельно. Если кто-то садится за стол, ребенок сразу же присоединяется к нему.

Лекция 04 Кормление ребенка грудью на 2м и 3м году жизни.

ВОЗ рекомендует кормить ребенка грудью до 2х лет. В России с 16-17 века считалось, что женщина должна кормить ребенка грудью до года. Всемирная молочная лига говорит, что кормить грудью нужно, пока хочется или пока получается, хоть до 7ми лет; чем дольше, тем лучше.

Естественные сроки грудного вскармливания определяются критериями:

- *Угасание сосательного рефлекса.* Ребенок прекращает прикладываться к груди матери, когда у него угасает сосательный рефлекс за счет созревания нервной системы (изменение ритмики сна) и социальной адаптации ребенка. В норме происходит на 4м году жизни. За счет социальной адаптации на 3-4м году жизни мама мало интересует ребенка, он предпочитает играть с другими детьми и заниматься другими делами; подходит к маме, когда хочет спать или когда у него проблемы; кормление сводится к ночному. На 4м году жизни ребенок вообще не подходит к маме, встречаются только ночью; даже спать ребенок может укладываться без мамы, сосание становится в основном подутренним. После 3,5 лет дети, как правило, прекращают дневные прикладывания и перестают просыпаться для ночных прикладываний, что связано с созреванием нервной системы и изменением ритмов сна, которые приближаются к ритмам взрослых. 4хлеток ночью не просыпается. Бывают случаи, когда сосательный рефлекс вовремя не угасает, это не слишком хороший симптом. Если сосательный рефлекс присутствует после 4х лет и ребенок сосет все подряд, то это говорит о том, что нервная система не торопится со своим созреванием, что всегда бывает связано с нарушением психического развития, это может быть реабилитация после сильного стресса, отсутствие комфортной среды, обеспечивающей комфортное развитие ребенка. При наличии психосоматического здоровья и полноценной социальной среды задержки в угасании сосательного рефлекса не происходит.
- *Инволюция лактации.* Как любой процесс, проходит стадии становления (до 3 месяцев после рождения ребенка), созревания (до 2,5 лет) и угасания. С 2,5 лет начинается изменение состава молока и уменьшение его продукции. Состав молока изменяется в сторону преобладания иммуноглобулинов и других БАВ: гормонов, ферментов, нейромодуляторов и др. по иммунным свойствам в стадии инволюции лактации приравнивается к молозиву и одно прикладывание к груди приравнивается к 60ти дозам иммуноглобулина. Женская грудь перестает наполняться молоком, когда ребенок не прикладывается к ней в течение нескольких часов: если ребенок не прикладывался в течение 12ти часов, то мама этого не замечает, т.к. ее грудь не претерпевает никаких изменений. В стадии инволюции молочная железа может лактировать сколь угодно долго, т.к. лактирует она в основном, когда к ней кто-нибудь прикладывается. Именно поэтому, когда лактация прекращается в стадии инволюции молочной железы, это не вызывает у мамы никаких расстройств, переживаний и страданий.

Кроме этих 2основных и очевидных критериев, сроки кормления регламентируют другие:

- *Развитие и рост головного мозга и нервной системы,* т.к. период основного роста головного мозга и нервной системы составляет 3 года, совпадает с основным периодом грудного вскармливания (ГВ). Молоко является нейростимулятором (стимулирует рост и развитие нервной системы), содержит незаменимые вещества, без которых нервная система полноценно никогда не сформируется.
- *Развитие иммунной системы.* У новорожденного малыша иммунная система является незрелой, она не способна противостоять инородным агентам. В основном ребенок организует собственную защиту за счет пассивного иммунитета, который он получает из грудного молока. Первая «прививка» - молозивное вскармливание и затем ГВ – постоянный поставщик пассивного иммунитета. Когда ребенок переходит на кормление в стадии инволюции молочной железы, тогда он попадает на особо активную иммунизацию. В принципе, все кормление ребенка в период угасания лактации можно назвать периодом иммунизации ребенка, потому что в молоке содержится настолько много всех иммунных факторов и веществ, способствующих созреванию иммунной системы, что если ребенок сосет грудь в течение 6мес. - года в стадии угасания лактации, то он получает пролонгированное действие пассивного иммунитета. Иммунная система человека созревает к 6ти годам, т.е., если ребенок до 4х лет находится на ГВ, то ему как раз хватает «инерции», чтобы до 6ти лет дожить не болея. Именно потому, что ГВ претерпевало социальные изменения, то на данный момент нет людей, у которых иммунная система была бы сформирована полностью, поэтому нельзя с уверенностью сказать, что реакция на болезни должна быть такой, какая она есть.
- *Созревание пищеварительной системы.* ГВ принимает участие в адаптации пищеварительной системы к общеупотребимым продуктам питания и в то же время само является питанием для ребенка до 3х лет жизни. Можно сказать, что на 4м году жизни молоко уже не является основным питательным продуктом, оно выполняет функцию биостимулятора. Становление иммунитета тесно связано с пищеварением, и за счет ГВ у ребенка в толстом кишечнике созревают колонии бактерий, которые в дальнейшем помогают пищеварению и участвуют в усвоении клетчатки. Пищеварительная система тесно связана с иммунной: за счет поступления молока в пищеварительную систему пищеварительный тракт способен лучше противостоять инородным агентам; ребенок ест все подряд и ему необходима защита. Эту защиту ему как раз и обеспечивает грудное вскармливание. Когда ребенок имеет возможность получать молоко в природном изменении состава, тогда – максимальная польза для организма. До 3х лет молоко имеет питательную ценность, и оно чутко реагирует на изменения состояния ребенка: если что-то случилось, и ребенок отказался от другой пищи, то когда он перейдет полностью на ГВ, молоко изменит свой состав и станет полноценным питанием для больного ребенка. Как только ребенок выздоравливает, состав снова изменяется до нормы. (Молоко – биологическая саморегулирующаяся система; до конца не исследовано учеными: в его составе еще 108 неизвестных веществ с неизвестными функциями; до конца все значение ГВ не изучено).

<u>Кормление и репродуктивный цикл человека:</u>

Кормление грудью является частью репродуктивного цикла человека. *Репродуктивным циклом, или циклом воспроизводства*, называется биологический процесс, включающий в себя сексуальные отношения, беременность, роды, вскармливание ребенка грудью до достижения им определенной степени зрелости и независимости от матери. Поскольку процесс биологический, то он достаточно строгий и определенный; интервал появления детей - 3,5–5 лет, следующая беременность должна наступать в интервале от 2 лет и 9 мес. до 4 лет и 3 мес. Продолжительность репродуктивного цикла определяется несколькими физиологическими, биологическими и социальными причинами:

- *Восстановление женского организма после предыдущей беременности.* В некотором смысле, ГВ более энергоемкий и трудоемкий процесс, чем беременность; тем не менее, он затрагивает другие системы организма. Развитие нормальной беременности обеспечивают жировые запасы депо железа в печени; в течение беременности этот ресурс исчерпывается и нуждается в восстановлении за счет ГВ (2,5 года). Кормление грудью обеспечивают жировые депо. Там, где дети появляются с интервалом меньше 3 лет, каждый пятый ребенок рождается мертвым.
- *Общебиологический закон подавления младшего зародыша старшим.* Его проявление хорошо видно на примере икринок: те, которые начали развиваться раньше, получают преимущество, а те, которые отстали в развитии, растворятся и станут питательной средой для первых. Этот закон действует на всех. Для человека это показательно в том, что его клетки сохраняют свойство

эмбриональных до 2,5 лет. Эмбриональная клетка (обладает готовностью к дифференциации) является питательной средой для вируса краснухи, поэтому беременных женщин и детей до 2,5 лет рекомендуется беречь от краснухи, т.к. это может нанести серьезные травмы: участки ткани могут быть просто разрушены. До 2,5 лет ребенок является старшим зародышем, и если беременность наступает до исполнения старшему ребенку 2,5 лет, то он будет подавлять младшего за счет морфогенетического поля. Т.е., закон подавления младшего зародыша старшим действует до 2,5 лет, пока у ребенка есть эмбриональные клетки, и проявляется на полевом уровне. В двойнях один зародыш начинает развиваться раньше (особенно на разнояйцовых), младший ребенок очень страдает, оказывается меньше весом или вообще неродившимся. Повезло той двойне, где развитие зародышей началось почти одновременно. Мать не рассчитана на одновременное выращивание 2х детей, поэтому на двойни на эмбриологическом уровне этот закон действует очень жестко.

- *Социализация и приобретение старшим ребенком самостоятельности.* Помимо того, чтобы исключать возможность нанесения травмы младшему ребенку, нужно позаботиться о том, чтобы исключить нанесение травмы старшему ребенку. Старший малыш, не достигший еще 3х лет, слишком сильно зависит от мамы, нуждается в ГВ, которое ему необходимо для созревания и становления иммунной системы, приобретает самостоятельность не раньше, чем ему исполнится 3-4 года. Трехлетний малыш уже достаточно адаптирован к социуму, у него появляются другие интересы, и он совершенно спокойно может отправиться играть с другими детьми, ему уже не нужно столько внимания и энергетических вложений, сколько необходимо ребенку младшего возраста.

Инволюция лактации и восстановление менструального цикла:

Репродуктивные функции организма являются психозависимыми и социально ориентированными процессами. Природный замысел: женщина родила ребенка (при условии нормальных биологических родов, при условии поддержки окружения), кормит ребенка до определенного срока, у нее стабилизируется уровень пролактина (регулирует репродуктивный цикл, подавляет овуляцию, на этом уровне поддерживается примерно до 3хлетного возраста). ВОЗ по анализам определила, что у европейской женщины уровень пролактина все время скачет, а у представителей племен пролактин повышается и остается на уровне. Поэтому, как только у нее произойдет восстановление депо железа в печени (2,5 года, тоже зависит от пролактина), когда в 3 года ребенок пойдет играть с другими детьми, у нее уровень гормона понизится, и начнутся месячные очищения; тогда женщина получит возможность следующей беременности и у нее возникнет желание опять о ком-то заботиться. Нарушить эту систему могут вмешательства в роды и грудное вскармливание. Т.к. человек – существо социальное, то стройность биологического замысла может быть сохранена только при наличии адекватных социальных установок: мы должны знать, как работает наш организм, и не должно быть никаких сомнений на тот счет, что организм работает именно так, а не как-нибудь по-другому. Широко распространено: когда женщины образуют группу, они начинают регулировать эти процессы в одно и то же время (если женщины работают в одной комнате, они начинают менструировать, беременеть и рожать в одно и то же время). Это информационная зависимость популяции; строго зависит от наших социальных установок: от того, что мы знаем и чего мы не знаем. Распространяется эта зависимость и на сроки наступления овуляции: если живет группа женщин, которые знают, что у нее овуляция наступит не раньше, чем через 3 года после родов, то это так и происходит. Если женщина одна, то все зависит от того, что она знала раньше. Если женщина знает о том, как все должно быть, если ее поддерживает группа и эта группа реализует эту модель, то тогда процесс и не нарушается. Чрезвычайно важно поддерживать биологическую норму на уровне культуры; нужно формировать у детей правильные установки, верное представление о себе.

Для европейских женщин характерна естественная аменорея (отсутствие овуляций и менструаций) и контрацепция в период ГВ. Для современной европейской женщины, если роды были нормальными (не медикаментозными, не экстремальными), при нормально организованном ГВ (частое прикладывание – через час-полтора, по ритму, должная продолжительность – примерно от 10мин. до 1,5 часов, и не меньше 3х ночных кормлений за ночь) то в 90% случаев в первые 6 мес. уровень пролактина достаточно высок, чтобы месячные не возобновлялись. Уровень пролактина очень тесно связан с тем, сосет ли ребенок ночью. К сожалению, узнать про свой организм и про его ориентацию

можно только по факту; точно предохранение – первые 6 недель, а потом надо заниматься контрацепцией и определять, что у Вас произошло, т.к. есть слабый шанс, что как у Вас произошло в первый раз, так же будет методично повторяться и дальше.

Беременность и кормление грудью:

Это нужно рассчитывать как несчастный случай, т.к. ни организм матери, ни организмы обоих детей не рассчитаны на такие нагрузки; но ресурса женского организма хватает на 2 первые беременности. По статистике, чем больше таких наложений, тем сильнее дегенерация младших детей. *Опасности для женского организма*: тратится ресурс на обоих детей, даже если старший ребенок не кормится грудью (поэтому должно быть полноценное питание); во время беременности соски становятся болезненными, кормить становится неудобно; появление болей внизу живота при сосании – за счет выделения окситоцина, стимулирующего сократительную активность матки, если внутри полноценный ребенок, то он выживет, а если произошел выкидыш, значит, плод был неполноценный, нежизнеспособный (риск рождения нежизнеспособного ребенка очень высок). Если младший ребенок полноценный, то не происходит преждевременных родов, наоборот, беременность затягивается, т.к. младшему не хватает веществ для развития, т.к. часть забирает старший. *Опасности для старшего ребенка*: с 12-16й недели изменяется состав молока, оно становится ориентированным на младшего ребенка. Даже при этом лучше сохранять кормление грудью, чем отказаться от него, т.к. младшему некомфортно из-за влияния старшего, если старшему отказать от кормления грудью, ему тоже будет некомфортно; всем троим будет некомфортно. Также на фоне беременности уменьшается количество молока, ребенок может часто менять грудь. Если младший ребенок сможет все это пережить, то будет более-менее полноценный. Если беременность наложилась на кормление, то лучше потом кормить как двойню, чем порушить здоровье обоих.

Естественное завершение лактации – процесс завершения кормления грудью в физиологические сроки на фоне инволюции лактации и угасания сосательного рефлекса.

Отлучение от груди – насильственный процесс, инициированный одной из сторон (не на фоне угасания сосательного рефлекса). Для женщин этот процесс происходит более травматично, чем для ребенка, особенно если инициатива шла от ребенка. *Опасности для мамы*: маститы, депрессия за счет изменения гормонального баланса, может продолжаться до 2х недель, может развиваться гиперпролактинемия - когда уровень пролактина повышается и не хочет опускаться, когда лактация закончилась, а молоко продолжает вытекать из груди. Единственный выход – рожать следующего ребенка и кормить его до 3-4х лет. Опасности для ребенка: начинается учащения заболеваний, как правило, простудных, появляются расстройства пищеварительной системы. Ребенок не получил ту должную иммунную защиту, которую должен был получить.

Способность болеть или не болеть при кормлении грудью определяется генетически. Если ребенок болеет, когда его кормят грудью, то что бы с ним было, если бы его не кормили грудью? Наличие грудного вскармливания не является полной защитой от заболеваний; но в общей массе дети, которые находятся на естественном вскармливании, болеют гораздо реже «искусственников». Кормление грудью не является запретом заболеваниям; вполне имеет право быть, связано с его свойствами иммунной системы. Иммунитет ребенка зависит от того, как кормить: если по часам, допаивая водой и докармливая с 2х мес., то он по заболеваемости почти ничем не отличается от «искусственника». Если достаточное прикладывание по требованию, и вообще ГВ организовано правильно, то частота заболеваний снижается.

Особенности кормления грудью ребенка на 2м и 3м году жизни:

- *Первые 3 дня жизни:* ребенок обучается прикладываться к груди, он запоминает маму по форме молочной железы, т.к. это самое главное, т.к. в последующем будет обеспечивать его жизнедеятельность. Если ребенка кормят из бутылочки с первых дней, то он будет считать, что это его мама, а родную маму он так и не узнал или потерял; «живая» мама будет усыновительницей.
- *Первые 3 недели жизни.* Ребенок обучается обращаться с грудью и с мамой; взаимный контакт под грудью. Период взаимного определения: и мама, и ребенок учатся обращаться с «этим предметом».

- *До 8ми месяцев жизни.* У ребенка формируется окончательное отношение к ГВ. Окончательные навыки поведения под грудью формируются к 8ми мес. жизни. Поэтому, когда преодолевают отказ от груди, то советуют продержаться до 8ми мес., если продержитесь, отказа уже не будет. Поздний отказ – не преодоленный до конца ранний отказ.
- *До 2,5 лет.* Самый грудной возраст, у ребенка – самая высокая сосательная активность (связана с тем, что мама по идее должна начать отлучаться от ребенка, должна покидать его на 2-8 часов, ребенок знает, что мама должна уйти и нужно высосать из нее все до конца), у него появляется сознательная потребность в маме. В норме ребенок даже не замечает, что мама уходит; если не отпускает маму, значит, ее замена неполноценна, он не чувствует себя защищенным, когда мамы нет рядом. Молочная железа к этому возрасту способна адаптироваться к таким перерывам, молоко накапливается к моменту возвращения домой. Если ребенок к 1,5 годам устает сосать маму и ждать, пока она уйдет, он может за руку подвести ее к двери и сказать «пока-пока!».
- *До 3х лет.* Снижение интереса к груди, активное стремление участвовать в играх группы детей. Если группа была в наличии, то уходить туда ребенок начинает с 2х лет, только это не влияет на интерес к груди. В течение ночного сна в этом возрасте ребенок еще сохраняет 1-2 подутренних прикладывания.
- *4й год жизни.* Период завершения лактации. В этом возрасте в дневное время ребенок не прикладывается к груди, он может уходить от мамы, подходит только, когда у него проблемы или переживания. Ребенок продолжает прикладывания к груди под утро: может засыпать под грудью, может – без нее, прикладывается 2 раза под утро.

Неудобство при кормлении грудью возникает при наличии социальных установок.

Особенности поведения ребенка под грудью на 2м и 3м году жизни:

- Ребенок начинает двигаться при сосании, начинает доставать мамину грудь из выреза кофточки, из-под футболки.
- Ребенок может предлагать позу при кормлении, требовать определенную грудь, просить, чтобы при кормлении были открытыми обе молочные железы, высасывать обе или по одной (некоторые складывают обе груди и сосут вместе).
- Ребенок может совмещать сосание груди со своими делами.
- Во время сосания теребит вторую грудь, залазит маме под одежду, расковыривает родинки.
- В течение дня может подбегать, делать несколько сосательных движений и снова убегать.
- Сосет после пробуждения и перед сном, если обижен, расстроен, стрессован, плохо себя чувствует.
- Основной период сосания – подутренний (5-8 утра), может очень часто перекладываться от одной груди к другой.

Грудное вскармливание после года:

- Сохраняются ночные кормления – самая важная часть вскармливания необходимая малышу ежедневно.
- Необходимо кормление при укладывании спать. На дневной сон мама необязательно присутствовать каждый раз, на ночной сон желательно, чтобы мама укладывала (хотя бы 5 раз в неделю). Если мама приходит поздно, то необходимо, чтобы в течение 2х часов после засыпания ребенок приложился к груди.
- Как минимум раз в неделю мама должна уходить из дому. Это необходимо для адаптации ребенка к продуктам общего рациона. Когда мам рядом, ребенок полностью зависает на маме. Кроме того, отлучки мамы нужны для адаптации ребенка к другим людям. Тот, с кем оставляют ребенка, должен быть адекватен, составлять комфортную среду для ребенка, ребенку должно быть весело и хорошо, иначе он просто не будет отпускать маму от себя.

В период грудного вскармливания на 2м и 3м году жизни очень важно соблюдать воспитательные моменты:

- Мама должна следить за ребенком любого возраста и определять *правильность прикладывания к груди,* которое может испортиться до трех лет.

- Мама следит за *дистанцией между грудью и носом и положение головы*. Ребенок не должен двигать головой с грудью во рту, сначала отпускать грудь, затем поворачиваться, откидываться и делать что ему надо. Иначе – придерживать рукой голову, зажимать при поворотах.
- *Прикладывание к груди по требованию матери*. Если мама пришла домой откуда-нибудь и поймала бегающего ребенка, чтобы приложить его к груди, он не должен отказываться.
- *Сосание вокруг снов* (перед сном и после пробуждения) чрезвычайно важно, т.к. ребенок старшего возраста именно в это время и наедается.
- *Успокоение под грудью* при любом негативном переживании. Когда ребенок начинает сосать, у него повышается уровень эндорфинов и сглаживается влияние стресса – возможность быстро реабилитировать ребенка после стресса.
- Для ребенка после 8ми мес.: он может предлагать положение кормления, он должен легко соглашаться на Ваши предложения, и Вы можете соглашаться или не соглашаться на его предложения в зависимости от ситуации. Решает мама, ребенок должен быть готов принять это решение. Ребенок может выбирать грудь.
- *Дистанция*. Ребенок очень активен и пытается совмещать сосание со своими делами. Нужно придерживать его и соблюдать дистанцию между носом и грудью (кончик носа прикасается к груди), это очень важно, т.к. во рту ребенка уже есть зубы и он может просто нанести травму.
- *Прикусывание груди.* Если до 8ми мес. ребенка плотно прижимают к груди, то теперь уже не получится. Мама должна знать поведение ребенка, когда он начнет кусаться. Ребенок делает несколько проверок, мама должна отреагировать так, как обычно реагирует на боль: вскрикнуть, вздрогнуть – если это вызывает у ребенка радость, то он будет продолжать кусаться, а если заплакал – то понял. В следующий раз, когда ребенок соберется укусить, у него очень быстро изменится взгляд – станет хитрым и озорным. Нужно препятствовать кусанию – вставлять палец в рот и сразу же снимать с груди.
- *Ребенок теребит вторую грудь*. Важно определять поведение ребенка под грудью. Если, когда ребенок теребит другую грудь, это не вызывает никаких неприятных ощущений – то пусть теребит. Если вызывает – мама должна защищаться, не позволять. Так же – если расковыривает родинки. Нужно ограничивать движения руки или занимать руку чем-то.
- *Кормление грудью в публичных местах* зависит от того, как относится общество к кормлению грудью. Если негативно, то это вызывает проблемы. Не стоит отказывать ребенку на улице до 1,5 лет, пока он как младенец. Зимой ограничивать, с годовалого возраста дети уже регулируемы. Мама определяет. Когда ребенок пострадал, тогда нет ограничений, нужна реабилитация.

<u>Завершение кормления в естественные сроки:</u>

Ориентация по срокам лактации: инволюция наступает не раньше, чем ребенку исполняется 2 года. Признаком инволюции является то, что молочная железа не наполняется в течение 12-24 часов. Состояние лактации проверяется следующим образом: уйти куда-нибудь с ночевкой, если у ребенка есть адекватная замена. Если грудь не наполняется, значит, состав молока изменился, продолжительность инволюции (выкармливания в состоянии инволюции) должна быть не менее 6ти мес., чтобы была возможность дать малышу необходимую защиту. Если отлучать ребенка в неправильные сроки, то он сразу начинает болеть. Если ГВ завершается на фоне инволюции молочной железы, то ребенок не болеет.

Для завершения грудного вскармливания лучше подходит поздняя осень, зима, ранняя весна - для ребенка до 3х лет. Для ребенка на 4м году жизни все равно, когда его отлучать, т.к. ребенок уже получил достаточно защитных факторов, чтобы справиться с любой инфекцией. Если подходят сроки завершения лактации, а ребенок не очень хорошо себя чувствует, нужно выбирать сезонные сроки. Фазы луны: лучше всего завершать лактацию в дни вокруг полнолуния и в само полнолуние, но не на уходящую луну.

Обязательно учитывать здоровье ребенка: он должен быть абсолютно здоров; для ребенка старше 3х лет: у него не должно быть обострение диатеза, не должны расти зубы (бывает задержка роста жевательных зубов, тогда они растут на 4м году жизни, но обычно к этому возрасту они уже выросли). Если малыш болел, то необходимо, чтобы после его выздоровления прошло не меньше 3х недель; также необходимо, чтобы ребенок мог укладываться спать в отсутствии мамы.

В общей сложности, не реализацию этой программы уходит от 6ти мес. до года, и каждый этап продолжается от 1 до 3 мес.

1). Нужно организовать отлучки мамы из дому (3 раза в неделю).

2). Научить ребенка укладываться спать днем без мамы с заменой. Дети нуждаются в укладывании спать, нужно, чтобы кто-то укладывал его.

3). Нужно организовать для малыша достаточно физических занятий и общения с другими детьми; нужно, чтобы энергия малыша была направлена в какое-нибудь русло и чтобы он не вешался на маму, чтобы не тосковал от безделья. Если у ребенка есть хотя бы еще 2 человека для общения (лучше дети, но не обязательно), то эта проблема обычно бывает решена. Например, прогулки во дворе.

4). Научить малыша укладываться на ночь без мамы, т.е. его должен укладывать кто-то, но не мама. После полутора лет ребенок может периодически спать без мамы: сначала раз в неделю, когда у него возникает такая необходимость. В принципе, если ребенок может засыпать без мамы 2 раза в неделю, то у него этой проблемы уже нет, ему все равно, с кем засыпать, он ориентируется по ситуации. Нужно знать, что если ребенок привык прикладываться ночью, то он может просыпаться и просить пить – нужно, чтобы рядом была вода. Дети дополнительно просят пить, помимо того, что сосут грудь, примерно с 2х лет. Ни в коем случае, ребенку не предлагать пустышку или соску, лучше всего чашку: ребенок ночью должен координировать свои движения и знать, из чего он пьет.

5). Научить ребенка спать первую половину ночи без мамы. Если наступила инволюция лактации, то ребенок спокойно спит до 4-5 часов утра, и только если его что-нибудь потревожило, то он зовет маму или идет на ее поиски, тогда невозможно будет полежать с ним 30 мин и уйти, тогда надо будет спать с ним до пробуждения. Периодически проверяется, есть ли у ребенка такая возможность, и ребенок тоже знает, что такое возможно.

6). Дождаться, когда ребенок начнет просыпать ночные кормления, это происходит на 4м году кормления. Если ребенок начинает спать всю ночь, прикладывается только 1 раз или вообще забывает об этом, тогда Вы готовы к тому, чтобы завершить ГВ.

Расставание наступает тогда, когда ребенок вообще забывает про кормления, ребенок не подходит сам к матери, а мать не предлагает; иногда ребенок может вспомнить, что ему чего-то не хватает, тогда сказать, что молоко кончилось, ребенок уходит заниматься своими делами.

Если ребенок не травмирован, то тогда процесс угасания сосательного рефлекса не затягивается. Прекращение кормления – процесс обоюдный, т.е. не бывает такого, чтобы это было с одной стороны.

Кормление грудью на 2м году жизни – самое тяжелое, если мама не отлучается от дому, потому что ребенок начнет зависать на ней, он ждет ее отлучек и, в конце концов, начнет выводить маму из комнаты и прощаться с ней, намекая, что ей надо уйти. 3-4й год кормления не бывает навязчивым, это тяготит, если есть социальные установки на сроки кормления. Ребенка кормление грудью почти не интересует, это маме приходится ловить его и прикладывать. Если на 4м году сохраняется только подутренние кормления, то это вообще не тяготит, мама весь день свободна и может уходить, куда ей надо.

Лекция 05 Высаживание

(отправление естественных нужд и формирование полового поведения)

Родители должны знать, что организация отправления естественных нужд начинается еще с периода новорожденности и присутствует в течение 2-2,5 лет. От организованности и налаженности этих процессов зависят установление контроля над сфинктерами (уретральным и анальным), осознание ребенком своего тела, функциональное становление выделительной системы (с ней связана и половая система). Формирование поведения относительно отправления естественных нужд.

Организация отправления ребенком естественных нужд ребенком тесно связана с формированием его полового поведения и психосексуального здоровья в целом.

Высаживанием называется действие матери или опекуна, которое способствует опорожнению грудного ребенка. Предполагается, что высаживать нужно грудных малышей, позже они справляются сами. Ребенок считается грудным до 4х лет.

Этапы формирования полового поведения человека:

- *Первые 3 года жизни ребенка.* Базовый этап, имеет большое значение для будущего. За это время человек решает массу важных задач: усваивает форму и месторасположение своих половых органов, устанавливает контроль над сфинктерами, обучается ходить в туалет как все. Конечным результатом этого этапа является сформированное поведение для отправления естественных нужд, полное управление и полная самостоятельность ребенка в этом отношении. Если первого этапа не было, то следующий этап будет неправильным.
- *Идентификация с полом.* Это не означает определение своего пола, это означает приобщение себя к группе по половому признаку. Ребенок получает возможность чувствовать себя частью мужской или женской группы (5-7 лет).
- *Половое поведение.* Формируется в юношеском возрасте и базируется на предшествующих наблюдениях.

Хронология первого, базового этапа:

- *Первый этап (первые 6 мес. – год.)* На пути формирования полового поведения самый важный этап – первый, он осваивается с помощью мамы Мочеиспускательный рефлекс формируется еще на 10й неделе внутриутробного развития, окончательно формируется во время родов и ребенок уже способен сообщать маме о том, что у ребенка есть нужда. При сигнале маме о том, что у него есть нужда, мама не может ребенка высадить где попало, мама должна подобрать место, у нее есть несколько секунд; ребенок не отправляет нужду сразу, а по сигналу мамы. Очень важно, чтобы мама была чистой. Кода мама задействует мочеиспускательный рефлекс ребенка, она прикладывает его к груди и похлопывает по половым органам (стимуляция роста как наружных, так и внутренних половых органов и всей выделительной системы). Если ребенка с новорожденности одевали в памперсы и редко переодевали, вообще не затрагивая половые органы, то к годовалому возрасту мочевой пузырь сохранял объем новорожденного. Тактильная стимуляция нужна для обеспечения роста и становления систем. В период новорожденности высаживание происходит по сигналу ребенка, производит мама.
- *Привязка функций к телу.* Новорожденный малыш знает о том, что у него есть тело, но форму его и частей не знает. Самая главная точка, которую ребенок чувствует – рот, там больше всего рецепторов; рот также используется в качестве источника информации. Очень интересно дети рассказывают о том, как воспринимали свое зрение (даже глаза не очевидно, что есть), зрительный анализатор воспринимался как щель, через которую они смотрят, а не как сам орган зрения. Примерно в 2 мес., когда ребенок осознает форму тела, он начинает реагировать на руки и ноги: сначала взмахи руками пугают ребенка, потом он понимает, что к этому движению он имеет отношение, начинает рассматривать свои руки. Очень внимательно слушает, когда у него выходят газы; когда осознает, что руки – часть его тела, тогда его осеняет, что и это происходит у него, начинает регулировать этот процесс. С 2 до 3 мес. у ребенка появляется возможность контролировать свои сфинктеры: когда ребенок понимает, что это происходит у него, и он как-то это регулирует, он начинает принимать участие в отправлении собственных нужд. Сначала ребенок рефлекторно пытается заняться самоуправлением того рефлекса, который мама задействовала путем похлопывания и прикладывания к груди. Ребенок еще не знает, как это выглядит, но чувствует, что это имеет к нему отношение. С 4 мес., когда ребенок начинает переворачиваться на живот, когда мама высадила ребенка и положила в кровать, он переворачивается на живот и мочится под себя – сам регулирует. Если не научился переворачиваться на живот, мочится, лежа на спине. Примерно тогда же ребенок начинает ощупывать свои ножки, подтягивая их, ощупывает свое пузо, половые органы. Очень важно, чтобы ребенок ощупал свои половые органы – момент их идентификации; ребенок должен ощупать именно себя, а не памперс или ползунки, а если ребенок ощупывает ножку, то он должен ощупать ножку, а не носок.

Ребенок хорошо представляет себе, как он выглядит спереди, потому что он себя видит и знает на ощупь; ребенок плохо знает себя со спины, потому что не видно и нельзя полноценно ощупать; наконец, ребенок совсем не знает про свои внутренние органы. Представление о теле строится из того, что ребенок смог ощупать, и самое важное – первое впечатление, потому что, если ребенок смог ощупать свои половые органы, то он знает, что у него есть эта часть тела, а если ощупал памперс, тогда знает, что у него есть такая часть тела. И как можно говорить о психосексуальном здоровье, если у ребенка отпечаталось в мозгу, что он является ползунками; поэтом рекомендуется, чтобы с 4 мес. на ребенке не было никаких штанов.

- *Связь между действием и продуктом действия (6-8 мес.).* Когда ребенок понимает, что это делает он и делает в этом месте, то встает вопрос, что же он делает. Ребенок начинает отползать от лужи, которую он намочил, и изучать продукт собственных действий. Важно понимание того, что ребенок производит 2 продукта: лужицы и какашки. Если лужицы однородны, то второй продукт является более интересным для изучения, потому что все время меняется. Нужно регулировать: дать возможность изучить, но не давать возможности «оштукатуривать» все подряд. Когда ребенок начинает пытаться понять, что он производит, тогда мама уже не играет ведущую роль в отправлении нужд, т.к. контроль здесь происходит и со стороны ребенка, и со стороны матери, у ребенка появляется определенная свобода; такое распределение контроля будет присутствовать до 3х лет.
  Следующим встает вопрос, а как он это делает (7-9 мес.). Когда мама высаживает ребенка, он загибает голову и смотрит, как он делает; а ходящий, когда идет какать, садится, засовывает голову между коленками и смотрит. Ребенок, когда писает, начинает сжимать свои половые органы, изучая процесс.
  С 7 мес. до года ребенок начинает хорошо контролировать процессы, особенно дефекацию. С 7-8 мес. ребенок начинает сознательно сообщать маме, что он хочет какать. Все это должно произойти до года. Если мама не дает ребенку возможности знакомиться с какашками, то ребенок будет сообщать матери о факте после того, как он сам все-таки познакомится с продуктом; но сообщение будет обязательно. До года ребенок должен познакомиться и научиться контролировать.
  После года ребенок совершенствует процесс контроля над процессом мочеиспускания, потому что с дефекацией он разобрался еще до года. Мочеиспускание больше связано с половыми органами; мальчикам нужно дольше и детальнее разбираться, установить контроль в совершенстве.
  С 9-10 мес. до года и 8 мес. ребенок писает на разные поверхности, использует разные емкости. Ребенок пытается то ускорять, то замедлять этот процесс; писает маленькими лужицами. Писают прицельно, особенно мальчики на прогулках. Начинают писать в разные емкости в разных положениях, на бегу. Дети могут какать стоя. Писанье на мягкие поверхности – инстинктивное поведение, связано с ожидание писанья в лесу, в поле, где лужица впитывается; если на линолеуме лужица не впитывается, то он ее «запихивает» - прихлопывает ладошкой. (Обычно, если ребенок пописал на скользкий линолеум, встал в эту лужу и упал, то в следующий раз, когда он пописает на линолеум, он будет стоять на месте и кричать маме; мама может предупредить: стой, упадешь; если он пошел и упал, то мама оказалась права, потом ребенок будет стоять на месте и ждать, пока не уберут)
  Поведение метки территории. Примерно в 7-8 мес. ползающий ребенок может отползать в одно место, чтобы пописать; после этого он будет писать по всей территории, оставлять лужицы в каждом углу. Такое поведение уходит при социализации, этот этап нужно пережить, потом ребенок будет ориентироваться на то, как ведет себя в этом отношении группа.
- *Социализация.* Ребенок начинает ориентироваться на то, как ведут себя взрослые, начинает искать ответ на вопрос, как это делают все. Когда мама заходит в туалет, ребенок не может остаться с той стороны двери, он начинает вламываться, ему нужно посмотреть, как все происходит. Если есть старшие дети, то когда они садятся на горшок, он подползает и заинтересованно наблюдает. Если старших детей нет, то ребенок может миновать стадию горшка – сразу начать подражать взрослым и ходить на унитаз. В 1,5 года накапливаются наблюдения, к году и 8 мес. ребенок начинает стремиться отправлять нужды, как это делают окружающие. Самый ранний возраст, когда дети, подражая старшим детям, могут сесть на горшок – год и 4 мес., но т.к. социализация еще не произошла, то это очень неустойчиво: ребенок может посидеть на горшке, потом сходить рядом с горшком, может чередовать горшок и всю территорию. Ребенок уверенно садится на горшок между годом и 8ю и 2мя годами, когда ребенок уже выяснил, как это делают взрослые, он начинает регулярно и сознательно садиться на горшок. В период, когда идет социализация поведения, ребенок очень чутко относится к

оценке своего поведения окружающими, но совершенно не чувствителен к замечаниям матери: или помолчать, или похвалить; советы могут давать другие.

- *Ритуализация поведения.* Все формы поведения закрепляются через ритуал; в большей степени это относится к дефекации. Когда ребенок уверенно сел на горшок (к 2м годам), примерно через 3 мес. он начинает ритуализировать этот процесс (начинает от 2 до 2,5 лет): выполнить последовательность действий до подхода к горшку, после отправления нужды и при очистке горшка и подмывании ребенка, эта последовательность не должна изменяться; чем более травмирован ребенок, тем более сложная последовательность ритуальных действий у него будет и тем более чутко он относится к смешению или сбою ритуала, иначе его придется повторить сначала, если какую-то часть повторить нельзя, ребенок будет горько убиваться над этим. Чем спокойнее ребенок, тем проще у него ритуал и тем больше возможность что-нибудь сменить в нем. Зная, что ребенок будет ритуализировать этот процесс, родители должны в нем участвовать так, чтобы ничем не навредить: задействовать в ритуале тех, кто действительно сможет в нем участвовать.
- *Завершающий этап оформления поведения.* Ребенка уже не интересует акт устройства на горшке, ритуалы резко упрощаются, ребенок занят не ритуалом, а играми с другими детьми. Как только закончились ритуалы, это значит, что ребенок отработал этот процесс (между 2,5 и 3мя годами).

- *От рождения до 3 мес.* мама полностью контролирует мочеиспускание и дефекацию ребенка, используя мочеиспускательный рефлекс.
- *От 3 до 6 мес.* ребенок впервые осознает, что он может контролировать свои нужды, начинает периодически сопротивляться высаживанию, может делать свои дела без участия мамы, руководствуясь исследовательскими интересами.
- *6-9 мес.* как только ребенок начал свободно ползать, он начинает делить с мамой контроль над отправлением нужд: когда мама носит ребенка на себе, когда она с ним спит, она его высаживает (во время сна, после сна, когда берет на руки, если собирается куда-то с ним идти); когда ребенок ползает сам, он сам и регулирует этот процесс. Это не исключает возможности маме неожиданно высадить ребенка, но она может и предоставить ему полную свободу. Когда ребенок знакомится со своими произведениями, мама должна контролировать: присутствовать при знакомстве, дать ребенку познакомиться, но не дать возможности размазывать все по полу и по стенам. Если ребенок знакомился в положенном возрасте, то, как правило, он к 9ти мес. утрачивает активный интерес, к годовалому возрасту они или игнорируют, или кричат «фу, кака!». Если ребенок сидит у мамы и хочет в туалет, он активно слезает с ее рук. Спустился, постоял, сделал лужу и поднимается обратно. Если ребенок писает на маму, как только она взяла его на руки, он показывает свое доминирующее положение над мамой. Мама имеет право реабилитироваться: резко высадить ребенка не сидеть и ждать, пока ребенок всю ее описает, а резко отстранить от себя или перехватить и высадить. Периодически появляются попытки противостоять, когда мама высаживает по собственному желанию. Эти сопротивления означают, что ребенок пока не хочет в туалет (бывает и злостный выпендреж).
- *9 мес. – год и 8 мес.* мамин контроль сохраняется, когда ребенок спит, находиться рядом с ней (например, если ребенок играет рядом, мама может предложить ему сходить в туалет). Ребенок начинает регулярно подходить к маме, когда хочет какать или уже где-то покакал (если мама не давала ребенку познакомиться с продуктами, нужно легализовать).
- *От года и 8 мес. до 3х лет*. В год и 8 ребенок самостоятельно и сознательно усаживается на горшок, к 2м годам - уже устойчиво, ребенок плавно переходит к этапу ритуализации. Ребенок полностью контролирует процессы мочеиспускания и дефекации в период бодрствования. В дневное время с мамы снят контроль, ребенок сделает все как нужно, и сообщит маме, если что-то произошло не так (например, расстроился желудок и ребенок не дошел). 2годовалого ребенка во сне высаживают 1-2 раза за ночь максимум. Мама продолжает контролировать процессы только во время сна. На 3м году жизни у ребенка исчезают непроизвольные ночные мочеиспускания, он начинает возиться, поднимается и сообщает маме об этом или спит до утра. К 3м годам полностью уходят ночные мочеиспускания, ребенок спит до утра, мама освобождается и от этой части контроля.

<u>Условия для формирования нормального поведения ребенка:</u>

Поведение формируется не само по себе, на него влияют генетически заданная программа развития и формирования поведения и среда, в которой он растет – социальные условия (то, что делают взрослые вокруг ребенка) и экологическая и климатическая среда обитания (технические аспекты: сходить на горшок или на землю, подмываться водой или подтираться листочком). Взрослые должны знать генетически обусловленные элементы поведения и контролировать свое поведение.

Генетически заданная программа развития и формирования поведения ребенка:

- *Ритмы функционирования мочеиспускательной системы.* Работа почек и мочевого пузыря у человека не хаотична, а упорядочена во времени и имеет хорошо выраженные суточные ритмы; эти ритмы есть и у новорожденного. У ребенка от 1 до 3 лет: ребенок писает исключительно во время бодрствования; во время сна мочеиспускания нет, для мочеиспускания ребенок вообще выходит из сна или выходит в стадию поверхностного сна или пробуждения. В период бодрствования у ребенка мочеиспускание происходит с определенным интервалом: утром (до 15 часов) чаще, после 15 часов реже. Обычно этот интервал в утреннее время составляет 20-40 мин., к вечеру 1-1,5-2 часа. В течение дневного сна ребенок не писает, вне зависимости от продолжительности сна (может проснуться для прикладывания, но не для высаживания). В течение ночного сна прослеживаются очень устойчивые ритмы мочеиспускания: через 1-1,5 часа после засыпания, в 4-6 часов утра и после пробуждения. Ритм ночных мочеиспусканий тесно связан с ритмом ночных кормлений. У здорового годовалого ребенка мочеиспускательная пауза – не менее 5ти часов. Для девочек иногда характерно отсутствие мочеиспускания в течение 6-8 часов; ребенок не писает в течение всей ночи, а после исполнения года начинаются ночные мочеиспускания – ритм изменяется, связаны с тем, что ребенок начинает больше есть и пить. К 3м годам ночные мочеиспускания должны прекратиться, и ночь ребенок спит сухим. Мочеиспускания привязаны к моментам, когда ребенок сосет грудь, но не обязательно. После пробуждения ребенок писает или сразу же, или через 15-30 мин., некоторые могут ждать до часу. После пробуждения от ночного сна могут быть частые мочеиспускания (5-6 раз), затем ребенок выходит на нормальный дневной интервал; после дневного сна частых мочеиспусканий меньше (2-3 раза) – это не расстройство.
- *Факторы, влияющие на ритм мочеиспусканий:* полнолуние и новолуние, электромагнитные явления, вспышки на солнце, метеоявления, ветреная погода, состояние здоровья (учащение ночных мочеиспусканий при заболевании). Хотя у ребенка меняется ритмика, но если ребенок высаживался с раннего возраста, он все равно подает сигнал, но мама может его не воспринимать; всегда, когда говорят, что ребенок не подает сигнал, это связано с разночтениями – разное понимание сигналов мамой и ребенком. Влияние холода: учащает мочеиспускания – защитная реакция организма на охлаждения.
- *Нарушение ритмов работы выделительной системы:* бывают первичные и вторичные нарушения. Первичные, как правило, связаны с физическим нездоровьем, повышенным статусом тревожности; ребенок слишком часто писает, у него нарушен ритм ночных мочеиспусканий, он не может установить длительную паузу; бороться сложно, только за счет улучшения общего состояния здоровья или возраста. Вторичные нарушения связаны с усилиями родителей, врачей; чаще всего нарушены дневные ритмы, ночные рушатся сложнее, но при особых усилиях можно нарушить и их. На ритмику, как ночную, так и дневную влияют памперсы, отсутствие высаживаний, медицинские препараты, влияющие на изменение ритмики, могут вызывать привыкание.
- *Ритмы дефекации.* Частота опорожнения кишечника – в большинстве случаев стул у годовалого ребенка появляется с частотой 1 раз в день или 1 раз в три дня. Бывают редкие случаи, когда стул появляется 1 раз в 4-7 дней. Помимо того, стул может появляться в одно и то же время, а может не иметь привязок по времени. Если дети в годовалом возрасте ходят по-большому раз в 7 дней, то это, скорее всего, навсегда. При этом нужно следить за самочувствием ребенка. Чем ближе ребенок приближается к 3м годам и чем больше он употребляет другой пищи, тем точнее ритм дефекации 1-2 раза в день, как правило, это сохраняется в 3 года.
- *Связь между приемами пищи и дефекацией.* У некоторых детей есть прямая связь: только поел – и тут же на горшок, иногда даже не успевает доесть.

Социальные факторы:

- Для того чтобы у ребенка формировалось нормальное поведение в отношении отправления естественных нужд, нужно, чтобы у него был свободный доступ к гениталиям. Для того чтобы ребенок смог решить все свои возрастные задачи и пройти все этапы без искажений, ему нужен беспрепятственный доступ к своему телу, ребенок должен ходить нагишом; как только ребенок решает все свои возрастные проблемы (к 3м годам) он сам одевается, потому что все ходят одетыми.
- *Норма стимуляции роста мочеполовой системы.* Когда мама, высаживая ребенка, похлопывает его по гениталиям, это обеспечивает достаточный уровень гормонов роста для роста внутренних и наружных органов. Мама тотально высаживает ребенка до 6ти мес., потом ребенок перенимает эстафетную палочку и все, что не доделывает мама, собственноручно делает ребенок, увеличивая уровень гормонов; к году гормонов настимулировано столько, что ребенка это уже почти не интересует. При регулярном ношении памперсов или штанов в этом возрасте норма тактильной стимуляции не может быть обеспечена.
- *Гигиена половых органов.* Половые органы самоочищается; у девочек влагалище постоянно увлажняется, тем самым создается препятствие для попадания внутрь чего-нибудь инородного; у мальчиков в принципе то же самое. Если мама переживает, то ребенка нужно осматривать 2 раза в день: перед дневным и ночным сном. Если обнаружили красноту, рекомендуется подмывание розовым раствором марганцовки (при этом у мальчиков слишком сильно не отодвигается крайняя плоть, а у девочек не раздвигаются большие половые губы, подмывать нужно сверху). После подмывания покраснение нужно смазывать мазью с арникой или «Детским спасателем», можно просто детским кремом. Если через 2 дня улучшения не произошло, то тогда проводят обработку синтомициновой эмульсией в течение 3х дней 2 раза в день после подмывания, обычно этого бывает достаточно.

Зарастание вульвы происходит, когда большие половые губы тесно соприкасаются и не обеспечивается должного физического раздражения (когда ребенок ходит нагишом, когда сам стимулирует рост половых органов, когда подмывают – этого достаточно) и не обеспечивается должного уровня эстрогенов у девочек и андрогенов у мальчиков (вырабатываются при похлопывании половых органов); с 5ти лет эти гормоны вырабатываются в должном количестве, и зарастания в большинстве случаев не происходит. Зарастание чаще происходит под памперсами, потому что не обеспечивается физическое раздражение. Если все-таки зарастание произошло, то вмешиваться тогда, когда оно мешает мочеиспусканию. То же самое относится к мальчикам; фимоз (сужение мочеиспускательного канала) и приращение крайней плоти – нормальное явление до 4х лет.

Комфортная психоэмоциональная среда очень важна для нормального развития ребенка:

- *Нормальное отношение взрослых к половым органам.* Половые органы ничем не отличаются от остальных органов, но всех очень волнуют, так что вызывают у ребенка подозрение. Для обеспечения комфортной среды нужно обеспечить невыделение этой части тела; как относятся к остальным частям тела так нужно относиться и к половым органом. Если со стороны взрослых не будет волнения и каких-нибудь подсказок, то ребенок пройдет этот момент спокойно и тоже ничем выделять не будет. Ребенок также должен знать, как выглядит взрослый человек обнаженным, как выглядят мужчины и женщины. Родители при ребенке могут ходить нагишом до наступления у него подросткового возраста, когда ребенок будет стесняться и прятаться. Взрослые должны спокойно относиться как к гениталиям ребенка, так и к собственным гениталиям. Скрывать свое тело могут только увечные, и когда кто-нибудь что-нибудь прячет, то возникает прицельный интерес и нужно проверить, все ли у того человека там в порядке.
- *Легализация естественных отправлений ребенка и их поощрение.* Мама не должна ничего негативного говорить по этому поводу, не должна учить ребенка, как делать: она или хвалит, или, когда недовольна, молча убирает. Когда малыш в прыжке писает и кричит «Мама, посмотри, какая красота!» мама должна подойти, похвалить и поддержать ребенка; особенно в этом нуждаются мальчики. Ни в коем случае мама не должна отчитывать, иначе ребенок начинает делать свои дела там, где это трудно найти. Другие взрослые (кроме мамы) объясняют ребенку, как или где он должен это делать, не осуждая его при этом, говоря при этом «ну что ж ты, маленький, что ли?», дети на это очень чутко реагируют (после 2х лет, когда уже сел на горшок, раньше ребенку все равно; должно

быть не осуждение, а поучение). Эти ориентиры могут давать не только папа или бабушка, то желательно привлекать всех приходящих гостей, нужно с ними договариваться заранее, давать им возможность высказаться по этому поводу. Если высказался только папа, ребенок обязательно запросит еще оценку, потому что папино отношение нужно подтвердить.

Организация высаживания и переход к горшку:

Рекомендации по высаживанию (если не высаживался с младенчества):

- *Наблюдать за ритмами ребенка* (дневными и ночными); т.е. не хватать ребенка и высаживать его, когда Вам этого захочется; определять, как он себя ведет, как и с какой частотой писает днем, ночью, перед сном и после сна, во время ночного сна. Пользоваться клеенками и одноразовыми пеленками, не памперсами. Отмечать, когда у ребенка стул, связано ли это со временем и с едой. Перед тем, как начать высаживать, наблюдать 2-3 дня. Если четко прослеживается система, то все нормально; если системы нет, то это либо у мамы в голове каша, либо у ребенка какое-то страдание. Чаще всего оказывается каша в голове у мамы, что мама совсем не понимает, что она перед собой видит и сбивает с толку ребенка. Наблюдения записывать, потом сможете систематизировать сразу все за 3 дня. Когда Вы наблюдаете, то Вы наблюдаете, важно понять ритм, а не высадить.
- *Освоение позы для высаживания*. Грудного ребенка важно прикладывать к груди и брать в характерную позу. Поза для высаживания с грудью – навык, который учится в течение месяца; если годовалого ребенка высаживать без груди во рту, тогда он может проснуться и гулять всю остальную ночь; нужно только для начала, ребенок делает 2-3 сосательных движения и потом писает без груди. Прикладывание к груди нужно, чтобы ребенок не проснулся, чтобы у него было ощущение комфорта и для управления сфинктерами. Продолжительность самого высаживания 3-5 мин., дольше 5 мин. ребенка держать не надо, отпустить и высадить через 10 мин., или когда начнет писать в кровать. Начал под себя – подхватить, высадить; если перестал – отпустить, снова начал – снова подхватить и высадить. Если за ребенком побегать так 2 дня, то он не будет сопротивляться. Нужно знать, как ребенок писает ночью; бывает так, что ребенок завозился, его приложили к груди, а писает он через 10 мин., тогда зачем высаживать его сразу.
- *Организация высаживания вокруг снов.* После дневного и в течение ночного. Высаживание в течение сна более благодарно, потому что днем ребенок может убегать, а ночью ребенок в полусознательном состоянии, а если еще грудь дать, то он совсем спокойный, промахнуться сложнее. Когда мама начинает высаживание ребенка, связанное со снами, сначала она ориентируется на время, затем переходит на ориентацию на сигналы малыша, потому что он все равно как-нибудь проявляет себя: телодвижения, вздрагивания. Бывает так, что ребенок писает после смены позы во сне.
- *Отказ от использования штанов.* Первые 4 дня (min, можно и неделю) оставлять ребенка без штанов на час после ночного и на час после дневного сна. Следующие 4 дня - на 2 часа после обоих снов. Следующие 4 дня – на 3 часа; на 13й день снимаем штаны на все время бодрствования. Если ребенок серьезно болеет, то сначала нужно выздороветь; а если заболел на фоне того, что сняли штаны, то продолжать, ничего обратно не надевать. Плоскостопие развивается, когда ребенок ходит в штанах, а когда босиком, плоскостопия быть не может.
- *Гигиена.* Когда начали снимать штаны, следить за состоянием половых органов и попы, следить за появлением снаружи раздражений, опрелости, потому что под штанами кожа осеменяется мало, ее иммунные свойства ослаблены, и ребенок может подхватить что-нибудь. Если есть какие-то проблемы, то к концу первой недели все видно.
- *Налаживание высаживаний для дефекации.* Нужно последить за ребенком: какие он подает сигналы, какие у него ритмы, как вообще организована дефекация. Если ребенок не высаживался и какает, где попало, то нужно постараться организовать этот процесс. Ориентиром для мамы может служить то, что перед тем, как покакать у ребенка начинают очень активно выходить газы. Должно осуществляться высаживание по требованию мамы; если идет упорное злостное сопротивление, то единственный выход – осада: держать ребенка над тазиком, пока не покакает. Это когда ребенок не занят какими-то своими делами, и Вы точно знаете, что он должен покакать. Если нужно перейти на осадное положение (когда ребенок начинает «бодаться» с мамой и пытаться ее построить), то нужно целенаправленно психологически подготовиться к тому, что Вам придется сидеть в одной позе 3 дня,

обеспечить того, кто будет подносить еду и воду, кто будет сменять на посту, потому что ребенок может воспользоваться 2хминутным перерывом, чтобы сделать свои дела и тогда Вы не выйдете победителем. Можно держать ребенка в одной позе, можно менять позы, но возвращаться к исходной. Ребенок не может сопротивляться бесконечно; часа через 2 он успокоится, может в этой позе заснуть, тогда его можно положить рядом, чтобы поспал; когда проснется, он снова может 2 часа кричать, но мама все равно сильнее. Если ребенок бодается с Вами, то у него травмы не будет, она будет у Вас. Если ребенок в тот момент, когда Вы его скрутили, действительно не хотел какать и был чем-то занят, то у него будет травма и он решит, что к маме надо подходить с осторожностью. Важно показать, что мама сильнее и что ребенок должен делать так, как скажет мама. Но это можно, если ребенок не был занят своей исследовательской деятельностью, когда он точно хотел какать, и сопротивлялся из принципа, а не потому, что у него было нечем. Если ребенок начинает бодаться с мамой, то это видно невооруженным глазом. Когда ребенок какает еще до горшка и еще неорганизованно, когда нужно наладить высаживание по Вашему требованию, то он с Вами не бодается, он Вас опасается в том плане, что Вы заберете его продукты и не дадите ему возможности поисследовать, поэтому он может какать в недоступных местах. Не нужно ругаться с ним и как-то обращать на это внимание, показать, например, где может лежать какашка, нужно переложить ее на коврик или газетку, разложив эти газетки или коврики по всей квартире. На установку этой связи требуется около 2х недель целенаправленного перекладывания на коврик и предложения ребенку сесть на этот коврик, потому что на горшок он пока не сядет точно. Заканчивается тем, что ребенок устраивается на этом коврике, причем попа у него иногда оказывается за пределами коврика, но это не важно, главное, что процесс пошел. Это переходный момент. Когда положили на коврик, показать ребенку, позволить познакомится, пойти вымыть. Позволить познакомиться с естественными отправлениями – значит дать ребенку посмотреть, как это выглядит, потрогать пальцем, но не давать возможности размазывать. Если у ребенка возникает острое желание попробовать, он пробует 1 раз, ему этого достаточно, а маму зовет уже к результату.

Высаживание в разных условиях:

- *Высаживание в гостях:* в чужом месте ребенок может отказываться высаживаться совершенно, может ждать долго, до 6ти часов, и сделать все дома, прямо на пороге. В гостях ребенок может писать не туда, куда ему предлагают, а прямо в штаны, потому что он носился, терпел, а потом просто не дотерпел. С собой желательно 2 комплекта одежды для переодевания; горшок лучше оставлять дома; в конце концов, с собой можно взять памперс, но это не желательно
- *Высаживание в общественных местах:* на прогулке ребенок часто не соглашается делать свои делишки в непривычной обстановке, он может долго терпеть. Зимой обязательно нужно хотя бы 1 раз высадиться, показать условия обитания, но ребенок сразу понимает, что холодно и в следующий раз будет лучше рассчитывать свои возможности. Нужно несколько раз высадить годовалого ребенка на улице и оценить его реакцию. Если мама регулярно надевала ребенку до года на улице памперс, то у него не сформировалась привычка писать на улице; он или использовал памперс, или ждал возвращения домой. Памперс на прогулку просто снимается, но лучше заниматься в летнее время. Таким образом, ребенок учится ходить на прогулку сухим, он должен научиться терпеть или высаживаться на улице; ребенок после года делает это спокойно. Перед прогулкой ребенка желательно высадить. С 2х лет ребенок прекрасно понимает, о чем говорят, он может или согласиться сесть на горшок или не согласиться. Первые 2 недели нужно выходить гулять недалеко от дома, чтобы, если случится оказия, можно было быстро вернуться домой. Ко да начали гулять без памперса, нужно провести наблюдение, через какое время после начала прогулки ребенок писает; некоторые дети сразу же могут терпеть всю прогулку. Если ребенок описался, и пришлось вернуться домой, то тогда время прогулки удлиняется; если есть какое-то стандартное время, через которое ребенок писает, тогда его нужно высадить по времени. В летнее время на прогулку можно взять сменную одежду, а в зимнее время лучше возвращаться домой, потому что одежда, в которой он выходит гулять, прекрасно сохраняет тепло, в т.ч. и влажное тепло. Если ребенок описался, то нужно создать ему неудобства: осенью и зимой – пойти в этом мокром до дома, а можно еще тут же и высадить, подставив мокрую попу холодному ветру, потом пойти в мокром домой.

Переход к использованию горшка:

- *Возраст для знакомства с горшком.* Начать знакомить малыша с горшком можно, когда ему исполнится год и 2, т.е. горшок просто покупается и вводится в интерьер. Первоначально горшок используется для ношения игрушек или в виде шляпы.
- *Цвет.* Покупая горшок, нужно знать, какую цветовую гамму воспринимает ребенок. Хорошо подойдет горшок желто-оранжевых тонов, иногда подходят бежевые, кремовые тона, красные и черные, темные горшки не вызывают у ребенка желания садиться на него, лучше что-то светлое. Важно учесть форму. Наибольшей популярностью пользуются простые ночные чаши с ручкой, они удобны для ребенка
- *Музыкальные горшки.* Горшок ни в коем случае не должен быть музыкальным, потому что он будет использоваться не по назначению, а только для извлечения звуков, и ребенок обязательно добьется, чтобы горшок перестал издавать звуки.
- *Горшок в виде трона.* Нежелателен, т.к. для социальной адаптации не подходит. Горшок развивает ловкость, ребенок должен научиться попадать в маленький горшок.
- *Знакомство с тем, какой туалет.* Знакомство нужно начинать корректно, основные ориентиры – мама и старшие дети, не достигшие подросткового возраста. Ребенок должен посмотреть, что в туалет ходят по-другому, важно, чтобы ребенок это понял.
- *Демонстрация использования горшка.* Важен живой пример. Если есть старшие дети, которые садятся на горшок, то проблема решена. Мамам и папам нежелательно садиться на горшок для демонстрации. Живой пример можно закрепить игрушками. Если нет старших детей, то можно кого-нибудь пригласить; тем более что когда приходят к Вам в гости, то писают в Ваш горшок, заодним и показывают, зачем этот предмет вообще в интерьере. Если нет возможности пригласить кого-то, то можно сходить к кому-то. Для того чтобы показать ребенку, как использовать это предмет, можно подержать над ним ребенка для того, чтобы пописать-покакать, можно переложить в него какашки с газетки, можно чередовать высаживание над тазиком с высаживанием над горшком, руководствуясь живым примером, и поощрять ребенка, если он садится на горшок просто так и писает рядом с ним, уже есть связь: лужицы не хаотично по всей квартире, а рядом с горшком. Если в год и 7 - год и 8 произошла демонстрация, то в год и 8 – год и 10 ребенок сам начинает садиться на горшок. Не надо сажать ребенка на горшок с книжкой или игрушками.
- *Ритуал.* Организуется после 2х лет. Нужно, чтобы участники ритуала были взаимозаменяемы. Удобно сажать ребенка на горшок на одном и то же месте, иначе это тоже может войти в ритуал. Желательно, чтобы игры, которыми ребенок занимается, сидя на горшке, были тоже взаимозаменяемы. Удобно, когда есть части ритуала, которые попеременно выполняют то мама, то ребенок и когда нет жесткого закрепления, на этом надо акцентировать внимание.
- *Как устроить унитаз.* Если ребенок решил устроиться на унитаз, минуя горшок, в этом нет ничего страшного, и это обязывает родителей только к тому, чтобы устроить место на унитазе. Для этого нужно купить специальный маленький круг и невысокую табуретку, на которую ребенок сможет вставать и опираться, когда он сидит на унитазе. Можно еще организовать поручень на удобном для ребенка уровне. Не должно быть закрепленных форм, должна быть вариативность, пока ребенок не приобретет полную самостоятельность (3 года); если ребенок начинает что-то закреплять, то он имеет тенденцию вовсе не соглашаться ни на какие варианты; маме, чтобы подстроиться к изменившемуся ритму ребенка, может потребоваться 1-2 недели. Хорошо, когда есть устойчивые нормы, но они не должны быть тотальными.

Последствия памперсов:

- Кожа оказывается стерильной, из-за этого развивается общая иммунная слабость.
- Нарушение ритмов (кроме тех случаев, когда памперс надевается на прогулку): мочеполовой системы, ночные ритмы, ритмы сна.
- Нарушение роста мочеполовой системы, потому что рост всего тела ребенка связан с уровнем тактильной стимуляции, т.е. должно быть прикосновение. Если в какой-то части тела прикосновения ограничены, то там снижается уровень гормонов роста, организм не развивается так, как должен.
- Нарушение представлений о своем теле, (это касается и штанов, и трусов, надетых не вовремя, т.е. когда ребенок еще не выстроил представлений о своем теле), тогда какие-то части тела могут

вызывать дискомфорт; а так как этот дискомфорт уходит в подсознательный уровень, то этот дискомфорт останется на всю жизнь, какая-то часть тела будет казаться неудобной, неуютной, с ней постоянно будут проблемы (не боль, не зуд, а неудобство).

- Нарушение контроля. У ребенка бывает нарушен контроль над сфинктерами: он ими управляет, но не до конца, и есть какая-то проблема, которую он не может понять и преодолеть.
- Зарастание влагалища у девочек при ношении памперса встречается чаще, потому что в этом случае сокращается число механических раздражений.
- Развитие детского онанизма. В области гениталий постоянный дискомфорт, ребенок постоянно лезет туда проверять.
- Бесплодие, в частности у мальчиков. Развивается, когда мальчики носят памперсы на 3-4м году жизни: спермии оказываются нежизнеспособными, памперс является тепловым компрессом.
- Памперсы всегда приводят в какой-то степени к психосексуальным и физиологическим расстройствам мочеполовой системы.

Лекция 06 Социальная адаптация

Социум – общество.

Социальная адаптация – адаптация ребенка к поведению и взаимодействию в обществе; приспособление к жизни в группе, усвоение правил субординации в иерархии; стереотипы поведения, навыки общения.

Способность к коммуникации – умение строить отношения с людьми и общаться с ними (знание о том, к кому и с чем нужно подходить).

Социофобия – боязнь общения; такие люди предпочитают общаться, например, с компьютером.

Социализация (способность к жизни в обществе) – навык, который приобретается в результате обучения, не возникает сам по себе. Для того, чтобы получить такой навык, нужно, чтобы человек, обладающий им, передавал этот навык другому. Если ребенок воспитывается правильно, то он может приобрести высокую социальную адаптивность – высокую способность приспособления к любой группе: ребенок способен подстраиваться под ту социальную среду, в которую он попал, он способен без особого труда влиться в нее и жить в ней. Когда ребенок приспосабливается к любым условиям, то он предполагает, что его будут информировать.

Формирование социального поведения. Ребенок рождается как социальное существо, т.е., он должен общаться в человеческой группе, если этого не происходит, то он не может сформироваться как нормальное существо (дети, воспитанные животными). Сроки формирования социального поведения ограничены – первые 4 года, причем основное формируется до 3х лет, а до 4х лет идет приспособление к конкретной группе.

Социальная адаптация.

Для нормальной социальной адаптации необходимо:

- *Ведущий фактор социализации – подражательное поведение ребенка.* Социальное поведение (как и остальные формы поведения) формируется за счет подражания старшим. Если ребенок подражает неправильной форме поведения, усвоенной вне семьи, то можно сказать, что они так делают, а вы так не делаете. Ребенок, находящийся в семейной группе до 4х лет, выполняет функцию сопровождения – сопровождает все жизненно важные процессы, выполняемые взрослыми в группе, и перенимает их на себя. Поэтому у ребенка нет собственного режима питания и сна, его задача состоит в том, чтобы перенять обычаи окружающей среды и влиться в нее. Социальную ориентацию имеют следующие формы поведения: пищевое (культура, режим питания, пищевой базы), организация сна (как именно организует сон), отправление естественных нужд, игровое поведение (игры детей отражают исторический процесс развития его племени, например, все дети играют камнями, добывают огонь, стреляют из лука, и бытовые занятия взрослых; именно в играх дети учатся взаимодействию в группе,

учатся быть командой, приобретают навыки ролевого поведения, учатся подчиняться определенным правилам).

- *Культура бытования.* Этика, правила вежливости (направлены на проявление дружелюбности, в каждой культуре свои, ребенок должен приспособиться к тем, которые употребляются в его группе – историческая демонстрация).
- *Проявление эмоций:* то, как именно проявляет человек эмоции, насколько бурно принято их проявлять, зависит от культуры, а не от темперамента, как человек будет размышлять: бегая по комнате или сидя и глядя в окно.

Роль мамы. Играет первостепенную роль в формировании социального поведения, потому что мама – первый человек, которого ребенок полностью копирует. Связь с мамой гораздо более тесная, чем с другими членами группы.

- *Роль биологически нормальных родов.* Первый факт, влияющий на успешную социализацию ребенка. Нормальные биологические роды: нормальное протекание беременности без частых УЗИ, спокойная жизнь матери «в джунглях» без женской консультации. Успешные роды формируют у ребенка впечатлении о надежности матери и поддерживающем окружении. У ребенка есть врожденные ожидания, что его мама должна найти безопасное место, «свить гнездо», пригласить туда людей, которым она доверяет, чтобы они охраняли ее в момент родов. Мать постоянно должна быть в безопасности, в родах ощущать телесный и душевный комфорт. Если этого не происходит, то роды и для ребенка не станут комфортными. Если что-то произошло, и во время родов отсутствовала привычная, надежная обстановка, то ребенок думает: или мать безумна; или на гнездо напали враги, и матери пришлось убегать от них; или мать не успела убежать от нападения, и ей пришлось рожать при врагах. Т.о., мама своим поведением определяет стартовые условия социализации ребенка. Если ребенок появляется на свет в случае биологически благоприятных родов, то он рождается как триумфатор, у него все нормально и он уверен, что мать надежна, племя его не подведет и на мир можно смотреть с любопытством и интересом. Такой ребенок открыт, честен, способен проявить интерес, чувствует свою силу, потому что сам находится под защитой. Биологически нормальные роды определяют базовую уверенность или неуверенность в окружающем мире. Базовая неуверенность: у человека все складывается нормально, но ему все не нравится, настораживает. Дети, которые вошли в мир правильно, знают, что они хорошие и что все вокруг хорошо, их не нужно поддерживать в этом. Ребенка, который вошел в мир не совсем правильно, нужно постоянно поддерживать, говорить, что он хороший, что все хорошо, что все правильно – специально это обозначать.
- *Значение импринтинга и значение бондинга.* Два явления, происходящие в течение первых часов или дней с рождения. Импринтинг происходит в течение первых трех суток. Существует импринтинг со стороны матери и импринтинг со стороны ребенка. Для матери очень важно запечатлеть своего ребенка, потому что именно она должна его найти, заботиться о нем и ухаживать, знать, как он выглядит. Для ребенка не важно, как выглядит мать, потому что он не будет за ней бегать и разыскивать ее, для него важно запомнить форму и запах ее молочной железы, поэтому у ребенка происходит импринтинг на материнскую грудь; первое, что должно попасть в рот ребенку – это материнская грудь. Бондинг – контакт «глаза в глаза». Когда ребенок отрегулирует свое фокусное расстояние (первое время он почти не видит, его ослепляет яркий свет, зрачок сужается, но взгляд ребенка все равно некоторое время уходит в пространство; во время родов ребенок ударяется лицом, у него опухают веки и он вообще не может их открыть) и когда спадет отек век, он открывает глаза, начинает видеть, он ищет лицо на расстоянии 20-25 см от его глаз, тут-то ребенок и видит лицо матери. Благодаря импринтингу ребенок знает, что его мать жива, что она рядом и готова выполнять свои материнские обязанности, что все не так плохо. Бондинг определяет впоследствии способность ребенка смотреть в глаза и переносить взгляд.
- *Первые 6-8 недель жизни* – первичная социальная адаптация исключительно за счет общения с матерью, за счет грудного вскармливания (25 раз в сутки; ребенок отрабатывает связь с партнером, налаживает связь с мамой). Ребенок учится строить отношения в паре. У недоношенных детей этот

период затягивается. Ведущая роль матери: ребенок появился на свет в симбиоз; главный принцип существования симбиоза «мать-дитя» в первые месяцы жизни является принцип «ребенок при матери». Ребенок появляется в эту жизнь, не зная ее правил, предполагает, что мать поможет ему в этом, объяснит, как нужно здесь жить, именно поэтому мама должна быть ведущей. Ребенок знает, что у него есть мама, которая должна быть ведущей, он этого и ждет; но часто мама ждет появления ребенка и что он будет ведущим. Если мать плохо выполняет ведущую роль, то она может травмировать психику ребенка, потому что совершенно он не способен нести это бремя, он ожидает от матери решительных действий. С одной стороны, мать в симбиозе является ведущей, она предъявляет ему требования, которым он готов подчиняться, потому что знает, что мать ведущая; с другой стороны, мать должна чутко реагировать на все требования ребенка, потому что он – физиологически организованное существо, у него есть потребности, и она должна еще обеспечить ему комфорт. Это очень хорошая социальная модель, когда кто-то берет на себя больше ответственности, кто-то – меньше, в зависимости от способностей, но каждый выполняет требования другого. Если ребенок не проходит стадию абсолютной зависимости (новорожденный ребенок абсолютно зависим от матери), то он никогда не сможет выполнять роль ведущего. Когда мама ведет себя как ведущая, она дает ему модель, как он должен себя вести: с одной стороны, руководить, с другой стороны, учитывать все потребности зависимого. Ребенок должен пройти стадию зависимости, испытывая полный комфорт, только это условие обеспечит ему приобретение в дальнейшем самостоятельности. Когда мама играет роль ведущего, она должна демонстрировать свою надежность; впечатление о надежности матери складывается у ребенка в том случае, когда она ведет себя соответственно его врожденным ожиданиям.

- *Соответствие действий матери врожденным ожиданиям ребенка.* У новорожденного малыша есть четкие ожидания относительно действий матери. Ребенок знает, что у него есть тело, у которого есть потребности, он знает, что нужно делать, чтобы с комфортом удовлетворить его потребности, он предполагает, что мама должна знать об этом, он надеется, что получит комфортное детство. У матери это знание не врожденное. Она организована таким образом, что все знания о воспитании ребенка она должна брать извне, т.е. ее материнское поведение – результат обучения. Природа предполагала, что мать находится в племени, она наблюдает и учится, и когда рожает малыша, то она способна реализовать накопленный опыт. Современные мамы лишены такой возможности, и они действуют иногда в неправильном направлении, вызывая у ребенка смятение. Есть ожидаемое и парадоксальное поведение мамы. Если мама действует так, как того от нее ожидает ребенок, то все хорошо и у мамы с ребенком взаимопонимание; если мама ведет себя не так, то это парадоксальное поведение матери. Основной ручной период – период абсолютной зависимости ребенка от матери – длится от рождения до начала ползания, до 6-7 мес. жизни. Когда ребенок уверенно пополз, то закончился основной ручной период, когда ребенок особенно нуждался в адекватном поведении мамы. Когда мама ведет себя неправильно, ребенок думает: с мамой что-то неправильно, она не способна обучаться, нужно быть осторожней, такие дети или привязывают к себе мать: ведут себя очень беспокойно, вынуждая ее постоянно носить ребенка на руках, или, наоборот, не хотят быть на руках: когда мама приближается, начинают кричать, как только мама положила ребенка, все в порядке. Другой вариант, когда ребенок не понимает маму, - когда вымерло все племя, и мама и малыш остались одни.
- *Уверенность матери.* Ребенок попадает в неизвестный мир, он совершенно беззащитен, он надеется, что мама – большая, сильная, опытная – знает все об этом мире, ориентируется в нуждах ребенка; т.к. он сам о себе ничего не знает, то он честно ждет, что мама знает, как с ним нужно обращаться, он ждет от мамы уверенного и спокойного поведения. Ребенок ожидает, что мама всегда будет спокойной, разрешит все ситуации и выведет его из ступора. В частности, ребенок рассчитывает, что мама знает об особенностях его дневных и ночных ритмов, знает, что они изменяются с возрастом, и способна их корректировать.
- Ребенок рассчитывает, что мама обладает безусловной любовью по отношению к нему, что можно приобрести только в биологически нормальных родах; ребенок ожидает, что мама никогда не будет сердиться на него, всегда будет его любить, несмотря на все его ошибки, неловкости и неточности, всегда подойдет с мудрой любовью, поправит, научит, как идти по жизни правильно. Ребенок предполагает, что мама от его ошибок не будет падать в обморок; мудрая мама все вернет обратно и объяснит, что делать, чтобы такого больше не было. Ребенок, в частности новорожденный, ожидает,

что мама научит правильно вести себя под грудью, рассчитывает, что она будет наблюдать за ним в течение всего периода ГВ и поправлять при необходимости. Ребенок рассчитывает, что мама будет контролировать его сфинктеры, научит его контролю над ними, что он в 2 года будет полностью самостоятелен в этом.

- Ребенок, в частности новорожденный, ожидает, что мама будет реагировать на его сигнальные звуки. Дети не приспособлены к тому, чтобы плакать, они действительно общаются с мамой сигнальными звуками; например, когда он просыпается, он сигнализирует маме об этом, ожидая, что она сразу придет, и ему не придется кричать во всю глотку, потому что рядом хищники и закричать – значит выдать себя. У матери есть 10 сек. – предельный срок, чтобы отреагировать на сигнал ребенка.
- Ребенок ожидает от матери уверенности в его физическом и психическом здоровье, что мама никогда не поставит под сомнение функционирование его организма; ожидает, что он никогда не заболеет и не тронется умом. Связь между мамой и ребенком очень тесная, и если она начинает беспокоиться по отношению к малышу, ожидать, что он заболеет, то он обязательно отзовется на эмоциональный призыв матери и обязательно заболеет. Когда матери не ждут, что дети будут болеть, там дети обычно не болеют. Эти ожидания новорожденного малыша сохраняются у него до 3 лет.
- После того, как прожили первые 6-8 недель и научились строить отношения в паре, мама начинает вливаться в полноценную бытовую жизнь и уделять внимание ребенку частично. Из каждого часа мама уделяет ребенку 20-30 мин, а остальное время занимается своими делами, ребенок находится при ней и живет ее жизнью. (Чтение книги воспринимается ребенком как свободное время. Занятием ребенок считает только занятие с чем-нибудь живым или шевелящимся, например, вязание. Ребенок не понимает, что можно делать с листом бумаги, ведь он не двигается; сначала малыш может решить, что Вы пытаетесь вдохнуть в него жизнь. Если через некоторое время листок не оживает, тогда ребенок требует внимания к себе). Если у ребенка возникает проблема, он сигнализирует об этом, и мама должна отреагировать; дети с 8й недели жизни очень четко сигнализируют о разных нуждах, и если мама за этим наблюдала, то она легко угадывает, что нужно ее малышу, к тому же, его потребности распределены в ритмах. Дети, которые живут на руках у матери, оказываются спокойнее, увереннее, покладистее, чем те дети, которых постоянно дергают, откладывают или сильно развлекают. Если ребенок постоянно находится на руках у матери, и она сильно его развлекает, то она приучает его постоянно выяснять отношения. Есть много людей, которые выясняют отношения вне зависимости от того, нужно это или нет; такая дурная привычка прививается уже в очень раннем возрасте. Если ребенок находится при матери, и она занимается своими делами, то он занимается вместе с ней ее делами, ему не нужно выяснять отношения; такие дети впоследствии очень спокойно относятся к этому, выясняя отношения только тогда, когда нужно. Ребенок обращается к матери только тогда, когда у него есть какая-нибудь потребность. Когда детей носят на руках, устраивая для них постоянные цирковые представления, тогда их и приучают постоянно терроризировать взрослых, требуя от них постоянного внимания. Когда такие дети вырастают, они становятся либо самодурами, либо домашними тиранами, которые требуют постоянных выяснения отношений. С окончания того периода, когда ребенок не очень уверенно держит корпус (3 мес.), он начинает попадать на руки к другим людям, сначала очень кратковременно (с 8й недели буквально на 1-2 мин, например, когда отец берет ребенка на руки, и если что-нибудь случилось, сразу отдает его матери; это не значит, что отец не может брать ребенка, просто у него меньше возможности успокоить ребенка и обеспечить ему комфорт). Это опыт для ребенка познания того, что есть другие люди, и что они могут быть разными. Трехмесячный малыш расширяет круг общения, он может находиться на руках у других людей уже более продолжительное время, это не чужие люди, которые приходят в дом, это родственники – люди, которые живут вместе с нами. Трехмесячный малыш различает родственников, знает, что они разные, но еще не умеет строить с ними отношения, часто начинает капризничать, требуя, чтобы его отдали обратно матери, но начинает уже учиться строить взаимоотношения с родственниками. С окончанием ручного периода (6-7 мес.) ребенок начинает свободно «мигрировать», ребенок ползает, он может свободно переползти от мамы к кому-нибудь, т.о. у него расширяется возможность общения. В этом же возрасте у ребенка формируется поведение следования, он в физическом смысле следует за людьми: перемещается в сторону мамы, папы или другого опекуна, находящегося в данный момент с ним. Примерно в 8-9 мес. у ребенка появляется потребность расширять общение, учится более прицельному общению не только с мамой; в этом возрасте эта возможность должна у него появиться:

ребенок окреп в моторном плане, он стал более независим от мамы в том плане, что может есть другую пищу в некоторых количествах, мама уже должна уходить из дома на некоторое время; тогда у ребенка появляется возможность общения с другими членами группы.

Этапы социальной адаптации ребенка до 4х лет:

- *Роды.* Определяют отношение к матери и окружению; определяют уровень агрессивности; закладывают базовую уверенность или неуверенность по отношению к миру и к самому себе.
- *Первичная социализация.* Первые 6 недель, когда ребенок получает первый урок партнерских взаимоотношений, учится взаимодействовать в паре, в это время закладываются отношения «ведущий-ведомый», чтобы ребенок впоследствии мог выполнять функции лидера.
- *Основной ручной период.* От 6 недель до 7 мес., продолжение обучения партнерским отношениям: ребенок продолжает учиться общаться с мамой и строить с ней отношения, продолжается формирование отношений «ведущий-ведомый», ребенок учится строить партнерские отношения с другими членами группы. Ребенок пока не может общаться со всей группой, но может общаться в паре, причем видно, что он перестраивается.
- *Адаптация к группе.* С 7 мес. до 3 лет. Поскольку ребенок получает достаточную автономию, то он обучается взаимодействию с другими людьми и учится строить отношения не один на один, а с 2-3 партнерами сразу, причем эти партнеры могут отличаться по полу и возрасту.
- *Переход к групповым отношениям.* От 3 до 4 лет. Ребенок, который накопил опыт общения с 2-3 партерами, начинает принимать участие в действиях группы. К этому возрасту он обучает подчиняться правилам и действовать согласованно, одновременно с несколькими людьми; он учится этому партнерству в играх. Между 3 и 4 годами ребенок учится действовать в команде. То, что сформировалось до 4х лет, уже сложно изменить, но такая возможность сохраняется, т.к. ребенок растет, он знает, что такое группа. Хорошо, чтобы с 3 до 4 лет ребенок побывал в детском саду, но у него должна быть сформирована база, он должен уметь выстраивать отношения с 2-3 людьми сразу.
- *Независимость от матери и свободное взаимодействие в группе.* В 4 года, когда ребенок отработал все свои отношения с мамой, освоился в группе, у него нет проблем с жизнью в команде, ребенок уходит в жизнь в команде; но ребенок не расстается с мамой, он становится самостоятельным, это большое облегчение для мамы, т.к. ее цель достигнута, ребенок должен быль вырасти самостоятельным.

Иерархия.

Размер социальной группы и иерархия:

Ребенок обладает врожденными ожиданиями, в т.ч. и численности группы. Ребенок ожидает, что он попадет в группу, численность которой составляет не менее 32 человек, в этой группе должны быть люди разного пола, возраста: должны быть дети, подростки, молодые и зрелые мужчины и женщины, люди преклонного возраста. Эта группа обеспечивает комфортную социальную адаптацию. Кроме того, группа должна иметь строгую иерархическую структуру.

Иерархия – система оптимального распределения сил в группе в соответствии с полом и возрастом. Естественная иерархия всегда существовала, как оптимальный способ выжить, оптимальный способ распределить время, силы и возможности группы. Это саморегулирующаяся и самовоспроизводящаяся система, она никогда не была системой давления и подчинения. Естественная иерархия всегда выстраивается с учетом возрастных особенностей мужчин и женщин, и когда человек плавно переходит из одной иерархической категории в другую, то он не чувствует ни насилия, ни подавления, только удобство. У каждого пола и возраста есть свои потребности и свои возможности, человек становится на какую-то иерархическую ступень, потому что может встроиться в эту иерархическую группу, и когда он вырастает, ему предоставляется возможность перейти в другую группу, в которой ему снова будет комфортно. Когда с течением жизни возможности, способности и потребности человека меняются, если он находится в иерархии, он их полностью удовлетворяет. Иерархия распределяет силы, возможности и время так, что люди не чувствуют дискомфорта, они плавно переходят из одной категории в другую и всегда чувствуют комфорт. Иерархия представляет собой комфортную среду, которую можно назвать поддерживающим окружением, причем она комфортна всем – от новорожденного до умирающего.

Новорожденный малыш ожидает, что он окажется в семейной группе, которая и будет для него поддерживающим окружением.

Иерархия в группе приматов и людей строится одинаково, разница только в том, что у приматов, живущих на открытых местах (так же, как у хищников) иерархия очень строгая, связана не только с возрастным и половым статусом, но и с географическим местом расположения группы. К высшим приматам и человеку это не относится.

Иерархия в группе хищников:

- *Вожак.* Взрослый, сильный самец, отвечающий за управление внешней территорией. Он обеспечивает охрану от внешнего агрессора, безопасность группы; кроме того, он отвечает за продолжение рода.
- *Старшая мать.* Взрослая опытная самка, имеющая много детенышей, управляющая внутренней территорией; она отвечает за воспроизводство и воспитание детенышей. Вожак и старшая мать находятся примерно на одной ступени, две главы.
- *Воин.* Помощник вожака, помогающий ему управлять внешней территорией и обеспечивать безопасность группы.
- *Младшая мать.* Молодая самка, имеющая опыт воспитания 1-3 пометов. Ее задача – помогать старшей матери в уходе и воспитании детенышей группы. Вообще, у хищников групповое, а не индивидуальное воспитание детенышей, если они живут в стае.
- *Пестун.* Подневольное лицо, принимающее участие в воспитании детенышей по указанию матерей; он не может сопротивляться, иначе его ждет наказание от всех членов группы.
- *Детеныш.* Самое вольготное положение, имеет право на покровительство всех членов группы (может отбирать лакомые кусочки у вожака, и тот ему не откажет).
- *Инвалид.* Уважаемый, мудрый, но не дееспособный член группы, имеющий опыт и заслуги и находящийся на попечении группы.

Семейная иерархия в человеческой группе: может быть не такой жесткой, как в группе хищников. Социальные отношения выстроены более качественно, поэтому может выбирать себе временного вожак или находиться временно без вожака – такое может происходить в группе мужчин. В группе женщин обязательно должна быть старшая мать, потому что если у женщины было много детей и она имеет большой опыт, то она все равно будет старшей матерью, к ней все будут приходить за советом, и она всем будет помогать.

- *Высшее звено – энергичные зрелые мужчины и женщины, способные к деторождению.* Это важное условие, потому что утратившие такую способность, то они выходят из этой группы. Этот возраст зависит от этнической принадлежности группы и продолжительности жизни; в нашей зоне периодом расцвета считается возраст между 28 (раньше мать не котируется детьми, ребенок уважает ее и считает ее старшей, когда она рожает его в 28 лет) и 60 годами (женщина может рожать в 55 лет, и пока ее ребенку не исполнилось 5 лет, она находится в этой группе). В семье такими женщинами и мужчинами, как правило, являются мама и бабушка или папа и дедушка, если они входят в эту возрастную категорию. Папа и мама имеют особенный статус. **Мама** по отношению к ребенку играет роль ведущей, она – его первый учитель и первый защитник, она разбирает все проблемы, связанные с ним, наиболее комфортным образом, она помогает малышу преодолевать все трудности жизни. Мама имеет право принимать решения на внутренней территории. В этом смысле, мама выполняет функцию судьи: все спорные вопросы относительно любого члена семьи решает мама, именно она, а не кто-нибудь другой, и когда папа говорит «ну-ка, пойди и разберись», он совершенно прав, потому что это ее полномочия. **Папа** организует деятельность за пределами дома, выполняет функцию судьи на улице; он должен поддерживать имидж человека, который способен восстанавливать справедливость и наказывать всех тех, кто прямо или косвенно угрожает безопасности семьи извне. Если ребенок увидел из окна, что кто-то обижает кошку, то папа должен пойти, очень строго указать на ошибку и спасти кошку. Если папа не может разобраться снаружи, то ребенок не очень его уважает, потому что как можно уважать человека, неспособного обеспечить безопасность, которую он должен обеспечивать. Когда папа приходит на внутреннюю территорию, он должен подчиняться порядкам, установленным мамой или другой старшей женщиной. Роль папы очень важна: когда ребенок дорастет до подросткового возраста, папа должен занимать немного приподнятое положение в семье

(«сидеть на троне», причем осознавать, что он там находится), потому что папа играет роль социального ориентира, снаружи ему видно виднее, чем маме, которая постоянно находится рядом в доме, он придет с улицы и рассудит всех по справедливости. От папы требуется оценка: когда папа пришел с охоты, его напоили-накормили, ему начинают рассказывать все то, что происходило в доме, он никогда не должен реагировать бурно, просто отметить правильность действий; эта оценка очень важна для ребенка. Если ребенок присутствует рядом, он может делать вид, что ничего не замечает, но это отразится в его поведении: ребенок все слышал, все понял, и будет делать так, как сказал папа. Причем папе не нужно специально обращать внимание ребенка на его проступок, ему достаточно сказать, что «мы так не делаем, так делают плохие люди». Если мама не весь день дома, она все равно мама, и функции у нее остаются те же (тогда маме рассказывает бабушка или опекун, остававшийся при ребенке). Когда папа приходит домой, он отдохнул, поел, поинтересовался домашними делами, он может предложить хозяйке свою помощь, хозяйка дает ему поручение; папа обязательно выполняет поручение, демонстрируя тем самым уважение хозяйке, потому что кто еще продемонстрирует его, научит детей и всех остальных слушать маму как хозяйку, иначе развивается неуважение к маме. Мама должна демонстрировать уважение к папе, а папа должен демонстрировать уважение к маме; этот тандем должен работать, иначе дети не уважают обоих родителей. Папа по отношению к ребенку выполняет функцию защитника, друга и партнера, потому что маленький ребенок (до 3 лет) именно с ним играет и занимается активными видами деятельности; когда ребенок подрастет, он будет ходить с папой на охоту, заниматься мужскими делами. Помимо того, что папа сидит на троне, что он уважаемый и обожаемый, он еще друг и товарищ, который помогает ребенку организовывать игровую деятельность. Мама может оставлять ребенка с папой и выходить на некоторое время по своим делам; тогда мама должна поручить папе это занятие, оставить для них поесть – сдать права на некоторое время. Если сначала отец с ребенком играли, у них было все хорошо, все в рамках того, что определила мама, потом ребенок пошел на кухню, взял и рассыпал горох – сделал то, что не было определено мамой, папа говорит: «я не знаю, разрешит мама делать такое или нет, давай сейчас уберем, а когда мама придет, тогда и разберемся». Те вещи, в которых мама папу не уполномочила, папа должен помочь исправить, а когда придет мама, сообщить ей об этом, и тогда мама даст оценку тому, что сделано в доме (молодцы, что прибрали). Если мама находится в доме, а папа заметил, что ребенок делает что-то, с его точки зрения, неправильное, если ребенок занимается чем-то опасным, то папа его ограничивает и зовет маму, сообщает, что тут было вот это, разберись, пожалуйста. Т.е., если папа находится на территории дома вместе с мамой, то он никаких решений в отношении ребенка не принимает; если он будет это делать, то он безвозвратно скатится с трона, а ему очень важно быть там. Отвечать, что «разберись сам», нельзя - если папа будет наравне с мамой, то он не будет уважаться детьми; папа должен отвечать за внешнюю территорию; папа – голова, мама – шея. Если мама выдала поручение, пока он свободен, позаниматься с детьми – сдала полномочия, - то он имеет право решать. Если ребенок подрощенный, то ему нужно сообщать, что сейчас ребенок будет с папой. У детей чувство иерархии врожденное, часто они начинают сопротивляться действиям папы, если мама не сдала полномочия. Если нужно, чтобы сейчас детей уложил спать папа, то тогда следует выйти и объявить об этом детям, чтобы они знали, что папа действует по поручению мамы, и если они сделают что-то не так, то все получат от мамы по шее. Если папа взял на себя ответственность выполнять поручения мамы, то он отвечает за качество их выполнения; по шее папа должен получить, но не в скандальной форме, а в рамках вежливости, указывающей на наше дружественное расположение друг к другу. Если отношения между взрослыми выстраиваются в правильной иерархии, когда полномочия правильно сдаются и принимаются, то тогда дети вырастают более послушными, они начинают видеть то, что они хотели бы видеть.

- *Среднее звено – энергичные бабушки и не совсем старые дедушки (после 60 лет).* Они выполняют функцию пестунов, причем выполняют охотно – это есть в их природе. Женщина до 60 лет, у которой давно нет малышей, может выполнять функцию пестуна или старшей матери (если она пытается выполнять эту функцию без опыта многодетной матери, то у нее все получается криво-косо). Женщины, у которых давно нет детей (20-30 лет) должны выполнять функцию пестунов, потому что они получают статус бездетных, которые всегда выполняют функцию пестунов. Бабушки и дедушки после 60 лет, у которых были дети и которые умеют с ними возиться, которые выполняют это охотно, выполняют функцию пестуна. В статус пестуна попадают мужчины и женщины (особенно женщины),

у которых дети были очень давно или не было совсем. Это среднее звено всегда объединено по возрасту, даже при том, что не было детей или не сложилась семейная жизнь, люди накапливают опыт воспитания. Среднее звено является буферной зоной для снятия острых эмоций и разрешения спорных моментов; именно здесь должны осаждаться все конфликты потому, что люди взрослые, они становятся спокойными, спокойно относятся к «буре в стакане воды», знают, чем она закончится, и эта жизненная мудрость помогает им осадить лишние эмоции. **Роль бабушки:** пестование ребенка. Именно она должна пожалеть, приласкать, дать гостинец, утешить. Бабушка должна баловать ребенка, этого все от нее ждут; если бабушка строже, чем мама, то это неправильная бабушка, это неоправданная попытка быть старшей матерью. Бабушка балует, потому что у нее опыта больше, она лояльно относится к детям; мама строгая, потому что у нее энергии больше, она молодая, она пытается строить всех, а бабушка строит с другой стороны, с другим подходом. Это правильно, так должно быть, потому что правила иерархии. Когда ребенку надоедает строгая мать, то он ползет к бабушке, чтобы там сбросить напряжение и расслабиться. Бабушке нужно предоставить такое право. Пестуны старшего возраста - бабушки должна пользоваться уважением родителей (имеются в виду те пестуны, которые не рвутся в роль вожака), тогда их нужно уважать и поддерживать, очень важно, чтобы они играли регулирующую роль в поведении ребенка. Если бабушка не уважаема, то она не будет играть эту роль, и ребенок сядет ей на голову. Бабушки, претендующие на роль лидера – пытающиеся стать старшей матерью или чуть не вожаком – утрачивают уважение детей, дети очень плохо к ней относятся, что проявляется в подростковом возрасте. **Дедушка** выполняет роль друга, эта роль очень важна. Дедушке не зазорно возиться с детьми, это очень поощряемо, именно дедушка обучает ребенка взрослым делам, потому что папа занят большими делами, и маленькому ребенку там нечего делать. Дедушка заменяет роль отца: строгает с детьми лошадок, делает игрушки из соломы, ходит с ними на рыбалку и по грибы. Благодаря общению с дедушкой ребенок учится партнерству и работе в команде; правильные деревенские дедушки были затейниками детских игр, когда вокруг них собиралась стайка ребятишек. Когда вместе с дедушкой ходят по грибы, тогда происходит тренировка общения в команде. Дедушка – массовик-затейник.

- *Статичное начало – совсем старые и немощные бабушки и дедушки («инвалиды»).* Они мало двигаются, сидят на одном месте, выполняют функцию тыла – граница для группы между жизнью и смертью; они в буквальном смысле закрывают от смерти. В ритуалах так и отражалось – седые люди, защищающие группу от пагубных влияний со стороны смерти. Также выполняют функцию духовной жизни: бабушка или дедушка сидит, вяжет или читает книгу, маленький ребенок играет рядом с ним, потом забирается к нему на руки, садится рядышком и они «ведут духовную жизнь», потом ребенок погладил бабушку по руке, встал и пошел дальше заниматься своими делами. От этой бабушки всегда требовалось всегда, чтобы она читала книжки, рассказывала сказки, занималась ручным мастерством (грубоватым, потому что руки уже не те), сидя на одном месте. Дети именно этого и требуют. Если такая бабушка начинает качать права, то ребенок начинает ее бить, бросать в нее игрушки; как только бабушка стихает, у него опять появляется любовь. Это происходит, потому что ребенок не ожидает от такой старой бабушки таких действий, потому что ее интересы должны были переместиться в другую область, и ей должно было быть все равно, чем тут кто занимается. Дети уважают такую бабушку, которая если видит что-то, может только позвать кого-нибудь (пусть этим занимаются молодые, а я лучше посижу, почитаю книжку), только тогда дети любят такую бабушку и нормально на нее реагируют.
- *Детская стая.* От 3 до 12-14 лет, пока не входят в подростковый возраст. Если дети занимаются чем-то со взрослыми, то тогда взрослые их периодически привлекают, потом обратно отправляют в детскую стаю. В эту стаю могут входить домашние животные, они находятся на приниженном положении, в частности, очень хорошо себя там чувствуют собаки. Кошка не очень хорошо вписывается в детскую стаю, но если ее поймать и заставить, то она никуда не денется, хотя постоянно будет пытаться покинуть стаю. Подростки уже выделяются и выходят из этой группы.
- *Пестуны.* Не бабушки и дедушки, а дети и молодые люди от 9 до 28 лет, причем неважно, имеют они детей или не имеют. Биологический возраст родов не совпадает с социальным, это связано с накоплением и переосмыслением опыта. Женщина, которой 28 лет и которая накопила опыт, переходит в статус младшей матери; женщина, которой за 50, и у нее еще есть маленький ребенок или их несколько, становится старшей матерью, но к 60ти годам устает от этого и готова сдать

следующему. Если женщина 23 лет находится одна, то она будет и старшей матерью, и младшей матерью, и пестуном одновременно.

Чужие и как к ним относятся дети.

Внутрисемейная иерархия относится только к семье, где все члены живут вместе – группа людей, объединенная по территориальному признаку. Относится к иерархии могут люди, которые часто приходят (не реже 2 раз в неделю), они будут в статусе гостя. Все остальные – чужие (генетические связи при социализации не принимаются; если родственники, которые живут далеко, вдруг объявляются, то они воспринимаются как покойники, восставшие из пепла; ребенок считает, что все родственники должны жить вместе). Те родственники, которые появляются раз в полгода или год, то они не считаются ни родственниками, ни знакомыми – они чужие.

Представления о чужих и своих – не позитивные и не негативные, они общебиологические, которые должны быть в принципе; они или есть, или их нет. Формирование этих представлений зависит от того, есть ли такие понимания у родителей: если родители это понимают, то такие представления сформируются, если не понимают – не сформируются. Если нарушать законы, данные свыше, то мы подвергаем себя риску, нельзя сказать даже, где именно. Нужно уходить от понятий «позитивно-негативно» - правильно или неправильно, больше никак. Самые большие заблуждения порождают именно эти понятия.

Отношение ребенка к чужим людям: ребенок понимает, что чужой человек – все равно, что кот в мешке, неизвестно, что у него на уме, как он живет, какие у него привычки; а поскольку он еще и хищник, неизвестно, ест ли он маленьких детей. Поэтому ребенок ведет себя осторожно по отношению к чужаку: при появлении такового в доме ребенок не ведет себя шумно, старается исключать любые действия, которые могут привлечь внимание чужого; из рук чужого человека ребенок ничего не берет. По правилам, тот, кто пришел в дом и не считается своим, не должен совать гостинцы ребенку, он должен отдать их взрослым. Ребенок не должен отвечать на заигрывания чужого человека, идти к нему на руки и запросто с ним общаться. Все вышесказанное справедливо для дружественных чужаков, не проявляющих агрессии. Неагрессивный чужак: пришел, расположился, где ему сказали и тихо сидит, адаптируется, потом потихоньку, он начинает беседовать, если ему предложили, потихоньку начинает включаться в бытовую деятельность. Агрессивный чужак: влетел, начинает на всех набрасываться, может лезть к ребенку, хватать ребенка – что он хочет сделать? Ребенок будет обижаться на родителей, если Вы не будете его защищать, потому что он ожидает, что если в дом пришел агрессивный чужак, то Вы должны спрятать ребенка в безопасное место; если дома оба родителя, то мама должна увести ребенка, а папа – выгнать чужого или воспитать его. Если дома только мама, то она может взять ребенка на руки или спрятать за себя и тоже разобраться с чужим. По мнению ребенка, такого гостя нужно выгнать; когда за ребенка не заступаются, он получает травму.

Для детей до 2х лет правило, что чужим считается человек, появляющийся реже 2 раз в неделю действует строго. Вешать на стену фотографии не живущих с Вами родственников бесполезно, т.к. у ребенка еще не формируется связь между фотографией и живым человеком, это разные люди. С 2х лет воспоминания сохраняются в памяти ребенка гораздо дольше, и если дедушка, приезжающий раз в год, пробыл не меньше 2х недель, то ребенок начинает его запоминать: если он приехал в 2 года, потом через год, то ребенок вспомнит его и восстановит с ним отношения.

Отношение к детям: между годовалым ребенком и другими детьми нужно разграничить отношение со сверстниками и с другими детьми. Сверстники – дети 1-3 года - такие же, действует закон подавления, с ними нужно конкурировать; они не воспринимаются как люди, если ребенок не живет в группе, где много маленьких детей. Если у ребенка нет опыта, то к детям до года он будет относиться как к куклам; чтобы дети относились к другим детям как к живым, у них должен быть опыт – группа, где все время присутствуют маленькие дети. Может быть такое деление: к детям иерархии отношение человеческое, к детям с улицы – как к неживым объектам, с которыми нужно жестко конкурировать, это касается именно сверстников. Практически бесполезно говорить: «не бей совочком по голове». Ребенок может вести себя адекватно, на Ваш взгляд, но неожиданно у него это может прорваться на ровном месте.

Отношение к старшим детям. Для ребенка после года: до 3х лет дети воспринимаются как сверстники (разрыв между ними должен быть не меньше 2 лет), от 3х до 12ти лет – как старшие, отношение как к богам: будет ходить по пятам, смотреть в рот, делать все, что скажет. Современный городской ребенок воспринимает подростка как опасность. По этой причине полезно объединять детей в разновозрастные группы, только дети должны быть со сниженным статусом агрессии, потому что если они агрессивны, то старшие устроят дедовщину. Самодостаточные дети с низким статусом агрессии чувствуют себя лидерами, они никого не обижают, они чувствуют удовольствие от того, что нужно нести ответственность, за кем-то ухаживать; агрессивные дети будут стараться пошпынять младших. Если мама не устроила себе гнезда для родов, тогда она обязательно столкнется с повышенным статусом агрессии, которая будет развернута либо наружу, либо вовнутрь, она корректируется только воспитанием.

Если Вы на чужой территории (в гостях, на прогулке, в песочнице).

Выражение «чувствуйте себя как дома (но не забывайте, что Вы в гостях)» не может приниматься буквально. Когда оно формировалось, то обозначало, что хозяева обеспечат Вам определенную степень защищенности и комфорта. Существовало другое правило «со своим уставом в чужой монастырь не ходят», ограничивавшее поведение гостя. Пришел – значит, должен подчиняться тем правилам, которые там есть. Если Вы пришли на чужую территорию и не знаете их правил, то должны вести себя очень корректно и осведомиться о правилах, которые должны выполнять. В рамках этих правил гостю всегда давали время, чтобы отдохнуть и освоиться. Раньше в гости ходили на 2-3 дня. В русских домах была гостевая комната, куда приводили гостя и где его оставляли часа на 2-3, хозяйка всегда спрашивали, что ему нужно, обеспечивали его и оставляли, чтобы он просто пришел в себя; после чего приходили общаться, тогда кормили по полной программе. Обязательно гостю обозначали правило, показывают места общего пользования и дают предметы (журналы, например), которыми гость мог заниматься или развлекаться. После того, как человек освоится, его кормили, с ним разговаривали, и, если он отдохнул и согласен, могли использовать по хозяйству.

Когда на Вашу территорию пришли гости.

Если гости пришли с маленькими детьми, нужно предоставить им место, где бы они могли расположиться, сразу показать ванную, туалет, кухню; обозначить вещи, которые можно брать и те, которые брать не стоит. Для ребенка, пришедшего в гости, нужно сразу показать игрушки, книжки, которые он может брать. Ребенку до 3 лет, чтобы освоиться на новом месте, нужно час времени (он ходит около мамы, держится в пределах 1-2 метров около нее и играет тем, что ему дали), чтобы он чувствовал себя более-менее нормально; старшим нужно меньше времени, но они все равно не чувствуют себя раскованно даже по прошествии этого времени, они понимают, что находятся на чужой территории. Когда гости освоились и пришли в себя, можно продвигаться дальше. Если вы собираетесь вместе есть, то нужно определить время, можно распределить некоторые обязанности, потому что бывает удобно и разговаривать, и одновременно чем-то заниматься. Человек, сидящий без дела в то время, когда Вы чем-то очень заняты, чувствует себя очень неловко. Если ребенок, пришедший в гости, зависает на маме, то маму в такой ситуации не нужно задействовать, и даже наоборот, нужно отказываться от ее помощи, иначе это превратится в кошмар.

Ваши действия: нужно говорить о том, что ребенок ведет себя неправильно. Если он идет осваивать квартиру через 5 мин после того, как зашел, то поведение нарушено, это себе нужно очень четко представлять; тогда маме нужно сказать, чтобы она следила за своим ребенком и не пускала его туда-то и туда-то, тогда мама будет занята на все время пребывания в гостях. Маму нужно попросить, чтобы она и ее ребенок выполняли правила, которые действуют на Вашей территории: «у нас делают вот так». Что можно трогать и что нельзя - это нужно сказать маме при ребенке. Если ребенок начинает вести себя неправильно, то это означает, что мама с ним не справляется, тогда с ним можете справиться Вы. Детей до 8ми лет можно поймать и сказать, что это Ваш дом и что если он будет вести себя неприлично, то Вы его запрете в темном туалете (привяжете на веревку к батарее), и никакая мама ему не поможет (если еще показать веревку, то это действует магически). Это не угроза, это предупреждение, и Вы вполне можете его выполнить на некоторое время, после чего ребенок начинает слушаться маму во

всем (кстати, большое облегчение для мамы, потому что ребенок начинает слушаться ее во всем). Есть разница, если это делает мама и если это делает чужая тетя, которая может съесть; в принципе, это предупреждение значит: еще один неправильный шаг – съем. Предупреждение должно быть одно, потом должно последовать действие; если действия не последует, ребенка «сорвет с катушек». Взрослые часто действуют неправильно, повторяя предупреждения по нескольку раз. Т.е., чужого ребенка нужно ставить на место и не давать ему бесчинствовать. Если мама с ребенком дома не справляется, то ребенок будет проситься к Вам в гости после такого обращения, т.к. ему нужно, чтобы им управляли, а маме это не удается – что ж, придется подключать чужую тетю.

Сама мама может говорить, что «мы сейчас уйдем», но если она совсем не справляется и ребенок начинает бегать по потолку, то единственное, что может привести разошедшегося ребенка в чувство – строгие хозяева. Мама не должна просить помощи хозяйки, та должна сама вовремя вступить; в крайнем случае, можно тихонько, на ушко договориться, попросить помочь. К тому же, дети с повышенным статусом агрессивности страдают повышенной возбудимостью, и если они действительно разошлись, то в норму вернуть их сможет только очень сильный раздражитель. Чужаки являются сильным регулирующим фактором, и если Вы не справляетесь с ребенком, тогда может потребоваться чужак, который выйдет из-за кустов и грамотно зарычит, тогда все вопросы отпадают и все становится на свои места.

Свой ребенок может отбирать игрушки у гостя (даже те, которые тому дает мама или гость принес собой), говорить, что это мое. Правило: гость может попросить, и тем, что ему дали, он и должен играть. Если свой ребенок отбирает игрушки, гость может сообщить об этом маме, та должна разобраться. Важно, чтобы все действовали согласованно: если со всех сторон ребенку сказали одно и то же, подтвердив это, тогда ребенок подчиняется просьбе. Если ребенок способен дать согласие на то, что можно давать гостю, а что нельзя, то это лучше согласовать (от года и 8; у двухлетка можно спрашивать, что мы отдадим гостю, чтобы он не возражал). Если этот вопрос согласовали и игрушки отдали, то вопросов не бывает – передумывать уже нельзя, это нужно ребенку объяснить: раз согласился – все, игрушки отдали, сейчас уже нельзя вернуть. Если ребенок ничего не хочет отдавать, то с этим нужно разбираться, потому что формы социального поведения должны ему прививаться (и ребенок, и игрушки – Ваши!).

Ситуация с гостями в чем-то сложнее, а в чем-то проще, потому что объединенные усилия двух людей могут привести ребенка в чувство.

Если дети пытаются обидеть друг друга, то мамы должны следить за ними и помогать друг другу решать эти ситуации. Нельзя позволять ни гостю обижать своего ребенка, ни своему ребенку – гостя. Каждая мама защищает своего ребенка и восстанавливает справедливость. Если дети маленькие, то нужно всегда рассчитывать, что нападение может быть неожиданным. Нужно учитывать, что должно быть не наказание, а ограничение действий и попытка объяснить, что другой ребенок – тоже живой, и пока он этого не поймет, то будет продолжать действовать в том же направлении. Плач другого ребенка – не показатель; нужны навыки общения, нужно многократное наблюдение за действиями взрослых по отношению к другим детям. Если ребенок рос в семье, где много маленьких детей, то он и к чужим относится, как к живым объектам. Если ребенок не общался с маленькими, тогда он будет относиться к ним как к неживым; это видно даже тогда, когда он его не обижает. Ребенок относится к другому как к предмету, с которым, может быть, нужно обращаться осторожно, потому что сломается. Ребенок может обидеть другого ребенка не потому, что он такой злобный, а потому, что он не понимает, что тот тоже живой. Понимание этого происходит ближе к 3м годам, тогда дети уже совершенно точно понимают, кто живой, а кто неживой. Для того, чтобы они имели опыт общения, необходимо многократное посторенние. Имеется определенный объем этих повторений, и если ребенок этот объем не получил, то он не может понять, что оно живое. Если ребенок живет в группе, где есть маленькие дети, то он этот опыт приобретает достаточно быстро (в нормальных условиях дети приобретают достаточно опыта уже к 2м годам, чтобы относиться к совсем маленьким детям как к живым). Если маленьких детей нет, то нужно, чтобы прошло 3-4 года, чтобы ребенок накопил достаточно опыта и понял, кто живой, а кто неживой.

Если пришли взрослые гости без детей, по отношению ко взрослым гостям действуют те же правила. Единственная разница – им требуется меньше времени, чтобы освоиться. Если в гости пришли бабушки

(старше 65 лет), то им требуется больше времени, чтобы отдохнуть, если на бабушку броситься сразу, то она будет чувствовать себя некомфортно. Даже когда они бодрятся и готовы прямо сразу идти мыть посуду, не верьте, усадите, напоите чаем. Это желание, идущее впереди возможностей. Нужно сначала привести бабушку в чувство, уже потом подключать ее к работе. Человеку преклонного возраста требуется минимум 30 мин, чтобы прийти в себя, даже если он ехал к Вам такое же время. Это не зависит от состояния здоровья - это психологическая установка. Старому человеку нужно время для перестройки, чтобы переключиться с одного действия на другое. Если Вы хотите, чтобы старшие люди имели хорошее представление о Вас, тогда нужно обязательно устраивать им паузу, потому что когда бабушка, только придя в гости, бежит мыть посуду, то у нее остается дискомфорт от общения с вами, они его накапливают и потом начинают его выплескивать. Бывает, что бабушка, придя в гости и сразу приступив к делам, накапливает негатив, потом его выплескивает скандалом и со спокойной душой уходит со словами, что больше к Вам не придет; через два дня приходит и все начинается снова.

Кроме того, нужно учитывать, что вашему ребенку тоже требуется время, чтобы привыкнуть к пришедшей бабушке, даже если это знакомая бабушка, и когда ребенок готов прямо сразу залезть к ней на шею. Все равно, детям требуется время, чтобы у одних спал ажиотаж, у других возникло привыкание – около часа (независимо от количества людей, если только гости приходят не по очереди, лучше всего приходить толпой). Это привыкание происходит в том случае, когда гость ведет себя неагрессивно, в противном случае он сразу восстанавливает ребенка против себя и тогда никакой час привыкания ему уже не поможет.

Взрослых гостей нужно предупредить, чтобы они не вели себя агрессивно – не набрасывались на него, требуя, чтобы он с ними поговорил, поулыбался им, хватать его на руки, совать ему гостинцы – или вспомнить свою культуру, или объяснить состоянием ребенка. Особенно рвутся позаниматься с ребенком, помочь с ним родственники, считающие себя причастными к воспитанию и нуждающиеся в демонстрации этой причастности. Нужно коротко объяснить им все правила поведения в той манере, которую они примут нормально (одни не обидятся на прямое высказывание, другим нужно объяснять через сказки, чтобы было все понятно и не было обидно). Простейшее объяснение - что гости набрали бактерий или что ребенок гиперактивный и его не надо трогать, он начинает стрелять в гостей из пистолета.

Когда Вы пришли в гости:

То же самое, только наоборот.

Лучше всего сразу осведомиться, где находятся места общего пользования, попросить, чтобы Вашему ребенку выделили книжки или игрушки, но если есть другой ребенок, то желательно, чтобы это было с ним согласовано и чтобы он это видел, потому что когда он придет отбирать у вас выданное вам, то будет непонятно, как себя вести. Если было согласовано, тогда можно сказать, что это пока наше, полученное во временное пользование, поэтому просьба разбираться со своей мамой. Если вам выделили место, где вы можете отдохнуть, то примерно через час, когда Вы отдохнули и адаптировались, тогда можно подключаться к какой-либо деятельности. Конечно, нужно учитывать, как адаптируется ребенок, потому что некоторые адаптируются медленнее, и если прошел час, а ребенок все еще предпочитает сидеть у Вас на руках, чем ходить куда-нибудь, то понятно, что Вы будете прикованы ребенком к месту. Еще нужно предусмотреть, что горшок по гостям не носят и сразу по приходу спросить у ребенка, хочет ли он в туалет, потом этот же вопрос повторять через каждые 30 мин. Ребенок может ничего не отдавать в гостях, он может сходить в штаны, тогда нужно с собой брать запасную одежду. Перед уходом нужно исхитриться и все же ребенка высадить, потому что он может сходить в туалет в штаны, он просто не может дольше терпеть. Когда Ваш ребенок освоился и начинает передвигаться, он может пойти заниматься чем-нибудь, и если это не было оговорено хозяйкой, тогда нужно на всякий случай сходить и спросить, можно ли делать то, что делает ребенок, потому что хозяйка могла думать, что какие-то вещи ребенок не увидит и не возьмет. «Извините» и «спасибо» говорит за ребенка мама! Она не должна настаивать, требовать этого от ребенка, потому что он может опасаться и не разговаривать, поэтому на вопросы «как тебя зовут» и «сколько тебе лет» отвечает мама.

Насчет стихов на табуретке: если ребенок не хочет, нужно уйти от этого вопроса, сказав, что вы сегодня не в форме, у вас не было достаточно репетиций. Если ребенок читает все, что знает, и всем это уже надоело, тогда бурные аплодисменты и все уходят.

Песочница:

Это чужая территория, она никому не принадлежит, но для Вас все равно чужая, Вы ею временно пользуетесь. Если учесть, что туда ходят еще другие дети, то получается «территория водопоя». Кстати, на водопое тигры не кусаются, никто не нападает.

Если пришли на такую территорию, то там все вещи Ваши, нет ни одной вещи ребенка (ребенок, кстати, тоже Ваш). Все принадлежит ведущему (ваше государство временно выехало на нейтральную территорию, все вещи принадлежат правителю - маме). Например, если Вы приехали в песочницу на коляске, в которой сидит ребенок вместе с игрушками, то Вам принадлежат коляска, ребенок, вся одежда на ребенке, все игрушки, взятые с собой. Вы можете учитывать предпочтения своего ребенка в построении дипломатических отношений с другими государствами. Например, если Вашему ребенку очень нравится кукла, и он очень ею дорожит, то при построении отношений с другим ребенком или его мамой Вы эту куклу не отдадите. Есть песочницы, в которых принято прийти, свалить все игрушки в одну кучу и играть всем вместе; есть песочницы, где каждый играет своими. Есть вещь, которую Ваш ребенок особенно любит и которую он не хочет класть в общую кучу, это лично его, она принадлежит лично ему, он никому не дает разрешения играть ею и Вы, соответственно, тоже. Все делается с вашего согласия. Если мама забирает у ребенка любимую игрушку и хочет свалить ее в общую кучу, она неправа изначально; ребенок будет либо пытаться выловить эту игрушку из общей кучи, либо будет постоянно конфликтовать.

Разбираются игрушки из общей кучи по принципу, что кому принадлежало раньше. Если происходит обмен, тогда нужно договориться с мамой того ребенка (ей же все принадлежит) и спросить, не возражает ли она, если вы возьмете ее игрушку и дадите взамен свою. Если мама не возражает, то можно произвести обмен; если возражает, то обмен произойти не может. Просто так отдавать неправильно. Если мама согласна, а ребенок возражает, то это решает мама. Если мамы поблизости нет, то нужно либо искать ее, либо отказаться от задуманного. Если Вы уходите, а Вашей лопаткой еще играют и не собираются пока уходить, то нужно сказать, что Вы уходите и забираете. Если ребенок плачет, то не обращать внимания, Вас это не должно волновать, все должна решать мама того ребенка. Если та мама предлагает отдать Вам лопатку вечером, то это уже условия обмена; здесь решается попредметно и повременно, вы можете либо обменять, либо просто дать. До тех пор, пока Вы не поняли, что свое, что чужое, Вы действуете неправильно, исходя в разное время совершенно из разных позиций; у ребенка в голове каша, он не понимает Вас. Он знает, что кому принадлежит на самом деле, и ему непонятно, почему Вы поступаете так; он знает, что чужое – такое же для других людей. Если Вы поступаете нелогично, то Вы травмируете ребенка, нарушаете его социальную адаптацию. Нужно, чтобы Вы совершенно четко поняли, что - чье и что - кому. Если Вы не поняли, кто является хозяином вещей, находящихся у ребенка, то тогда у них хозяина нет.

Когда Вы пришли в песочницу, когда вы знаете, что и вещи, и ребенок – Ваши, тогда Вы следите за тем, чтобы Ваши вещи никто не брал и Вашего ребенка никто не обижал. Вы должны не растаскивать дерущихся, а предупреждать эту драку. Если Вы видите, что кто-то идет с намерением что-то у Вас взять, то остановите его и спросите, что он хочет взять, скажите, что Вы этого никому не даете, или разрешите взять, но предупредите, что Вы это обязательно возьмете, когда будете уходить. Если Ваш ребенок идет взять чужую вещь, которая не свалена в общую кучу, то нужно обязательно спросить или у ребенка, или у мамы. Если вещь валяется и непонятно, где ее хозяин, тогда можно взять, но если хозяин после этого нашелся, тогда нужно отдать, ведь Вы знаете, что взяли не свое. Если кто-то что-то бросил, и Вы это подобрали, то это Ваша добыча. Можно громко спросить, чья это вещь.

Нужно твердо знать, какие взаимоотношения строить с другими мамами. Обученные мамы, приходя в песочницу, объясняют правила, и тогда там воцаряются мир и спокойствие или мама просто перестает ходить в эту песочницу.

Однозначно, мама должна защищать своего ребенка. Мама должна предполагать, что такие нападения возможны; мама должна знать, что она находится в обществе людей, большинство из которых социально не адаптировано. Если Вашему ребенку кто-то ткнул в глаз, то он должен получить от Вас

«по ушам» (если Вы видите прямое нападение, то Вы можете поставить ребенка на место, но в основном нужно ограничивать нежелательные действия). Именно Вы должны были проучить ребенка, а не его мама. И все-таки, такие ситуации нужно предупреждать. Ребенка, который обижает Вашего, бьет его, нужно просто приподнять над землей и переставить его подальше от Вашего. Мама должна решать возникшие конфликты: она отодвигает всех в сторону, распределяет лопатки так, как считает правильным.

Правило водопоя – пить без конфликтов. Нужно помнить, что ребенок считает других детей неживыми объектами. Нужно следить, чтобы Ваш ребенок не обидел кого-нибудь, потому что он может точно так же «получить по ушам» от другой мамы. С ребенком 3 лет и старше можно поговорить, объяснить ему и договориться с ним. Если Вы действуете по правилам, то дети все хорошо понимают и соглашаются, у них не остается обиды на Вашу несправедливость. Главная цель – действовать последовательно, а действовать последовательно Вы можете, только зная правила. Мама должна активно участвовать, мама ни в коем случае не должна наблюдать за происходящим. Таким образом, не самостоятельность воспитывается, а полное отсутствие понимания ситуации: если взрослые не понимают, кому что принадлежит, то как дети могут понять это?

Передается не агрессивность, а форма поведения; если ребенка били совочком по голове, то он может перенять это и сам начнет бить других детей совочком по голове – дедовщина так дедовщина.

- Ребенок до 2 лет подчиняется правилу, что он и все, что находится у него, является собственностью мамы. У ребенка начинает появляться собственность после 2 лет – вещи, которые он понимает как свои. Это зависит от появления у ребенка жадности, которую он очень хорошо проявляет дома, говоря, что эти вещи – его; это нормальная ситуация, формируется представление о том, что принадлежит ребенку. Для того чтобы ребенок мог делиться, он должен чем-то обладать, если у ребенка ничего нет, он и не может делиться. Жадность ребенка – не жадность, а проявление собственничества, после того, как появилась эта жадность, ребенок и начинает по-настоящему делиться. Когда годовалый ребенок кормит маму, он с ней не делится, он отдает ей ее. Когда у ребенка появляется его вещь, тогда он может отдать ее кому-то – отрывая от сердца – поделиться, когда сам захочет; а когда проявил это сам, тогда можно уже просить, говорить, что надо делиться. Для того чтобы ребенок делился, он должен видеть, как это делают другие люди, если у него не будет этого опыта, он не сможет делиться.

Очень хорошо, когда папа ходит на прогулки. Между прочим, папа ходит на охоту с копьем, надо периодически размахивать им, и тогда будет все в порядке около песочницы.

Прогулки.

Предназначение прогулки: терморегуляция, социальная адаптация, изучение окружающей среды. Для ребенка прогулка в первую очередь – сопровождение взрослого, который куда-то идет и что-то делает; он должен не праздно шататься, а идти куда-то с определенной целью, иначе как можно следовать за ним, сопровождать его, когда он шатается без дела. Прогулка должна быть с целью, ребенок должен сопровождать взрослого. Мама идет куда-то и зачем-то, ребенок идет за ней хвостом, а по пути ребенок рассматривает окружающее, регулирует термоадаптацию, социально ориентируется во встречающихся ситуациях. Очень хорошо, когда на прогулку идет папа, потому что он отвечает за внешнюю территорию; ребенок лучше гуляет, на прогулке лучше слушает папу и дедушку, чем маму и бабушку.

Мама и цель прогулки: сломать ветку, посмотреть, как падают листья, на худой конец, в магазин, написать на снегу букву. Цели могут быть самыми разными – мало ли чего может стукнуть в голову маме. Главная цель ребенка – следовать за кем-то; попутно он решает свои познавательные задачи, узнает, что находится на улице. С этой точки зрения прогулка является обучающей экскурсией. Кроме того, на прогулке проявляется степень и качество начальной социальной адаптации ребенка, прививаются другие формы социального поведения.

Роль взрослого на прогулке: формирование у ребенка поведения следования и безопасной дистанции – чисто биологические понятия. Взрослый учит ребенка вести себя адекватно по отношению к чужой

обстановке – ограничивать действия, привлекающие излишнее внимание; в частности, если папа идет на охоту, а ребенок будет играть колотушкой, он распугает всю дичь, значит, нужно вести себя очень тихо и ступать неслышно. Следующая роль взрослого – наблюдение за ребенком и обеспечение ему безопасности. Это не означает, что нужно постоянно смотреть в спину ребенку; Вы должны ориентироваться, где сейчас ребенок, в достаточной ли он безопасности, сохраняет ли безопасную дистанцию; если малыш отстает, Вы должны притормозить, если идет слишком быстро – ускориться, если его занесло в кусты, где сидит змея, - спокойно оттуда вывести. В связи с тем, что прогулка выполняет функцию экскурсии, нужно отвечать на вопросы ребенка и комментировать то, что его заинтересовало: если он смотрит на ворону, нужно объяснить, что эта черная птица – ворона, что она кричит «кар!».

Формирование поведения следования и безопасной дистанции: у индейцев теплых стран поведение следования начинает формироваться с тех пор, когда ребенок начинает ползать. В наших условиях такой возможности нет, оптимальное начало его формирования – 9-10 мес., когда ребенок начинает ходить, потому что до этого момента он и так следует за мамой в перевязи, находясь на маме. Если Вы хотите сформировать поведение следования, то коляска исключается сразу, она препятствует формированию этой формы поведения. В условиях севера трудно ходить без одежды (при морозе -20˚), а с одеждой ходить еще более сложно.

Возьмем летнее время: когда малыш только начинает ходить, он хочет идти за Вами, делает несколько шагов; он то идет, то Вы его несете, но вы должны двигаться непременно в одном направлении. У мамы должна быть цель, она должна идти к этой цели. Если мама не будет идти туда, то никакого поведения следования не сформируется. Здесь важно, что двигаетесь Вы, а ребенок идет за Вами, а ни в коем случае не наоборот.

Первоначально Вы то ведете, то несете ребенка. Когда у него улучшаются моторные навыки, он ходит дольше и активней, получается так, что он то идет за Вами, то он начинает идти, куда глаза глядят, потом снова идет за Вами. На формирование этого поведения уходит около 2х мес. Это отлично получается у людей, которые живут в загородных домах, там нет такой проблемы. Город – очень обманчивая среда, создающая ложное впечатление безопасности, ребенок может идти в разные стороны; на самом деле, опасностей слишком много, ребенок их не понимает; нужно очень жесткое поведении мамы. Ни в коем случае нельзя бегать за ребенком. Вы можете его подхватывать, подтаскивать, но идти в своем направлении. Должно быть так: ребенок идет с мамой за ручку, через дорогу его переносят, где безопасно – идет спереди или сзади, но все время рядом с мамой. Это 100% обучаемое поведение, если ребенок ведет себя не так, как надо, то это значит, что Вы этим не занимались и не обучали ребенка, тогда ребенок орет и идет в неизвестном направлении. Еще это зависит от того, насколько хорошо мама выполняет роль ведущей. Когда ребено к идет не в то м направлении, его подхватывают, а он кричит, нужно не обращать внимания на крики. Но тащить орущего ребенка – не совсем правильно, нужно ограничить расстояние и научить его вести себя.

Если ребенок идет не в том направлении, то его нужно взять на руки, пронести немного и поставить на землю. Если ребенок просится на руки, не когда устал, а когда ему не хочется идти, то нужно его взять так, чтобы ему было неудобно, например, под мышку

К годовалому возрасту это поведение должно быть сформировано, это результат только обучения и больше ничего. У ребенка есть природное стремление следовать за мамой (возрастная особенность), и если Вы пропустили эту форму поведения, не задействовали ее, то это поведение уходит безвозвратно, тогда ребенок не будет ни за кем следовать. Природное следование – от 6 до 11 мес., когда он ходит за всеми, его нужно обучать. Но ребенок – существо все-таки обучаемое, есть надежда на формирование этого поведения, но это будет намного дольше.

Когда мать из племени индейцев идет куда-нибудь, она совершенно не думает, идет ли за ней ребенок, у нее своя ноша, а следование – проблема ребенка, он должен встать и пойти за матерью туда, куда она идет и ровно столько, сколько нужно, чтобы дойти до туда. На самом деле, дети очень выносливы, просятся на руки обычно для того, чтобы посмотреть на местность сверху, но это не значит, что все оставшееся время ребенок должен ехать на матери.

Безопасное расстояние: результат обучения; у каждой возрастной группы – свое расстояние. Для маленького ребенка (1-1,5 года) безопасное расстояние определяется из чисто биологических, физиологических установок - он должен удаляться от мамы на расстояние, равное ее шагу и вытянутой руки (примерно 1,5 метра); воспитанные дети двигаются вокруг мамы на этом расстоянии, ни на йоту не переступая границу. Дети диких племен именно так себя и ведут. Для 2летнего ребенка это расстояние увеличивается еще на 0,5 метра: рост ребенка увеличился, что позволяет ему видеть дальше. Периодически на прогулке ребенок просит, чтобы Вы его взяли на руки, хорошо видно, что он просится, чтобы посмотреть сверху, соотнести свои впечатления, ведь он видит все снизу и ему нужно посмотреть сверху, чтобы понять, как выглядит этот объект – формирование пространственных впечатлений о местности, где он находится. По мере роста ребенка увеличивается безопасное расстояние, это определяется еще его скоростью передвижения: маленький ребенок не может успеть прыгнуть к маме издалека, поэтому у него надежда только на маму, что она уберет его от опасности, взяв на руки. Когда ребенок подрос, он может издалека увидеть опасность и шагнуть полшага к маме, она тоже двинется навстречу ребенку, своевременно убрав его от опасности. У 6-летних детей расстояние вырастает до 5-6 метров, они уходят достаточно далеко, но снова возвращаются, могут сопровождать взрослого именно на этом расстоянии, потому что им уже видно достаточно, они могут своевременно защитить себя, убежав от опасности. Важно, чтобы хотя бы когда-нибудь было наличие безопасного расстояния для ребенка, это свидетельствует о том, что он несет ответственность за свою безопасность, и если этого не было, то ребенок так и не понял, где опасность, а где безопасность. Если боле старший ребенок уходит, не оборачиваясь, на 30 метров, мама не должна стоять и ждать, когда он вернется, она должна не выпускать его за пределы безопасного расстояния, если оно не сформировано в раннем возрасте: как только ребенок приближается к границе, нужно схватить его на руки. Безопасное расстояние у совсем маленького ребенка жестко запрограммировано природой, как у всех видов, где детеныши должны следовать за матерью; единственное, чего ребенок не знает, это точных сантиметров, потому что ростовые данные отличаются, нужно показать ему первое расстояние (шаг + длина руки), потом ребенок будет удлинять его ровно настолько, насколько это нужно.

Соблюдение безопасного поведения (безопасности): мама должна определить для ребенка то поведение, которое для него является безопасным, и, все то, что выходит за пределы этого поведения, мама должна пресекать (жесткая форма поведения, но не подавление, а нейтрализация). Когда мама формирует безопасное поведение и безопасное расстояние, она сразу ограничивает формы поведения, привлекающие излишнее внимание: ребенок уходит на короткое расстояние, как только заплакал, его унесли. Ребенка нужно обучать вести себя на прогулке безопасно. Обученные дети на прогулке не плачут, даже когда они упали и сильно ударились, когда действительно больно, они держатся из последних сил, но не издают ни звука. В городе трудно, потому что среда выдает себя за безопасную, хотя на самом деле опасностей очень много. Все опасные формы поведения нужно нейтрализовать, уйти куда-нибудь, чтобы это прекратить.

Поскольку городская среда кажется безопасной, то ребенку нужно продемонстрировать опасности этой среды; к сожалению, если это не показано с начала, то это приходится делать искусственно: если ребенок отстает, нужно организовать злого дядьку иди злую тетку, которые нападают на ребенка и тащат его (в эмоциональном плане труднее приходится взрослому, играющему роль злого, чем ребенку). Если роль сыграна удачно, то ребенок понимает, что опасность была настоящей; его вовремя спасают, а для закрепления через пару дней повторяют, после этого ребенок понимают, что опасности все-таки есть. Можно нанять своего знакомого, которого ребенок не видел, одеть его причудливым образом, выдать мешок, чтобы он в удачно сложившейся ситуации поймал ребенка. Мама должна подождать, когда ребенка начнут запихивать в мешок, неожиданно появиться и спасти свое драгоценное чадо, потом сказать «видишь, как бывает». Точно так же и к собакам: если ребенок лезет к каждой встречной собаке, договоритесь с кем-нибудь, чтобы собака хотя бы зарычала, этого будет достаточно, чтобы ребенок понял.

Это еще зависит от отношения взрослых, Вы можете делать что-то, совершенно неуловимое, что говорит о том, что это безопасно, вот сейчас пройдет и будет все нормально.

Дети на самом деле искренне не понимают, где опасность, нужно им это продемонстрировать. Когда Вы приезжаете в настоящий лес, где есть звери, дети прилипают ко взрослым, безопасное расстояние формируется на глазах. Ребенок увидел следы животного, его помет, ребенку объяснили, кто это, он сразу «строится». Это производит большое впечатление; были случаи, когда ребенок, встретив кабана, взлетал на сосну, где на много метров в высоту не было ни единой веточки, сидел там, на вершине, совершенно счастливый от того, что спасся, и когда вставал вопрос, что нужно спускаться, совершенно не знал, как он туда залез.

Роль пастуха для ребенка может выполнять собака или старший ребенок; но маленький ребенок понимает, что это обеспечение его безопасности, он убегает на то расстояние, где его обычно ловят и останавливается.

Поведение ребенка на прогулке: это результат обучения. Ребенок от Вас ожидает, что, когда Вы выходите в дикую природу, он будет за Вами следовать, но все 3 часа вы вряд ли будете идти без перерывов, должны быть привалы. Ребенок ожидает, что Вы будете или поджидать его, или брать на руки, когда он отстает. На привале он предполагает, что Вы будете какое-то время заниматься им, или заниматься своими делами, а он будет ходить вокруг Вас по кругу – безопасному радиусу. Время, которое требуется ребенку, чтобы освоить эту площадку, соизмеряется со временем, которое Вам требуется для отдыха (примерно 15 мин.), если примерно через такое время Вы встанете и скажете, что вам нужно идти дальше, то ребенок будет готов следовать за Вами: он уже все осмотрел, его там больше ничего не интересует, вы прокомментировали все, что он видел и пошли дальше. Через какое-то время опять привал, там происходит то же самое. Если ребенку требуется больше времени, чтобы освоить эту площадку, то нужно решить, что вы делаете: или он следует за Вами, или наоборот. У Вас может быть цель пойти в песочницу, но цель исключительно Ваша. Чтобы ребенок устал на прогулке, ему нужно 2 часа; но песочница исчерпывается 20 минутами, потом нужно что-то менять. Нужно грамотно планировать нагрузку и для Вас, или для ребенка. Мама должна быть ведущей: если ребенку нравится занятие, а маме уже надо идти, то надо уходить, а не сидеть «ну, если тебе так нравится, то давай еще чуть-чуть», а потом еще «чуть-чуть» и еще; не должно быть даже вопросов. Главное для детей – чтобы мама жила своей полноценной жизнью, к которой ребенок присоединяется.

Лекция 07 Воспитание ребенка раннего возраста (от рождения до 3 лет).

Воспитание ребенка раннего возраста (до года – грудной, от 1 до 3 лет - ранний) имеет прямое отношение к его социальной адаптации.

Воспитание – преднамеренное, целенаправленное формирование желаемых качеств. Может быть непоследовательным – это уже качество воспитания.

Цели воспитания: нельзя воспитывать ребенка (человека, животное), не зная, чего Вы от него хотите. Вообще, цель воспитания – воспитание такого же социального существа, как и сам, воспитать подобного себе и немного (или не немного) лучше себя. Всегда воспитывается то, что хотелось бы видеть в себе и лучше себя. Ожидается, что ребенок станет взрослым, самостоятельным человеком, способным отвечать за свои поступки, нести ответственность, обеспечить себе безопасность, пищу, кров над головой, который не бросит родителей и в конце их пути подаст стакан воды. Ожидается, что это будет существо способное или продолжать род, или грамотно закончить жизнь рода. Ожидается, что воспитается человек, способный нести ответственность за своих детей до достижения ими определенного возраста.

Хорошо воспитанный человек может быть ведущим или ведомым в зависимости от ситуации, для него не составляет проблемы переключиться из одной роли в другую; он хорошо вписывается в иерархию, прекрасно общается с другими членами общины в зависимости от того, что они хотят. Самое главное – эта цель соответствует Вашим внутренним ожиданиям.

Основной период воспитания ребенка – до 4х лет, пока он не перейдет в группу; можно расслабиться и почивать на лаврах по достижению ребенком 8-ми лет (правда, это соответствует племени индейцев, потому что городской ребенок еще покажет своей плохо социально адаптированной маме в подростковый период).

Метод – способ воспитания, планомерный путь воспитания тех или иных качеств у ребенка, последовательное действие. Если воспитание идет в соответствии с методом, то оно будет последовательным, если в соответствии с несколькими методами или без метода – тогда воспитание будет непоследовательным.

Прием – часть метода; в отличие от метода, прием локален: применяется по месту и времени.

Метод включает в себя множество приемов, он растянут по времени, метод используют для достижения естественной цели.

В данном случае используется естественный метод воспитания, основанный на биосоциальных законах.

Основа воспитания: то, от чего нужно отталкиваться, воспитывая ребенка, то, что нужно учитывать при его воспитании.

Основой воспитания являются: впечатление о надежности матери, мира, базовая уверенность или неуверенность. Это нужно знать, понимать и учитывать при применении приемов и ожидании реакции.

Если у ребенка есть базовая уверенность, то он смотрит на мир открытыми глазами, ожидает от него впечатлений, полностью подчиняется законам биологии, если мама не промахнулась. Если мама попала в точку, ребенок вписался в закон, тогда он счастлив, доволен, все хорошо и нет конфликтов. Если что-то не сложилось и есть базовая неуверенность, то нужно определить ее тип (базовая неуверенность проносится через всю жизнь).

1). Ребенок может ожидать агрессии от мира, считать всех вокруг опасными (в т.ч. и мама может периодически быть опасной), носить с собой «автомат» и «отстреливать» всех. Нужно укреплять уверенность ребенка в том, что агрессия не всегда имеет место быть, что автомат необязательно постоянно носить с собой, можно иногда отставить его в угол.

2). Ребенок может считать, что во всем виновата мама, тогда убеждать ребенка в том, что это не так, может кто угодно, только не мама, но если ребенок узнает, что этот человек действует от мамы, он тоже престанет ему верить, потому что мама сплела интригу, чтобы навредить ему; такой ребенок будет всегда искать раскола, людей, которые противостоят маме, тем людям он будет верить. Если такие люди скажут, что мама права, то он им поверит, а если они поддержат его, тогда он прочно утвердится в сознании того, что мама плохая. Нужно искать поддержки у кого-то с Вашей стороны или у кого-то независимого. Здесь есть шанс, что в раннем возрасте, пока Вы формируете свою ведущую роль, ребенок Вам поверит; если не поверил – искать другие варианты и не пытаться что-то доказать, иначе Вы полностью восстановите ребенка против себя, и тогда уже ничего сделать будет нельзя. Это самая тяжелая установка, самая непреодолимая

3). «Я никому не нужен и я разрушу себя». Такие дети часто совершает действия, унижающие его, например, не найдя контакта с мамой, впасть в депрессивное состояние, высыпать на себя мусор, или лечь спать под кровать, или устроить вокруг себя помойку. Такие дети винят во всем себя; но мама всегда права, причем она права не там, где похвалила ребенка, а там, где сказала что-то не то; этого бывает достаточно, чтобы ребенку посчитать себя самым плохим на свете и решить выброситься из окна. Ребенка нужно поддерживать, обозначать ему его позитивные стороны.

4). «Мне нужна поддержка, чтобы понимать, что я живу». Такие дети постоянно просят, чтобы им сказали, что все в порядке, все на месте, все хорошо. Ребенок, начиная заниматься чем-нибудь или достигнув чего-то, оборачивается и ищет кого-то из взрослых, чтобы кто-то сказал, что все хорошо. Такие дети делают запросы очень часто: подходят к матери, заглядывают в глаза, а мама не понимает, что делает ребенок. Иногда ребенок вдруг теряется в жизни, что-то не понял и ему требуется кто-то, кто сказал бы, что «все хорошо, ты живешь дальше, продолжаем».

5). «Мир плохой и я его разрушу». В представлении такого ребенка уйти из мира – значит его разрушить, потому что я ушел, и мир без меня рухнул. Такому ребенку нигде не будет хорошо, он будет все время разрушать мир, где бы он ни оказался. Когда такой подросток возвращается в семью и видит,

что там все хорошо, он понимает, что что-то не так и решает разрушить до конца. Это самая простая установка, ее проще всего разрушить в раннем возрасте, тогда нужно стараться показать ребенку, что мир не такой плохой, что у него есть позитивные для ребенка стороны, ребенку нужно показать, чем этот мир хорош для него.

Главные принципы воспитания:

- Ведущий принцип для ребенка – подражание. Ребенок копирует все. Ни одна социальная форма поведения не формируется сама по себе, она появляется от наблюдения и копирования.
- Ребенок вписывается в жизнь группы, а не группа меняет свою жизнь из-за его появления. Это биологическая задача ребенка, он честно ожидает этого и рождается с готовностью вписываться. Когда группа начинает в панике менять все, ребенок ничего не понимает. Если группа не учитывала присутствие ребенка, то ей придется перестраиваться и изменяться. Если в группе было все в порядке, то ей не приходится изменяться, а новому члену этой группы нужно вписываться.
- Взрослые для ребенка играют роль ориентира. Мужчины (папа и дедушка) для ребенка выполняют функцию социальных ориентиров, мама и бабушка – бытового ориентира, она ориентирует ребенка в жизни, в бытовании, на практике. «Мама знает, какой ложкой лучше есть этот суп».
- Ребенок – существо, равноценное взрослому. В обществе принято считать ребенка существом второго сорта, каким-то недоделанным, неправильным, делающим все время не то и не так и мешающим жить другим. Ребенку следует передавать опыт, он ожидает, что его обучат, проконтролируют, передадут ответственность и оставят эту освоенную часть в полном его распоряжении.
- Своевременность передачи опыта. Взрослый должен передавать ребенку опыт не тогда, когда ему взбрело это в голову, а когда ребенок стал к этому готов, проявил интерес, тогда его нужно обучить и передать опыт.
- Отсутствие негативной оценки и негативного программирования (когда взрослый садится перед ребенком и рассказывает, как ему будет плохо, если он сделает то-то и то-то). Не нужно программировать негативные действия: не бегай – упадешь, не влезай – убьешься.

Понятия «хорошо» и «плохо»: взрослые часто пытаются начать воспитание ребенка с того, что объясняют, что такое хорошо и что такое плохо.

Эти понятия очень относительны, в русском языке нет форм обозначения нейтральной оценки событий.

Оценка идет в отношении себя, примеряется на себя; когда нам что-то сделали, и мы считаем, что это хорошо, это может быть неправильным, неаккуратным, опасным, но это не учитывается в оценке. Когда ребенку говорят, что это хорошо, а это плохо, он не понимает этого, силится понять, но не может.

Категории оценок:

- Умно – глупо;
- Опасно – безопасно;
- Правильно – неправильно;
- Принято – не принято; это больше относится к этике, может быть неправильно, но принято - то, что сформировали люди. Говорится, что это принято, но не абсолютно.

Средства педагогического воздействия: практически все – невербального воздействия.

- Первое и самое главное – *материнская воля*. Это когда мама сидит и думает, ничего не говорит, а ребенок пошел и все сделал. Материнская воля осуществляется именно на уровне воли, когда не надо ничего говорить, ничего делать, нужно думать. Когда мама укладывает ребенка спать и сама засыпает рядом, проявляя свою волю ко сну, тогда ребенок прекрасно засыпает с ней рядом; если мама сама не может заснуть, то ребенок тоже хочет идти вместе с ней, подчиняясь ее воле. (У кого воля, тот и укладывает). Если маме нужно, чтобы ребенок что-то сделал, она должна просто хорошо об этом подумать, тогда ребенок придет к ней, когда нужно, и сделает то, что нужно. Если мама будет наблюдательна, то она это заметит. Это до того возраста, пока ребенок сохраняет свойства ребенка; примерно после 8 лет мама должна отпустить ребенка, перестать влиять на него. Связь матери с

ребенком все равно остается, но уже немного ослабевает; те, кто остается вместе с матерью в ее доме, все равно подвержены ее влиянию. От взрослых детей маме нужно целенаправленно добиваться, чтобы они сами уходили из-под ее влияния, потому что всю ответственность за ребенка нести утомительно. Если у мамы это не получается, то маме нужно просто сосредоточиться на этом, проанализировать, что у нее как происходит; мама обязательно в себе это найдет, потому что это обязательно есть у каждой мамы; можно приступать к тренировкам.

- *Ожидания родите лей*. Воля управляет, а ожидания создают некий образ, в который нужно вписаться. Ребенок стремится соответствовать ожиданиям взрослых. Какими взрослые представляют себе детей, такими те и вырастают. Ожиданиями взрослые создают нишу, в которой будет жить ребенок; в зависимости от того, какой портрет Вы себе создали, таким ребенок и будет. Получается, что если этот портрет создан, то и ребенок будет стремиться туда вписаться, и Вы будете стремиться его туда вписать; обоюдными усилиями вы впишетесь. Ребенок может вести себя в соответствии с ожиданиями взрослых (чаще всего так и происходит), но те не могут себе признаваться, что их ожидания именно такие; если они разберутся, то окажется, что все так и есть. Здесь ничего не надо озвучивать, все опять происходит на уровне мысли; родители программируют ребенка либо на плохое, либо на хорошее. Нужно создать правильный образ; нужно контролировать то, что Вы думаете; думать о ребенке негативно - вредно. Ничего не ожидать от ребенка – тоже ожидание, но другого рода. Это не ограничивает развитие ребенка, но определяет направление его развития.
- *Чувство самодостаточности у ребенка*. Ребенок хочет быть правильным, это его настоящее желание, он верит в то, что он самый хороший, самый красивый, самый замечательный и то, что он делает, мило. Очень важно это ощущение правильности в ребенке не разрушать, а поддерживать. Когда Вы создаете образ, то Вы должны учитывать, что это ощущение нужно в ребенке поддерживать. Чувство самодостаточности, полноценности, правильности – самый главный рычаг педагогической деятельности, потому что правильные люди не делают неправильных вещей, они исправляют свои ошибки, только в этом случае можно устыдиться неправильных действий и попытаться их исправить. Если ребенка убеждать, что он неправильный, то у него не будет стремления исправлять неправильно сделанное, потому что все соответствует его образу. Все это опять-таки на уровне ожиданий, мыслей, ощущений – это невербальное воздействие на ребенка. Чувство самодостаточности ребенка должно сложиться, прежде всего, у родителей, они должны это понимать и поддерживать; это построение всего поведения ребенка. Если Вы поверите в то, что Ваш ребенок правильный, то Вы уже ограничите себя от некоторых неправильных действий по отношению к нему; нужно знать, что ребенок умный, что он не хочет ошибаться, никому не хочет вредить и если он что-то делает, то это по неопытности и по детскому любопытству. Умысел уже может быть, но все зависит от того, как Вы спрограммировали. Если ребенка обозвать «мелким бандитом», то тогда появится умысел, потому что бандит – он так и действует. Тем более, нельзя говорить, что ребенок плохой, ребенок в это поверит, и будет действовать соответственно.
- *Личный пример взрослых*. Именно благодаря демонстрации взрослыми различных человеческих проявлений идет воспитание ребенка, он учится делать правильно – как папа и мама.
    - Важно проявление сочувствия: для воспитания в ребенке сочувствия (родителям очень важно, чтобы ребенок умел им сочувствовать) важно, чтобы это демонстрировалось в семье, чтобы это бытовало, чтобы все друг друга поддерживали и сочувствовали. Маленький ребенок не понимает боль другого человека, он не может переносить чувства на себя – когда малыш дергает маму за волосы, она говорит, что ей больно, ребенок может очень радоваться, воспринимая все это как игру. Для того чтобы он перестал так играть, нужно, чтобы кто-то пожалел маму, нужно «задвинуть» ребенка, а потом его пожалеть. Очень часто дети ведут себя так, когда есть пример со стороны окружающих, необязательно доведенный до избивания мамы палкой, но есть намеки на то, что если бы была палка, то можно было бы применить и ее – поэтому нужно «профильтровать» свое поведение. Если ребенок бьет маму руками по лицу, кусается, то нужно его нейтрализовать – спустить с рук, затем нужно, чтобы кто-то проявил сочувствие к маме именно в этой ситуации и именно в этот момент (ни в коем случае нельзя кусать ребенка или в ответ бить по лицу, потому что этот приведет к совсем другому поведению). Призывать ребенка, чтобы он пожалел маму, бессмысленно, потому что он действительно искренне этого не понимает. Когда есть пример, то эта форма поведения довольно быстро исчезает: сначала проявляется менее активно, потом

исчезает, но периодически возвращается, тогда ребенку нужно напоминать, что это поведение – неправильное. Сочувствие формируется у ребенка, когда взрослые постоянно демонстрируют его; когда ребенок делает что-то неправильно по отношению к кому-то, то взрослый человек должен прийти и продемонстрировать сочувствие по отношению к тому человеку. Изначально не нужно призывать ребенка к участию в этом сочувствии, нужно, чтобы он это наблюдал. Сочувствие не формируется само по себе, только когда есть живой пример. Сначала это чисто технически (ребенок подошел и пожалел, ничего не чувствуя – просто ведет себя как взрослые), это становится формой поведения; затем ребенок начинает переживать по этому поводу (наполнять действие сопереживаниями), затем – остро чувствовать боль другого человека. Если сочувствие не сформировано (хотя бы на уровне формы поведения) до 3х лет, то после ребенок не будет расположен к проявлению сочувствия. Не надо говорить «зачем ты это сделал?», потому что Ваша цель – воспитать, а не осудить; ребенок правильный, хороший, он делает что-то просто бессознательно, а Вам нужно сформировать его поведение, Вам нужно сначала его продемонстрировать, заявить пример, а ребенка ограничивать. Обсуждать его поведение, пока он не понимает, что происходит, совершенно бессмысленно, потому что ребенок не понимает, что он сделал; можно сказать, что «у нас это не принято».

- Забота. До 3-х лет ребенок должен накопить опыт наблюдений за тем, как люди заботятся друг о друге. Желательно, чтобы он видел, как заботятся о пожилых, детях, людях, равных по возрасту, животных, цветах, подключался к этой заботе вместе с кем-нибудь. С 3-х лет ребенок должен приобрести целенаправленный опыт самостоятельной заботы о ком-либо. Лучше всего завести нетребовательное животное, например, хомячка или попугайчика, за которыми уход должен быть простым. Черепашка неудобна, потому что полгода спит; аквариум требует сложного ухода, с которым ребенок не справится. Ребенок может самостоятельно кормить питомца (мама выполняет регулирующую функцию; с утра нужно выдать корм и распоряжение, чтобы в течение дня ребенок сам этим занимался), почистить клетку (можно напомнить ребенку и помочь, или чтобы чистил под Вашим присмотром). С 3,5 лет ребенок может переключиться на маленького ребенка. Кошку можно завести для 8-милетнего ребенка: он может кормить, менять воду, напоминать, что корм кончился, что пора почистить лоток; маленький ребенок может помогать маме в уходе за собакой или кошкой, но это не его животное. Если питомец умер, не нужно говорить, что он уехал в жаркие страны, нужно, чтобы ребенок знал о смерти питомца, что он свое прожил (не то, что ребенок плохо о нем заботился), что его следует похоронить. Желательно, чтобы у ребенка был собственный питомец, чтобы Вы могли переложить ответственность, чтобы был опыт заботы о нем, чтобы впоследствии ребенок мог перенести этот опыт на людей.
- Обида – проявление слабости (когда больше ничего сделать нельзя, ничего не остается, кроме как обидиться). Дети используют этот прием, чтобы показать, что они маленькие и слабенькие, что о них нужно заботиться. Дети проявляют обиду точно так же, как видят это проявление у взрослых, копируя тех, кто обижается чаще. Исправив свое поведение – получите другое поведение ребенка. Ребенок должен знать, можно ли демонстрировать такую слабость и как это делать. Дети устраивают из обиды театральное действие.
- Извинение – признание ошибки (не осознание вины; никто ни в чем не виноват). Если есть вина – значит, было преступление, которое очень отличается от ошибки; за преступлением должно следовать раскаяние, а потом наказание. По идее: взрослые должны уметь признавать свои ошибки и хотеть их исправить. Если пришел извиняться – значит, понял, в чем ошибся, сожалею, готов исправить и больше так себя не вести. Это очень важно, потому что дети ошибаются намного чаще, по мнению взрослых. Нужно, чтобы взрослые умели извиняться, чтобы дети не упорствовали в своих ошибках. Для того чтобы ребенок 3-х лет умел признавать свои ошибки и понес бы это дальше в жизнь, нужно, чтобы он научился этому как можно раньше. На самом деле, это работа родителей над собой; демонстрация того, что они анализируют свое поведение и способны его исправлять, иначе ребенку будет неоткуда взять такую способность. Ребенок берет ее извне, причем копирует только родственников. Нужно понимать, что исправлять ошибки не зазорно, наоборот, Вы поднимаете себя, когда исправляете ошибочность своего поведения. Только нужно уметь сделать это корректно, чтобы свое достоинство не уронить; потому что часто извинение ассоциируется с унижением, что утверждает людей в самодурстве.

- Вежливая форма поведения – демонстрация дружественности. Этому ребенок учится у взрослых, копируя семью в точности. Если в семье были недружественные отношения, то ребенок будет их демонстрировать, он не будет демонстрировать дружественность, обучить его вежливости будет очень сложно. Для этого нужно, чтобы вся семья за это радела и демонстрировала дружественность по отношению друг к другу. Ребенка можно выдрессировать, он будет делать все бессознательно (тогда будет «здравствуй, дерево»), но подлинная демонстрация проявляется во взрослом состоянии. Не нужно говорить, чтобы сказал спасибо, нужно только демонстрировать; до 3-х лет ребенка трогать не нужно, он учится путем наблюдения. Извиняются и благодарят за ребенка мама, бабушка или папа, в зависимости от того, кто есть рядом. Сначала нужно демонстрировать и быть вежливым вместо ребенка; когда Вы увидите искреннее желание ребенка сказать «спасибо», тогда можете просить его, чтобы он это озвучил. До этого момента не стоит его принуждать (например, ничего не давать, пока не скажет «пожалуйста»). Если ребенок уже вежлив, но в каком-то случае забылся и не сказал, то можно ему напомнить. Нельзя требовать, чтобы ребенок благодарил после еды, если в семье это никто не делает; нужно, чтобы демонстрация шла поголовно от всех.
- Просьба. Бывают обоснованные и необоснованные. Просьбы выполняются только тогда, когда между людьми есть абсолютное доверие, т.е. когда человек просит, то ему это действительно нужно, он не спекулирует. Отклик на просьбу должен последовать в течение 10 сек., нужно хотя бы отреагировать, что просьба услышана. Через 10 сек. можно подойти и поинтересоваться, слышали ли Вас. При игнорировании просьбы внутри закручивается буря – это практически биологическая реакция. В более старшем возрасте для родителей будет очень важно, чтобы их просьбы выполнялись. Взрослые должны разобраться в отношениях между собой, которые являются моделью для ребенка, потом уже разбираться с ребенком. Протест ребенка: сначала он усилием воли учит себя не реагировать на просьбу мамы, зная, что она стоит за спиной, что она попросила его; он убегает, делает все, чтобы справиться с собой и не сделать то, что она попросила. К 8-ми годам ребенку это удается, и в итоге получается существо, абсолютно равнодушное к чьим-либо просьбам. Если Ваше поведение правильно, то ребенок никуда не денется; даже 5-тилетний вписывается в эту систему – ему приходится вписываться.

Дурное поведение. Оно смотрится как оригинальное, что дети схватывают «на лету», и тут же начинают демонстрировать. Если ребенок видит это на улице, то можно сказать, что «у нас так не делают» - это будет аргументом; но если это делают мама с папой, дядя и старший брат, то справиться с этим будет очень тяжело.

Все неправильное поведение взрослых – результат неправильного воспитании; часто взрослые ведут себя как непослушные дети: какими они были, такими и остались. Эти стереотипы, вырабатываемые в раннем возрасте, с большим трудом преодолеваются.

Средство педагогического воздействия: *Управляющее поведение родителей*: ребенок использует родителей как ориентир; он честно считает, что он как инопланетянин, попавший в неизвестный мир, к которому ему нужно приспособиться. Вполне естественно, что он будет использовать в качестве ориентира тех людей, которые, как он считает, приспособились к жизни в этом мире. Ребенок думает, что, если Вы дожили до такого возраста, то уже к чему-то приспособились. Ребенок оценивает все реакции родителей относительно его поведения как оценочные, по ним он судит, правильно или неправильно он сделал; для ребенка Ваша реакция является вехой, по которой он определяет верность или неверность своего поведения. Ребенок ожидает, что Вы будете реагировать на его действия и на его мотивировку, с этой точки зрения он делит Ваши реакции на адекватные и неадекватные. (Например, со стола можно сбросить какой-то предмет случайно, из-за неловкости; можно сбросить, чтобы посмотреть, что из этого получится; можно сбросить с целью разбить этот предмет; можно сбросить, чтобы расстроить обладателя; можно сбросить, чтобы привлечь внимание – это совершенно разные мотивации. Ребенок ожидает, что Вы будете реагировать на мотивацию, а не на действие, как часто делают взрослые. С этой точки зрения ребенок будет делить Ваши действия на адекватные и

неадекватные. Если Вы будете постоянно оценивать действия, а не мотивировку, то ребенок будет считать, что Вы немного нездоровы, и к Вам нужно относиться снисходительно, потому что в данной ситуации он оказывается сильнее Вас.)

Реакции родителей, расцениваемые ребенком как управляющие:

- *Бурная реакция*: выражается в сильной жестикуляции, громких звуках и активном перемещении. Если такая реакция была адекватной, то ребенок понимает, что он сделал что-то совсем невероятное, нужно немедленно исправить ошибку (в норме ребенок, видя бурную реакцию, сразу бросается исправлять то, что он сделал не так). Если такая реакция была неадекватной (например, уронил что-то случайно, а не с целью навредить), то она приобретает эффект «кнопки» - ребенок будет повторять это действие специально, с любопытством наблюдая за бурной реакцией родителей; ребенок оказывается в театре: он перекладывает скрепку, и тут кто-то начинает бегать и кричать – это же забавно! Родители просто не понимают, в какое глупое положение они сами себя ставят. Ребенок действует бессознательно, делает что-то как всегда, и тут начинается такое действо, предсказуемая реакция; дети постоянно ловят на этом родителей, получается «мама на дистанционном управлении».
- *Безразличные реакции*: ребенок что-то делает, а родители его не видят. Это не нарочитое игнорирование, а когда Вы просто его не видите. Нужно запомнить, что Вы для ребенка являетесь ориентиром, вашей реакцией он проверяет, задело ли Вас его действие. Если вы никак не реагируете, то он сделал что-то совершенно неприемлемо. Те действия, которые ребенок делает неточно, неверно, Вы можете не замечать, ребенок на это реагирует. Например, дети часто приносят с улицы интересное занятие, например, биться головой о стену, падать на пол и дрыгать ногами. В этом случае его можно обойти и заняться своими делами. В принципе, можно считать, что ребенок занят решением какой-то своей задачи, которая Вас не касается, тогда нужно дать ему возможность найти решение – выйти из комнаты, и пусть он катается по полу. Вы должны продемонстрировать безразличие: это личное дело этого человека, в личные дела мы не лезем. Пример: ребенок увидел на улице, что можно упасть на пол и бить ногами об пол, когда что-то не дают или делают что-то не так. Вы пришли домой, предложили ему раздеться, он решил продемонстрировать это поведение; Вы должны спокойно раздеться и пойти заниматься своими делами, потому что ребенок сейчас занят чем-то своим - это и будет проявлением безразличной реакции. Когда ребенок занимается своими делами, Вы ему не должны мешать, его личные занятия Вас, как социальное существо, не волнуют. В таких случаях обычно ребенок встает, заходит перед Вами, ложится и еще раз повторяет, Вы уходите и из этой комнаты. Если ребенок пошел за Вами в ботинках, тогда нужно ограничить ему территорию, где он может лежать, коридором. Можно сказать ребенку: «у нас так не делают; это твои личные проблемы, ты сам с ними и разбирайся». Обычно с 3-ей попытки у ребенка пропадает интерес вести себя подобным образом. Одному в комнате (самому себе) устраивать сцену скучно. С одной стороны, родители тут предоставляют ребенку свободу, с другой стороны, лишают оценки.
- *Поощрительные реакции*: поведение, выражающее одобрение действиям ребенка, выражается в словах и в действиях: обнять, приласкать, погладить. Но нельзя переборщить, потому что ребенок считает, что он хороший и правильный, проявления бурной радости по поводу его правильного действия не должно быть. Бурные реакции настораживают, ребенок начинает подозревать, что что-то неправильно: начнет считать, что он был какой-то неправильный, раз его человеческое поведение вызвало такой бурный восторг. Когда ребенок взял тряпочку вытирать пыль, а бабушка очень сильно обрадовалась этому и стала восторгаться, то ребенок начал сомневаться в своей полноценности. Бурных восторгов по поводу того, что у ребенка что-то получилось, быть не должно, потому что ребенок и так ожидает, что у него все получится; нужно только сказать ему, что все получилось правильно, что сегодня получилось лучше, чем вчера. В принципе, нужно учитывать долю бурных и спокойных реакций; бабушке и дедушке позволительны более бурные эмоции, потому что для них ребенок немного инопланетянин, а мама должна держать себя в руках, проявлять эмоции для ориентира.
- *Реакции опасности*: поведение, которое проявляется, когда ребенок совершает действие, результатом которого может стать травма или гибель. Например, когда Вы входите в горящую комнату, в которой на столе сидит ребенок, тогда нужно схватить его и убежать в безопасное место, а не стоять в дверях комнаты и объяснять опасность; что-то оценивать будет можно уже в безопасности.

Ребенок реагирует на активное поведение: когда Вы его хватаете и начинаете быстро куда-то перемещаться, он замирает, повисает и старается своими действиями никак не мешать Вашему движению, потому что он понимает, что так хватают только тогда, когда нужно спасаться – это тоже биологическая реакция. Рассуждать о том, в какой опасности находился ребенок, можно будет вдалеке от этой опасности. Если ребенок в розетке ищет фазу шпилькой, тогда нужно его схватить и убежать из этой комнаты, и только в другой комнате говорить о том, что это было опасно.

- *Позиция подчинения*: когда нужно показать ребенку, что он подчиненный, а Вы – ведущий, тогда можно над ним нависать, его можно взять на руки (тогда ребенок у Вас в подчинении, когда его поставили на пол, тогда уже не совсем подчиненный); когда ребенка носят под мышкой, то он тоже в подчиненном положении, потому что под мышкой его носят только тогда, когда спасают от опасности. Например, в поведении следования: если ребенок идет не в ту сторону, то нужно его взять на руки или под мышку, пройти с ним немного и поставить на землю.

Следующее средство педагогического воздействия:

- *Единство взрослых в оценке действий и поведения ребенка.* Вся семья должна оценивать действия ребенка одинаково, нужно договариваться. Если есть сомнения в правильности поступков ребенка, то нужно предоставить решение маме, а потом обсудить это с ней в другой комнате. Если выстроена иерархия, то мама имеет приоритет в «разборе полетов» своего ребенка, а если она в чем-то неправа или кому-то что-то непонятно, то это лучше обсудить в другой комнате. Лучше потом исправить ошибку, чем продемонстрировать разночтения в оценке: или оценивает мама, или все оценивают одинаково. Если существует разная оценка действий ребенка со стороны членов семьи, то ребенок начинает считать взрослых неполноценными (старшие дети формулируют это вслух); во-вторых, дети начинают считать, что, поскольку взрослые неполноценны, то ими можно манипулировать, они начинают плести интриги: специально натравливают взрослых друг на друга, потом садятся на диван и с большим любопытством за этим наблюдают. Если ребенок знает, что все взрослые «идут единым фронтом», тогда мама может обращаться за помощью к папе, когда сама не может справиться с ребенком.

Специфика воспитания ребенка раннего возраста:

1). Ребенок не понимает объяснений, он понимает действия и другие невербальные сигналы. Он рассчитывает, что с ним не будут говорить а поправят буквально: если он, пытаясь что-то зацепить в миске, расплескивает все, он ожидает, что вы не будете объяснять бесполезность его занятия и то, что он развел грязь; он ожидает, что Вы подойдете, поможете или покажете, как правильно зацепить то, что ему нужно и прекратите свинство, если это Вас не устраивает. Ребенку нужно, чтобы Вы объясняли ему действиями, а не долгими разговорами; он может пропускать Ваши слова мимо ушей, потому что, собственно говоря, он на это не рассчитывает. Постепенно это начинает уменьшаться, объяснения начинают занимать какую-то долю, но основное – действиями. Если Вы видите, что ребенок что-то делает неправильно или у него не получается, то нужно подойти, помочь и исправить, а уже потом объяснять – именно в таком порядке ребенок понимает, а не наоборот. Если Вы начнете помощь словами, то, считайте, все испортили. Но при этом нужно не забывать о демонстрации дружественности мамы – вежливости.

2). Ребенок считает себя неразделимым с мамой и с той группой, в которой он находится, от него совершенно не требуется согласия на многие действия. Ребенок безраздельно доверяет маме, она может делать с ним некоторые действия, не спрашивая у него разрешения: можно считать, что оно было дано тогда, когда он родился. Согласия от ребенка не требуют, когда все пошли есть, нужно просто сообщить ему, что вся семья пошла есть, если ребенок хочет есть – он присоединится. Вы должны просто взять его с собой, а хочет он есть или нет – он решает на месте. Также согласия не требуется, когда выходите из дому – это Вы идете, а ребенок следует за Вами. Ребенок не определяет, ложиться ему спать или нет – семья легла спать, ребенок тоже должен лечь; это определяет мама, у ребенка не нужно спрашивать, хочет ли он спать, нужно сказать, что пора ложиться. В этом тоже проявляется роль мамы как ведущей: если она спрашивает, значит, сильно сомневается, значит, хочет, чтобы ребенок взял на себя роль ведущего, а это совершенно неестественно.

Воспитание ребенка первого года жизни:

- Является наиболее комфортным, эффективным и продуктивным периодом воспитания. Начинать воспитание нужно именно в этом возрасте. Реализуется действительно очень просто, потому что основано на биологических и физиологических законах.
- Наиболее важными в этом периоде являются поведение у груди, холдинг, высаживание – в этом должна проявляться ведущая роль матери.
- *Поведение у груди*: мама следит за правильностью прикладывания, положением ребенка у груди, регулирует положение носа относительно груди; обязательно прикладывание по требованию матери – не должно быть отказов; обязательно сосание вокруг снов – в состоянии засыпания и пробуждения; успокоение под грудью – основные моменты воспитания.
- *Холдинг (ношение на руках)*: мама выполняет функцию ведущей: учит ребенка заниматься миром, а не собой; не приучает ребенка выяснять отношения; определяет, в какой позе она носит ребенка; будет она с ним ходить, стоять или сидеть – не ребенок заказывает, что мама должна в этот момент делать. Мама определяет, какой деятельностью она будет заниматься – тоже не ребенок заказывает; и где и как именно она будет укладывать ребенка спать. Ребенок принимает, он только просит, чтобы его укачивали в нужном ритме (или слишком быстро, или слишком вяло); еще ребенок может попросить повернуть его на бочок и поправить руку, потому что так ему неудобно. Остальное определяет мама. Роль ведомого ребенок обязательно должен исполнять, иначе он не сможет в дальнейшем исполнять роль ведущего, а для этого ведущей должна быть мама.
- *Организация высаживания*: мама организует высаживание после сна и во время сна, высаживание по ритму в течение дня, т.е. по требованию мамы с поддержкой ритма.
- Реализация всего этого – та основа, с которой ребенок подходит к годовалому возрасту. К этому возрасту дети подходят очень осознанными и хорошо понимающими людьми. Предполагается, что управляющее поведение родителей было отфильтровано, проанализировано и реализовано раньше.

Приемы воспитания, применяемые после года:

- *Совместные занятия и действия.* Малыш после года (некоторые – и раньше) начинают подключаться к бытовой деятельности взрослых. Ребенок с большой радостью моет пол, вытирает пыль, подметает пол, пылесосит – подключается к совместной деятельности. Обязательно нужно подключать его в этот момент, иначе в подростковом возрасте Вам это отольется. Не нужно изолировать ребенка от каких-то бытовых занятий на том основании, что у него это плохо получится – никогда не получится, если он не сможет тренироваться. Например, дети прекрасно разбирают белье – они могут разбирать по цвету (правда, они сначала разбирают, потом смешивают и снова разбирают, но это не важно, главное – что ребенок был приобщен). Нельзя поручить ребенку разбирать белье, а самой подмести пол – нужно все делать совместно. Если Вы режете огурцы – выдайте ребенку огурец, который он будет резать так, как ему нравится, и не поправляйте его, не говорите, что у него не так получается - ребенок спросит сам, потому что он видит, что у него получается не так, как у Вас – это должно его волновать, а не Вас, это его ответственность, он сам должен находить решение. Ребенок будет очень стараться быть как мама. Дети в 2 года очень хорошо (по-настоящему!) моют посуду, и неважно, что ребенок будет весь мокрый – он был приобщен к делу; ребенку можно давать мыть ту посуду, которая моется легко, например, нежирную. Ребенка нужно приобщать к той деятельности, которой занимается мама, выдать ему инструмент, обозначить пространство и количество, которое он должен сделать: если Вы моете пол, выдайте ребенку ведро, тряпку и обозначьте квадрат, который он должен мыть, все остальное моет мама – если Вы ведущая, то ребенок согласится делать то, что ему обозначили. Если ребенок не соглашается делать то, что сказала мама, здесь и сейчас, то мама не позволяет заниматься этим делом вообще. У ребенка нет даже мысли о том, что можно делать неправильно: такие мысли появляются у ребенка, когда они есть у Вас, когда Вы считаете, что он будет хулиганить.
- *Поручение.* Мама выдала задание и ушла, а ребенок это делает. Дети с 1,5 лет прекрасно выполняют поручения, намного лучше, чем подростки; 2-хгодовалого ребенка вообще можно рассматривать как вспомогательную домашнюю рабочую силу: может мыть пол, вытирать пыль, сортировать белье и закладывать его в машинку. В 2,5 года дети могут нарезать овощи, если его научить до этого. 8-

милетнему ребенку можно поручить все и не волноваться, что он сделает что-то не так – это происходит, когда Вы не доверяете детям. Вы должны только в конце посмотреть и сказать, что все получилось – тогда у ребенка будет огромная радость, что у него все получилось как у мамы. Не получилось – молодец, в следующий раз получится лучше. До 3-х лет дети могут отказываться от Ваших поручений – могут начать и оставить, на это не нужно реагировать, можно вообще оставить без внимания.

- *Одобрение и ориентиры.* Когда ребенок совершает какое-то позитивное действие, то нужно его поддержать; если он делает что-то и приводит Вас специально, чтобы Вы оценили, тогда нужно оценить так, как есть, сказать, что получилось хорошо, а что плохо. Оценочная реакция должна быть спокойная, если ребенок сделал что-то не то, у него не должно закрасться подозрений, чтобы он не решил это повторять.
- *Уговоры и переключение внимания.* Детей может иногда «заклинить», когда они упрутся и делают что-то не переставая, например, читает книжку: неплохое действие, но уже всех настолько достало – здесь нужно переключить внимание ребенка.
- Внимание ребенка можно переключать на разные вещи, например, на летящий в окне паровоз (который улетает, пока ребенок шел его смотреть), все должны броситься к окну смотреть на этот паровоз. Нужно придумывать, и если с этим все в порядке, то ребенок принимает эту игру. До 3-х лет дети нормально провожают паровозы, потом начинают ловить родителей на этом. После 3-х лет не бывает никаких ступоров. Ребенка можно отвлекать на эти паровозы, на ложный звонок в дверь, на мышку, которая побежала под кровать. После 5-6 переключений ребенок забудет, чем он занимался раньше. Если отвлечь только 1 раз, то ребенок вернется к тому, что его зациклило. Еще желательно территориально переместить ребенка, через 3 комнаты ребенок забывает о том, что его зациклило.
- *Предложение позитивного решения.* Применяется тогда, когда ребенок запутался и не знает, как распутаться, тогда задача взрослого – предложить способ красиво выпутаться из этой ситуации. Дети очень редко вредничают специально, они часто делают что-то по глупости, ставят себя в неловкую ситуацию, а потом не знают, как оттуда с достоинством выйти. В такие ситуации дети попадают уже с годовалого возраста; нужно помочь ребенку выйти из этой ситуации, сохранив лицо, иначе как он будет правильным, красивым и любимым. Подсказывать словами бесполезно, потому что они понимают только действия. Когда дети попадают в такие ситуации, они бывают очень рады любой помощи, и если им бросить ниточку помощи, то они в нее вцепляются. Если ребенок верит, что он правильный и хороший, то он старается избегать таких ситуаций, а попав, очень откликается на протянутую руку помощи. Бывают моменты, когда дети вредничают не специально, а потому, что начал что-то из себя строить и понял, что получается что-то совсем другое, но не хватает смелости прийти и сказать, что оплошал, тогда тоже нужно перевести это в шутку: можно, например, поиграть в «козу рогатую». Когда ребенка начинают щекотать, он понимает, что попал в глупую ситуацию, он рад бы был найти выход; после этой игры дети обычно начинают весело смеяться, бегать и делать вид, что ничего не было.
- *Ограничивающие приемы.*
  - Запреты, которые существуют, можно разделить на условные и физические. Когда говорите «нельзя», то вы накладываете табу, и ребенок это хорошо понимает, и когда Вы накладываете табу на физические запреты (нельзя достать луну с неба), то Вы правы. Условные запреты (нельзя, потому что не хочу) смотрятся самодурством, например, когда мама запрещает брать баночки, стоящие на доступной для ребенка высоте. Тогда ребенок подходит, проверяет, что вполне возможно их взять – и кто тогда оказывается в дураках? Если мама сказала, что нельзя трогать ее баночку, поставив ее на шкаф, то ребенок попытается достать ее, но признает, что действительно нельзя. Условный запрет – чисто социальный: нельзя не потому, что невозможно, а потому, что кто-то так хочет. Когда взрослые необоснованно что-то табуируют, то они создают у ребенка образ недалекого человека, который постоянно врет – такой образ родителя поддерживать не стоит. У ребенка представление о запрете идет от представления о физическом запрете. Когда организуется среда для маленького ребенка, то все, что нельзя, должно быть невозможно. Ему нужно оставить шкафчики, полочки, на которые можно залазить, все остальное должно быть поднято наверх, чтобы это действительно нельзя было достать. Все остальные шкафчики должны быть закрыты, чтобы их действительно нельзя было открыть. Когда говорят, что этот шкафчик

нельзя открыть, то должно быть действительно так (при этом мама может открывать этот шкафчик и снова защелкивать его, чтобы ребенок открыть не смог). Сначала нужно организовать физические запреты, и ребенок должен это понять, после этого он начинает понимать условные запреты. Кроме того, что есть «нельзя», есть еще другие понятия: «мы не будем этого трогать», «мы не будем этого делать», «это моё», «это чье-то, и мы не будем этого трогать». Когда вы обозначаете первоначально что-то «моё», Вы откладываете это куда-то, откуда его действительно достать невозможно. Дети начинают точно понимать условные запреты к 2-м годам, при условии, что Ваше поведение было правильным. Ребенок рассчитывает на адекватное поведение взрослых. Еще у детей есть такое понятие, как «добыча». Когда ребенку 8-9 мес. (когда появляются моторные навыки) обозначить какую-то вещь как «мою» и положить ее на полочку, а позже оставить ее где-то в зоне досягаемости, тогда, если ребенок сможет ее схватить, то это его добыча. Что же вы не следите за своей вещью? А если это добыча, то вернуть обратно можно только путем обмена, причем равноценного с точки зрения ребенка. Когда ребенок подрастает, возникает другая ситуация: если ребенку обозначить вещь как «мою» и положить на полочку, то ребенок залезет на эту полочку, схватит эту вещь и сядет на диванчик для детального осмотра. И если в этот момент в комнату вошли Вы и увидели, что ребенок взял вещь, которую Вы положили на свое место и сказали, что это Ваше, тогда Вы должны молча взять эту вещь, положить ее обратно на полочку, где она лежала, а после этого нужно развлекать ребенка, переключать его внимание. Ребенок воспримет это как справедливое действие (с любого возраста, когда у него хватит возможности залезть на 3-й ярус квартиры и снять вещь оттуда). Когда Вы отнимаете Вашу вещь у ребенка, то Вы ничего не говорите, не комментируете, потому что ребенок и так понимает, что он взял то, чего брать не следовало. В отличие от Вас, чужой человек может накладывать табу на все, на что хочет. Если вы не можете говорить, что нельзя лазить в тот шкафчик, который открывается, то чужак может это запретить, ребенок будет воспринимать это как то, что действительно нельзя. Если Вы позволите распоряжаться на Вашей территории чужому человеку, то он может сделать это; ребенок будет подчиняться, потому что это почти физический запрет: чужак может съесть. Вы можете приглашать чужих к себе просто для того, чтобы они дали оценку ребенку со стороны - на детей это очень сильно влияет. Только оценивать должен дружественный чужак, потому что если пришел агрессивный, покомандовал, и его прогнали, то это значит, что он побежден и все его распоряжения ушли вместе с ним.

- Выбор и иллюзия выбора. Например, то, что вы идете гулять, Ваш выбор, не ребенка, тут он полагается на Вас как на ведущую; а вот одеваться ли ему или нет – это выбор ребенка (если у ребенка есть стремление выйти зимой голышом, то дайте ему эту возможность – дальше 1-го этажа в таком виде вы не уйдете). Иногда, если ребенок решает идти в такую погоду в трусах, то можно сложить его одежду в пакетик и идти с ним, потому что он может переменить свое решение. Когда ребенок делает выбор, то Вы должны передать ему ответственность за этот выбор, потому что иначе он будет самодурствовать. Когда ребенок сделал выбор, нужно дать ему возможность взять ответственность и нести её до конца. Ни в коем случае не надо спрашивать, не передумал ли ребенок – Вы должны об этом забыть. Этот выбор ребенок делает с годовалого возраста; к этому же возрасту ребенок знает состав одежды, которую он должен носить. Можно устроить ему экскурсию по одежде (не тогда, когда Вы идете на прогулку), показав, что в таких погодных условиях надевается это. Это как поручение: выдали нужный комплект одежды, и пусть сам выбирает, что надевать. Если не хочет одеваться – пусть идет таким; если не хочет идти – пусть остается дома (если есть, с кем оставить, в противном случае – взять под мышку и нести в том, во что успел одеться). Иллюзия выбора (после 2-х лет, раньше дети не понимают вербальное воздействие; в 2,5-3 года ребенок рассуждает и хорошо понимает) – когда ребенок сопротивляется в локальных местах. Например, когда ребенок сопротивляется надеванию куртки – неловкий момент, потому что ответственность переложена на ребенка, все равно есть затруднения. Можно предлагать выбрать из двух курток, например, надевать зеленую или красную, и если ребенок выберет зеленую, сказать, что такой нет. Если вы предложите позитивное решение, а потом скажете, что зеленой куртки нет, то дети обычно начинают хохотать над этим, потом просто одеваются и идут на улицу. Они не отвлекаются, они понимают, что делают глупость. Просто если с ними общаться как с людьми, то они вполне способны вести себя адекватно.

- Преувеличение. Нужно в тех случаях, когда нужно показать нелепость требования. Например, если ребенок хочет ходить на улицу голым, тогда выберите погоду похолоднее, повьюжнее и идите нагишом. Если ребенок просит положить ложку сметаны на плоскую тарелку и отказывается от глубокой миски, тогда поставьте ему большое плоское блюдо и смотрите, что получится: обычно, развозив всю сметану по тарелке, ничего в рот не положит. Только ни в чем не отказывайте ребенку; «все лучшее – для Вас!». Ребенок хочет идти на улицу в больших сапогах – выдать самые большие (папины). Этот прием не демонстрирует неуважение к ребенку, Вы просто даете ребенку возможность показать, что же он на самом деле требует, ребенок прекрасно поймет то, что Вы ему пытались объяснить и то, что Вы при этом испытывали другое чувство. Если бы Вы хотели проявить неуважение, это так бы и выглядело – злобное действие мамы. Преувеличение – необходимый элемент воспитания, потому что дети, не имея опыта, часто просят какие-то совершенно невероятные вещи, и пока Вы не дадите возможность походить в самых больших сапогах, он не поймет, почему это неудобно. Вы просто даете ребенку понять нелепость его просьбы, Вы не хотите его унизить и оскорбить. Ни в коем случае не отказывайте детям, нужно дать им возможность попробовать все. Ребенок прекрасно поймет, что он сидит в калоше, и будет аккуратно оттуда выползать, потом подойдет и скажет маме, что он подумал и пришел к другому выбору (не мама была права, а ребенок изменил выбор). Задача была не маме подумать, а включить мысли ребенка, на что очень хорошо влияют неудобства.
- Наказание. Если вам приходится кого-то за что-то наказывать, то это говорит о том, что его очень плохо воспитали. Это оценка Ваших родительских качеств: как же Вы воспитывали, что ребенка пришлось наказывать? Наказание может быть, когда есть преступление – преднамеренное, злоумышленное действие, которого у маленького ребенка нет и не может быть. Если ребенок действует из детского любопытства, то у него нет состава преступления, у него нет вины, значит, не может быть наказания. Такого приема воспитания просто не должно быть.