

Г.П. Шалаева

Ваш малыш от А до Я



Как воспитать
здорового и умного
ребёнка

Галина Петровна Шалаева
Как воспитать здорового
и умного ребенка.
Ваш малыш от А до Я

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8735509

Г. П. Шалаева. Как воспитать здорового и умного ребёнка: АСТ,

СЛОВО; Москва;

ISBN 978-5-17-062064-7, 978-5-8123-0662-5

Аннотация

Заглянув в содержание этой книги, вы найдёте ответ практически на любой вопрос, связанный с развитием вашего ребёнка от грудного до подросткового возраста. И самое главное достоинство этого уникального справочника – рекомендации и советы родителям, как вести себя со своими детьми и как научить их ориентироваться в повседневной жизни.

Содержание

Авитаминоз	6
Агрессивность	7
Аккуратность	11
Аллергия	13
Анемия	14
Аномалия прикуса	15
Аппендицит	16
Аппетит	19
Астигматизм	21
Астма	22
Беспокойное поведение ребенка	23
Беспричинный смех	26
Бешенство	27
Близнецы	29
Близорукость	34
Болевые ощущения, связанные с ростом	35
Болезнь Дауна	37
Боль	39
Боль в животе	41
Бородавки	43
Боязнь животных	44
Боязнь темноты	46
Братья и сестры	48

Бронхит	53
Брюшной тиф	54
Вандализм	55
Великодушие	57
Венерические болезни	60
Вздрагивания у новорожденных	62
Визиты в гости	63
Вирус	66
Витамины	67
Внутренний голос совести	71
Водянка яичка	73
Возбудители инфекций	74
Вознаграждение	76
Волдыри	78
Воображаемые страхи	79
Воображение	82
Воровство	85
Воспаление	88
Враждебность	89
Конец ознакомительного фрагмента.	91

Г. П. Шалаева

Как воспитать здорового и умного ребёнка

© ООО «Филологическое общество "СЛОВО"»,
2009

© ООО «Филологическое общество "СЛОВО"»,
оформление, 2009

Авитаминоз

Отсутствие в диете целого ряда веществ: витаминов, протеинов, аминокислот и некоторых минералов – может привести к возникновению опасных болезней. Например, недостаток витамина D вызывает рахит; недостаток витамина С – цингу, а недостаток йода провоцирует болезнь щитовидной железы.

Сейчас достигнуты большие успехи в исследовании проблем правильного питания, поэтому родители могут получить квалифицированную рекомендацию диетолога или ознакомиться с соответствующей литературой.

Агрессивность

Не следует агрессивность путать с настырностью и напористостью.

Настырность – естественный порыв живого существа. Ребенок проявляет напористость, когда он тянется за вкусной едой, погремушкой или за маминым пальчиком. Его напористые действия могут привести к тому, что он впервые перевернется на животик или на спинку, встанет на ножки, сделает первый шаг. Ненастойчивый ребенок не только не сможет удержать свою игрушку, находясь среди других детей, но его беспомощность будет мешать ему и в дальнейшем.

Как нетрудно заметить, даже крохотные дети проявляют разную степень активности. Один хватает подвешенную над кроваткой игрушку, другой ждет, пока ее положат ему в руку. Становясь старше, дети продолжают реагировать на обстоятельства по-разному. Один отшвырнет игрушку, о которую он ударился, другой будет только безропотно плакать. Один визжит и дрыгает ножками, если ему что-то не дали, другой покорно затихает. Каждый ребенок реагирует на подобные ситуации в зависимости от своих личностных качеств. Без сомнения, его поведение в первые годы жизни и особенно реакция его родителей на эти проявления наложат свой отпечаток на то, каким он станет в будущем.

Настырность в первые два года жизни проявляется в само-

утверждении, получении желаемого, в приобретении умения выполнять что-то самостоятельно, в умении владеть предметами и общаться с людьми.

Когда ребенок начинает ходить, на его пути появляются преграды, и поначалу недостаток силы и ловкости обескураживает его. Все против него: ящики не открываются, кубики валяются, велосипед не въезжает на небольшой приступок. Да и родители не позволяют ему делать что хочется. Как совладать с ситуацией? Некоторые малыши уступят маме, потому что так приятно угодить ей. Самые настойчивые слезут с велосипеда и будут пытаться перенести его через приступок. А кто-то рассердится, стукнет по велосипеду или разревется.

Очень многое зависит от того, как будет воспринято то или иное поведение ребенка его родителями. Малыша можно заставить подчиниться, или пригрозить наказанием, или припугнуть тем, что мама не будет его любить. Но тогда его агрессивность и злоба не исчезнут, а лишь затаятся где-то глубоко и проявятся в иной форме некоторое время спустя.

Ребенку лучше предоставить возможность выразить то, что он чувствует, именно в тот момент, когда он это чувствует. При его малом жизненном опыте противиться тому, что мешает ему продвигаться вперед в своем развитии, не означает непослушания. Однако он должен научиться управлять своим чувством: нельзя бить и ломать, есть и другие возможности, пусть шумные и не совсем приятные. Пусть он поплачет, покричит, но все же пусть поймет, что хватать игрушки,

не принадлежащие ему, нельзя.

Иногда ребенок бывает слишком агрессивен: чаще дерется с другими детьми, чем мирно играет с ними, постоянно всех дразнит, мучает животных. В этом случае, вероятно, его тревожит какое-то неудовлетворение. Он сердится сам не зная на что и по любому поводу. Скорее всего, такой ребенок думает, что его не любят. Наказания ему не помогут. Едва ли стоит говорить девочке, которая разорвала куклу или хватает щенка за хвост, что она плохая. Следует попытаться понять, что вызывает ее гнев. Сам ребенок едва ли может сказать, в чем дело: он этого не знает. А причина может быть совсем неожиданной, например появление в доме еще одного ребенка или нечто другое, что, как кажется капризнику, отвлекает от него внимание его родителей.

Если ребенок не проявляет агрессивности вообще, то это тоже настораживает, хотя и в меньшей мере. Здоровый ребенок не может быть всегда покладистым и послушным.

Ребенку свойственно не повиноваться, протестовать. Если он вдруг стал податливым, следует искать причину. Часто неожиданная покладистость ребенка свидетельствует о его боязни выразить свои чувства. По целому ряду необъяснимых причин любимый и обласканный ребенок может испытывать чувство неуверенности и робости. И родители не должны разочаровываться, если в один прекрасный день их дитя начнет возражать им или отстаивать свои права, а не молчаливо соглашаться со всем. Покладистым детям надо

помочь добиться своего и высказать свое несогласие.

Естественная напористость не обязательно ассоциируется с драками даже за правое дело и с грубыми нападками. Иногда тихие люди с деликатными манерами умеют уверенно достигнуть желаемого и настойчиво защищают не только свои права, но и права других. Если детская непримиримость не наносит вреда самому ребенку и окружающим, ее не стоит бояться и не следует пытаться подавить. Потому что это свойство компетентного, уверенного в себе, полагающегося на себя человека, это сильное качество, которое следует не пресекать, а умело контролировать.

Аккуратность

Слово «грязный» имеет негативный смысл для взрослого человека, но для ребенка это понятие означает несколько другое. Дети становятся чумазыми, когда они делают что-то обычно для них приятное, например, сооружают дворец из мокрого песка, рисуют красками шедевр или гоняют в футбол. Ребенку для правильного развития важно иметь право приходить домой в любом виде. Когда малыш печет пирожки из грязи, он удовлетворяет свое любопытство, учится чувствовать землю и воду и играет своим воображением. Ребенок, которому постоянно говорят «не испачкайся», теряет желание экспериментировать, боясь послушаться. Он будет иметь меньше возможностей радоваться жизни и приобретать положительный опыт.

Несомненно, родителям приходится много стирать, чистить, мыть. Облегчить работу можно, подобрав для занятий ребенка подходящую одежду: халатики, рабочие брюки, майки, шорты. Их стирать гораздо легче, чем изящные штанишки и фартучки в складку. Родителям тоже на это время лучше надеть что-нибудь попроще, чтобы на равных общаться с малышом, вернувшимся с ответственного дела. Вместо ковра можно постелить для него на пол кусок линолеума, тогда ребенок, может быть, оценит уют гостиной, где пол покрыт красивым ковром. Не терзайте малыша постоянным

мытьем рук и лица, а лучше с шутками умойте его один раз, в конце дня. Дети любят делать так, как взрослые, поэтому не забывайте вымыть руки перед едой в присутствии детей.

Боязнь микробов заставляет родителей быть чистоплотными, особенно с младенцами. Но здоровые малыши прекрасно защищены от микробов. А постоянные предупреждения и упреки только раздражают их.

Дети в возрасте от восьми до двенадцати лет, в основном мальчишки, вообще не выносят чистоплотности. Отказ от воды и мыла – это тот же протест против требований взрослых, и это шаг вперед к самостоятельности. И если не заострять на этом внимание, такое поведение пройдет быстрее.

Конечно, все дети разные. Одни получают удовольствие от купания, другим нравится вкус зубной пасты; маленьким девочкам переодеваться нравится больше, чем мальчишкам. Но в целом для большинства детей слово «аккуратность» ничего не значит почти до совершеннолетия.

Аллергия

Аллергия – это необычная реакция организма на пищу, окружающую среду, на что-то попавшее на кожу или внутрь организма, например, с инъекцией. Аллергические проявления: сыпь, экзема или желудочное расстройство – могут вызываться такими продуктами, как яйца, пшеница, шоколад и клубника, цитрусовые и др. Хронический насморк, сенная лихорадка, астма и хроническая головная боль могут быть вызваны некоторыми видами косметики, цветочной пылью, пухом растений, тканями, шерстью животных. Некоторые подвержены аллергии на отдельные лекарства, на перепады температуры.

Хотя у многих детей аллергические явления с годами проходят, желательно как можно раньше показаться врачу. Если изменения в диете и одежде не принесут желаемого облегчения, доктор может назначить иное лечение.

Медики считают, что эмоциональные стрессы способствуют аллергическим проявлениям, особенно возникновению аллергической астмы. Другими словами, ребенок находит выход своим чувствам через аллергию. Лечащий врач найдет взаимосвязь между эмоциональным и физическим состоянием ребенка и при соответствующем подходе сможет оказать действенную помощь.

Анемия

При уменьшении красного пигмента (гемоглобина) в красных клетках крови возникает анемия. Причины ее могут быть различными, поэтому доктор назначает особое лечение в каждом конкретном случае. Обыкновенная анемия не передается от родителей к детям.

В процессе образования гемоглобина основная роль принадлежит железу. До полугодовалого возраста организм ребенка использует естественный запас железа. Иногда к трем-четырем месяцам ребенок вдруг становится бледным, чаще всего это результат недостатка железа в организме. Однако окончательно поставить диагноз может только врач; лечение нельзя начинать раньше, чем через два-три месяца, когда можно будет давать ребенку железосодержащие продукты и лекарства. Анемия у детей случается наиболее часто в возрасте от полугода до двух лет, когда поступление железа в организм обеспечивается лишь из внешних источников.

Не всегда бледность кожи является показателем анемии. При анемии ребенок быстро устает, тяжело дышит, у него учащенное сердцебиение и плохой аппетит.

При анемии доктора прописывают диету, богатую протеином, витаминами и железом. Также рекомендуется принимать поливитамины и железистые препараты в капсулах.

Аномалия прикуса

Аномалией прикуса называется неправильное соединение зубов друг с другом. Это может повлиять на форму лица ребенка, эффективность жевательного процесса, состояние его зубов и десен. Поэтому необходимо как можно быстрее обратиться к специалисту. С помощью слепков рта, рентгеновских снимков и фотографий лица стоматолог в состоянии диагностировать возможную аномалию прикуса и рекомендовать профилактическое или корректирующее лечение для исправления деформации зубов.

Аппендицит

Аппендикс – небольшой червеобразный отросток слепой кишки, расположенный в правой нижней части брюшной полости. Считается, что он не выполняет никакой полезной функции в организме, а является лишь атавизмом.

Аппендицит – воспаление аппендикса, вызываемое инфекцией или закупоркой кишечника, препятствующей кровоснабжению аппендикса. Однако, по мнению специалистов, инородные предметы, попадающие в кишечник, такие, как косточки фруктов или жевательная резинка, не приводят к аппендициту.

Инфекция может попасть в аппендикс с кровью или лимфатической жидкостью из больных зубов или воспаленных миндалин. В продолговатом аппендиксе бактерии могут накапливаться, потому что в нем нет проточного движения фекальных масс и в него затруднено поступление пищеварительных ферментов. Бактерии размножаются и скапливаются на стенках аппендикса, что может привести к перитониту – воспалению брюшины. В самом аппендиксе может развиться гангрена или произойти прободение.

Известно два типа аппендицита: острый – симптомы его развиваются в течение нескольких часов, и хронический – при нем небольшие приступы, случающиеся несколько раз в году, быстро проходят. Аппендицит не наследуется и не

передается от одного члена семьи к другому.

Аппендицит может начинаться с ощущения скопления газов или с ощущения переполненности нижней части кишечника. Обычно эти симптомы исчезают после опорожнения прямой кишки. Если они остаются, следует обратиться к врачу. В случае воспаления аппендикса в крови окажется большое количество лейкоцитов. Внезапное облегчение после резкой боли может оказаться опасным, потому что это может означать, что произошло прободение или началась гангрена.

Признаки аппендицита: острая нарастающая боль в правом боку живота, головокружение, тошнота, нарушение работы кишечника, повышение температуры и учащенное сердцебиение. При наличии этих симптомов следует немедленно обращаться к врачу.

Как правило, аппендицит не бывает у детей до трех лет. Чаще всего он бывает в возрасте от 10 до 30 лет.

Ребенка до прихода врача следует уложить в постель и измерить температуру. Нельзя давать ему есть, пить, слабительное, ставить клизму. Нельзя также класть на живот грелку или пузырь со льдом. Если врач поставит диагноз «аппендицит», он, вероятно, предложит операцию. Бояться операции не следует: она безопасна и сравнительно проста.

Если нет осложнений, выздоровление займет не более недели, при осложнениях, например перитоните, выздоровление может растянуться на несколько месяцев.

В послеоперационный период следует воздержаться от

физических нагрузок. Диета не нужна, так как кишечник быстро восстанавливает свои функции. После удаления аппендикса болезнь не повторяется.

Аппетит

Желание есть и пить называется аппетитом. Он зависит от возраста, настроения, физического состояния ребенка.

Это отнюдь не значит, что все дети знают, что и сколько им надо есть. Опыты показывают: если ребенку предлагать на выбор ряд продуктов, то один ребенок, возможно, захочет есть только рыбу и пить апельсиновый сок, а другой вдруг будет отказываться от чего-то, что раньше ему нравилось. При этом увеличение роста и веса будет нормальным, несмотря на различия в количестве и ассортименте съеденного.

В настоящее время совсем не трудно найти те продукты, которые нравятся ребенку. Очень важно учитывать естественную любовь ребенка к тому или иному продукту, не стараться обманом накормить дитя, сделав пищу вкусной, например, добавив лишнюю ложку сахара.

Как и у взрослых, аппетит ребенка зависит не только от физического состояния организма, но и от настроения. Если ребенок слишком устал и не хочет есть, нет смысла уговаривать его. Обеспокоенные чем-либо дети также будут есть меньше, а уговоры забыть о своих переживаниях вряд ли помогут, лучше ненавязчиво подбодрить малышей. Бывает наоборот – у подростков увеличивается аппетит в трудных ситуациях.

Слишком большой аппетит у подростков тоже беспокоит

родителей. Но это нормально, так как организм растет и ребенок проявляет больше активности.

Если ребенок ест слишком много или слишком мало, родители могут проконсультироваться с врачом. Детям, любящим сладкое, надо напоминать, что чрезмерное его употребление может привести к кариесу.

Астигматизм

Астигматизм – это дефект роговой оболочки глаза, в результате которого нарушается четкость зрения. У каждого человека есть астигматизм в той или иной степени. В отдельных случаях при астигматизме прописывают очки.

Астма

Астма – это болезнь бронхов, выражающаяся периодически наступающими приступами удушья. Обычно она вызывается аллергией и связана с некоторыми умственными расстройствами. Астма бывает затяжной, плохо поддающейся лечению. Иногда болезнь проходит с годами.

Симптомы астмы схожи с симптомами других болезней, поэтому поставить точный диагноз может только врач. Лечение предполагает также выявление аллергена и устранение его.

Ранняя диагностика и правильное лечение позволят уменьшить количество приступов болезни и даже избавиться от нее совсем.

Поскольку астма провоцируется состояниями нервозности, беспокойства и общей неудовлетворенности, то доктору надлежит знать эмоциональное и физическое состояние ребенка, чтобы найти наиболее успешное лечение.

Беспокойное поведение ребенка

Новые переживания входят в жизнь ребенка, когда он поступает в школу, независимо от того, посещал ли он дошкольные учреждения или нет. Он беспокоится, примут ли, полюбят ли его ребята в классе; он рвется доказать учителям, что сделает все, что они скажут, – словом, он хочет поступать правильно. К шести годам у него уже сложился характер, и теперь малыш должен на практике проверить нравственные нормы поведения. Он уже изучает людей не только живущих в его семье, их привычки и их окружение. Его любознательность, сконцентрированная до этого на собственном теле и на себе как на личности, теперь обращается во внешний мир, и он накапливает информацию о людях и вещах.

Его прежние тревоги, кажется, начинают отступать. В своем желании быть на высоте ребята иногда прячут свои переживания, подавляют свое беспокойство. Тревожное состояние ребенка упрятано где-то глубоко, но родители замечают его по таким симптомам, как раздражительность, беспокойный сон, потеря аппетита, а иногда агрессивность или чрезмерная робость. Вдруг ребенок отказывается идти в школу, жалуется на головную боль, склонен полежать. Родителям и учителям следует задуматься. Может быть, кто-то подразнил его в школе или он не уверен, что ответит на вопрос учителя? А может быть, тревожится за маму, не случилось бы что

с ней, пока он в школе? До причины следует докопаться, какой бы незначительной она ни была.

Школьников беспокоит, насколько они соответствуют общепринятым меркам. Мальчики хотят казаться мужественными, девочки – хорошенькими. Им не терпится поскорее стать старше, сильнее, умнее. Ребенку трудно довериться в этих ощущениях своим родителям, которые, если бы знали, что тревожит их детей, сразу бы помогли им. Дети же предпочитают страдать молча. Многие делают вид, что им все равно, что думают о них родители, но это только уловка; на самом деле им хочется чувствовать силу и ум своих родителей, знать, что в нужную минуту они будут рядом. Некоторые родители, почувствовав в детях желание независимости, охотно предоставляют ее им. А дети, не имея необходимого жизненного опыта самостоятельно решать новые проблемы, начинают ощущать страх. Поэтому школьникам нужна помощь родителей, хотя принимают они ее не всегда.

У совершеннолетних свои тревоги: у них физиологическое развитие порой опережает нравственное, а старые переживания остаются. Молодого человека волнует, любят ли его, принимают ли его сверстники, готов ли он к будущей работе, достаточно ли широка его эрудиция, правильно ли он решает свои физиологические потребности, насколько он соответствует тем из своих друзей и персонажей книг, которыми восторгаются, и в то же время насколько ему удастся сохранить свою самобытность. Он лезет из кожи вон,

чтобы оказаться таким, как все, в поисках задушевного друга он (чаще она) быстро меняет друзей; он очень озабочен своими сексуальными проблемами, поэтому делает неуклюжие выпады против противоположного пола или нарочито делает вид, что не интересуется им; стараясь четко отделить правильное от неправильного, он ведет борьбу со своей совестью. Родителям важно помнить, что если приступы беспокойного поведения слишком продолжительны, то есть основания для беспокойства. В остальных случаях терпение, благожелательность, честность и помощь – вот что нужно от вас ребенку.

Беспричинный смех

Вид двух молодых девочек, хватающих друг друга в спазмах неудержимого веселья, знаком каждому родителю. У маленьких детей тоже случается беспричинный смех. Например, какой-то восхитительный секрет, возможно непонятный взрослым, может высечь искру волшебной радости. Но это не то же, что настоящие случаи беспричинного смеха, которому подвержен ребенок в период полового созревания. Иногда под хихиканьем явно скрывается смущение. Часто это способ снятия напряженности. Но во многих случаях причина такого смеха остается загадкой для взрослых, которые успели забыть себя в этом возрасте. Реакция родителей на него различна. Некоторые отцы и матери могут просто улыбнуться при виде своих хихикающих дочерей. Другие раздражаются, однако это раздражение может вызвать очередные приступы смеха. Третьи благоразумно покидают комнату. Обычно, когда застенчивость уступает место уверенности, когда приходит женская зрелость, приступы беспричинного смеха постепенно уменьшаются и забываются.

Бешенство

Бешенство, или водобоязнь, – это острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением центральной нервной системы. Вирус, вызывающий это заболевание, попадает в человеческий организм через слюну заболевших животных, преимущественно от собак. Заражение обычно происходит при укусе животных.

Обычно кошка или собака при бешенстве становится очень беспокойной либо злобной, или она слишком много лает и воет, или у нее тусклые глаза, или пена у рта. В другой форме, известной под названием «тихое бешенство», животное может не быть злобным или возбужденным, но у него наблюдается паралич конечностей или нижней челюсти. В этом случае оно не станет кусать, но слюна его все-таки заразна.

От бешенства нет лечения, это заболевание со смертельным исходом, но начало его развития можно предотвратить. Очень важно, чтобы человек после укуса животного обязательно показался врачу, а животное было изолировано и проверено. Профилактические меры от бешенства в наше время включают введение иммунной сыворотки бешенства, которая дает немедленную краткосрочную защиту от инфекции, а также применение вакцины против бешенства в случае, если животное окажется больным или если его не удаст-

ся найти. Луи Пастер, французский ученый и бактериолог XIX века, разработал успешный метод профилактики бешенства, который используется и в наше время для лечения от укусов заболевших животных. Этот метод предусматривает целый ряд инъекций ослабленного вируса заболевания, который берется из спинного мозга инфицированного кролика.

Близнецы

Как любое редкое и необычное явление, появление близнецов вызывает большое волнение и интерес. Существует три типа близнецов: идентичные, неидентичные одного пола и неидентичные разных полов. Идентичные близнецы развиваются из одного яйца, которое на ранней стадии разделяется на две равные части. Неидентичные близнецы получают в результате почти одновременного оплодотворения двух яиц.

Когда близнецы одного пола очень похожи, часто трудно в первые годы определить, идентичны ли они. Во многих случаях изучение плацент при рождении не дает решающего свидетельства за или против идентичности. Вообще говоря, близнецы могут считаться идентичными, если примерно к шести годам у них абсолютно одинаковый цвет глаз и волос и такие похожие черты, что окружающие не могут отличить их друг от друга.

Научное изучение близнецов внесло существенный вклад в современное понимание наследственности. Поскольку идентичные близнецы развиваются из одного и того же яйца, оплодотворенного одним и тем же сперматозоидом, они имеют одни и те же наследственные факторы. Этим объясняются не только похожие черты идентичных близнецов, но и тот факт, что наследственное заболевание или дефект у од-

ного проявляется и у другого. Важные результаты были получены в ходе обследования многих пар идентичных близнецов, которые были разлучены в раннем детстве и сравнивались, будучи взрослыми. Различия в воспитании (в городе или деревне, в сравнительно бедной или обеспеченной семье), в религии и школьном обучении, в профессии и другие внешние факторы часто приводили к заметным различиям в интересах, умениях, достижениях и характере. С другой стороны, было отмечено поразительное сходство в строении тела и внешности, даже в таких деталях, как седина или лысина. Эти результаты означают, что наследственность более устойчива, чем обычно считалось раньше, и что способность к различным видам обучения и приспособления более подвержена внешним условиям, чем считалось до этого.

Есть существенные доказательства, что на вероятность появления близнецов влияет наследственность. С одной стороны, частота рождения близнецов заметно отличается у различных рас. Среди белых близнецы появляются примерно один раз на каждые 100 рождений, среди негров – один раз на каждые 72 рождения, а среди японцев, китайцев и других монголоидов – один раз на 160 рождений. В то же время внутри расы у отдельных женщин тенденция к рождению близнецов различна. Однако больше всего влияют возраст матери и число детей, которых она родила. Чем старше женщина и чем больше у нее детей, тем вероятнее возможность иметь близнецов при новой беременности.

Ребенок считается недоношенным, даже если он родился в срок, но весит меньше 2,5 кг. Более чем в половине случаев рождения близнецов один из них или оба весят меньше.

В зависимости от степени недоношенности близнецы нуждаются в особом уходе и питании. Обычно одному или обоим близнецам необходимо провести хотя бы несколько дней в инкубаторе.

В большинстве случаев у матери возникают трудности с кормлением близнецов. Как правило, это удается, когда мать придерживается гибкого расписания в соответствии с потребностями каждого ребенка. Если оба ребенка голодны в одно и то же время, их кормят одновременно.

Кормление обоих младенцев из соски, безусловно, требует меньше усилий. Поскольку все малыши нуждаются в тепле и материнских объятиях почти в той же мере, что и в самом питании, при кормлении из соски их надо держать так, как при кормлении грудью. Таким образом, наиболее благоприятная для близнецов ситуация складывается, если во время кормления присутствуют двое людей или если один из близнецов без особого расстройства может немного подождать свою бутылочку. Когда близнецы голодны одновременно, можно кормить одного ребенка на руках, подставляя другому бутылочку, а при следующем кормлении поменять этот порядок.

Очень важно, чтобы близнецы получали как можно больше индивидуальной заботы. В лучшем случае каждый из

близнецов получает только часть того внимания, какое обычно уделяется ребенку, который родился один. Это часто не учитывается, особенно потому, что уход за близнецами отнимает, несомненно, намного больше времени, чем уход за одним ребенком. Близнецы часто придумывают свой собственный непонятный язык (это может задержать освоение настоящего), и в ряде случаев это можно объяснить нехваткой индивидуального внимания к ним.

Обычно близнецы раньше других детей учатся делиться и ждать своей очереди. Однако, вопреки сложившемуся мнению, их чувства ревности и соперничества часто сильнее, чем у братьев и сестер разных возрастов. И только по мере осознания ими своей индивидуальности дух соревнования, как правило, снижается.

В семьях часто забывают, что близнецы – это индивидуальности и они хотят быть самими собой. Родители должны стараться не слишком акцентировать тот факт, что они близнецы. Для того, чтобы избежать излишнего подчеркивания их сходства, разумно со стороны родителей не давать им похожих имен, одевать их одинаково только в раннем детстве, при этом, возможно, в разные цвета.

Иногда желательно определять близнецов в разные классы и даже школы. Одно из преимуществ этого в том, что каждому из них становится легче заводить друзей, ощущая при этом, что его любят за него самого, а не потому, что близнецы всегда пользуются популярностью. Кроме того, при

учебе в разных коллективах уменьшаются возможности для вредного соперничества между близнецами. Если достижения близнецов будут реже сравниваться, каждый из них свободнее будет осваивать учебные предметы, задавая при этом свой темп.

Раздельное обучение может пойти на пользу одним близнецам, но не подходить другим. Если разделение близнецов по разным классам невозможно или нежелательно, необходимо убедить учителя, что каждый из них – индивидуальность и требует соответствующего обращения. Поскольку близнецы неизбежно забирают большую часть материнского времени, другие дети не только чувствуют, но и являются на самом деле немного заброшенными. Ребенок постарше для привлечения к себе внимания может стать, например, непослушным, капризным. Родители должны помочь ему, быть более терпимыми к его поведению, в то же время давая понять, что понимают его причину, и стараясь уделять ребенку больше внимания.

Сами близнецы испытывают большое удовлетворение и уверенность, когда они способны действовать как команда. Трудность задачи родителей в том, чтобы найти тонкую грань, баланс, позволяя им ощущать удовольствие и надежность от своего единения и вместе с тем борясь с их зависимостью друг от друга, когда один без другого чувствует себя потерянным.

Близорукость

При близорукости лучи света, попадающие в глаз, фокусируются перед сетчаткой, а не на сетчатке, как это бывает в случае с нормальным зрением. Этот оптический дефект устраняется с помощью очков с вогнутыми линзами.

Современные исследования говорят о том, что обычно причиной близорукости является удлиненное глазное яблоко, которое развивается в детстве и прогрессирует до тех пор, пока не перестанет расти, возможно уже в подростковом возрасте. Обычно близорукость обнаруживают в первые школьные годы при чтении с доски. Родители могут обратить внимание на то, что ребенок держит книгу слишком близко к лицу, учитель может заметить, что один из его учеников не видит ясно слова, написанные на доске, и предложить в этом случае проверить зрение.

Болевые ощущения, связанные с ростом

Многие родители затрудняются в понимании термина «боль, связанная с ростом». Когда ребенок жалуется на боль в руках или ногах, они могут отмахнуться от нее или, впав в другую крайность, немедленно решить, что у ребенка ревматизм. В действительности нет болевых ощущений, которые можно приписать просто быстрому росту. Боль в любой части тела обычно является признаком какого-то расстройства в организме, серьезного или поверхностного, чисто физического или отчасти эмоционального.

Так как научно доказано, что боль от ревматизма может быть сравнительно легкой, врачи сейчас проводят тщательное исследование, если ребенок жалуется даже на слабую боль в коленях, лодыжках, плечах или запястьях. Однако в большинстве случаев причинами такой боли в суставах или конечностях могут быть утомление в мышцах, плоскостопие, плохо подобранная обувь, искривленные лодыжки и др.

Для установления правильного диагноза, если ребенок жалуется на боль в руках или ногах, лучше всего проконсультироваться с врачом, который установит причину и назначит лечение. Важно помнить, что у детей, так же как и у взрослых, различная чувствительность к боли. Это означает,

что один ребенок может намного сильнее другого ощущать болевые ощущения в мышцах после слишком активно проведенного дня.

Болезнь Дауна

Так называется синдром Дауна – серьезный дефект от рождения, сопровождающийся достаточно характерными внешними признаками, особенно лица и головы. Самое печальное последствие этого заболевания – тяжелая форма отставания в умственном развитии. Хотя некоторые дети с этим синдромом поддаются какому-то обучению, однако крайне редко они в состоянии самостоятельно включиться в реальную жизнь.

Имеются и другие характерные признаки заболевания: небольшой рост, коренастая фигура, искривленные пальцы, толстый язык, маленький нос и кожные складки у внутренних углов глаз, что создает впечатление раскосых глаз. Болезнь реже встречается в азиатских странах, нежели среди народов Кавказа.

Дети с болезнью Дауна жизнерадостны и привязчивы и часто, говорят, бывают наделены удивительной способностью к подражанию и прекрасной музыкальной памятью. Перед родителями может встать серьезная проблема: отдать ребенка в соответствующее лечебное учреждение или воспитывать его дома. При этом надо учитывать многие факторы, в частности реакцию других детей в семье.

Болезнь Дауна связана с нарушением числа хромосом – крошечных частиц, содержащих наследственную информа-

цию, имеющуюся во всех клетках. Большая часть детей с болезнью Дауна имеет 47 хромосом вместо обычных 46. По-видимому, лишняя хромосома прежде всего повинна в нарушении умственного и физического развития ребенка. У очень небольшого процента детей с этим заболеванием болезнь наследуется от одного из родителей, которые, несмотря на свой нормальный физический вид, также имеют необычный набор хромосом. Но большей частью это происходит случайно при делении хромосом, когда у матери формируется яйцо, из которого развивается будущий ребенок (или иногда, когда создавалась сперма у отца). Подобные явления чаще происходят у женщин более старшего возраста, чем у молодых. Это обстоятельство свидетельствует о том, что риск родить ребенка с болезнью Дауна увеличивается с возрастом матери и достигает пика в возрасте старше сорока лет.

Когда решается вопрос, могут ли родители иметь здорового второго ребенка, если первый родился с болезнью Дауна, то для этого требуется изучить хромосомы в клетках родителей. В наше время удастся определить, было ли вызвано заболевание у предыдущего ребенка просто «случайностью» при делении хромосом (которое навряд ли повторится) или вследствие унаследованной хромосомной аномалии у одного из родителей. Наследственная передача заболевания очень редка, она встречается не более чем у 1–2 % случаев.

Боль

Когда ребенка знакомят с биологической функцией боли, ему может стать морально легче.

Малышу надо объяснить, что способность человека чувствовать боль является защитной функцией организма. Боль сигнализирует: что-то в нашем организме не в порядке, какой-то орган может быть перенапряжен и нуждается в отдыхе.

Боль, осязание, жара и холод – это четыре основных ощущения. В коже имеются особые крошечные точки, или нервные окончания, которые улавливают каждое из них. После того как любая часть тела теряет чувствительность, ощущение боли можно восстановить в первую очередь. В теле существует больше мест, где человек может чувствовать боль, нежели мест, где можно почувствовать тепло и холод.

Болевой уровень, при котором чувствуется боль, у разных людей неодинаков. Люди с так называемым низким болевым порогом более чувствительны к боли.

Есть несколько разновидностей боли: поверхностная, костей, сосудов и внутренних органов. Боль прежде всего ощущается в нервных окончаниях, которые затем передают это ощущение в позвоночник и выше в мозг. Оттуда ощущение посылается обратно в то место, где оно возникло, в результате чего человек чувствует боль в пальце, ноге или каком-ли-

бо другом месте.

Боль не всегда чувствуется в том месте тела, которое ее вызывает. Желудочные недомогания, например, могут ощущаться в спине, а какие-либо нарушения в тазобедренном суставе могут ощущаться в задней части колена.

Современные знания о боли дают возможность менее болезненного проведения операций путем блокирования нервов, разрезания их и использования болеутоляющих средств. Было выявлено, что морфий поднимает болевой порог в два раза выше обычного уровня, кодеин – на 50 % и аспирин – на 33 %.

Выше определенной дозы дополнительные количества болеутоляющих лекарств уже не дают необходимого эффекта.

Боль в животе

Термином «боль в животе» с рождения и до старости обычно обозначают любую боль или беспокойство в брюшной полости. Боли могут быть сильные или слабые, острые или хронические.

Родители должны быть внимательны к любым жалобам на боли в брюшной полости ребенка, и если она длится дольше одного часа, вызовите врача. До прихода врача измерьте ребенку температуру и уложите его в постель, независимо от того, есть ли повышение температуры. Эти предосторожности важны на тот случай, если боль в животе является симптомом аппендицита.

Боли в животе могут быть вызваны целым рядом заболеваний. Среди них:

1. Синдром неполного усвоения пищи, вызываемый недостатком сахаропонижающих ферментов или ферментов, способствующих расщеплению клейковины зерен ржи и риса.
2. Аллергия желудка или кишечника, вызываемая коровьим молоком или каким-то другим продуктом.
3. Нарушение функции поджелудочной железы.
4. Расстройства по неизвестной причине.

Каждая из названных болезней сопровождается общими симптомами: тягучий, с неприятным запахом кал, плохой

аппетит, вздутый живот.

Для определения диагноза доктор может порекомендовать:

1. Пробную или контрольную диету.
2. Биопсию путем заглатывания трубки.
3. Анализ потовых отделений (при подозрении на болезнь поджелудочной железы).
4. Анализ кала.

К счастью, в большинстве случаев боли в животе несерьезны и временны и возникают в результате переедания или употребления незрелых плодов. Причиной болей в животе может быть также пищевое отравление, вызванное зараженной бактериями пищей. В этом случае они часто сопровождаются потерей аппетита, тошнотой, рвотой, температурой, поносом.

Родители должны помнить, что даже если физические причины болей в животе неясны, их нельзя оставлять без внимания. Если у ребенка бывают расстройства желудка, наберитесь терпения. Все болезни поддаются лечению (кроме болезни поджелудочной железы), и ребенка старше двух-трех лет можно вылечить. При отсутствии в организме необходимых ферментов следует подобрать соответствующую диету и придерживаться ее в течение некоторого времени.

Бородавки

Многие современные исследователи считают, что бородавки вызываются вирусом. Однако этот специфический вирус еще не выделен. Бородавки, по-видимому, в какой-то степени заразны и при расчесывании могут распространяться.

Обычно эти твердые округлые наросты бывают одного с кожей цвета, иногда слегка коричневатые. Бородавки часто исчезают сами по себе, но если они не сходят и причиняют беспокойство, есть несколько эффективных и безболезненных методов их удаления, которые может порекомендовать врач.

Боязнь животных

В вопросе о детских страхах важно уметь отличать реальные от мнимых. Бывает, что ребенок не задумываясь протягивает руку, чтобы погладить собаку, не зная, как она отреагирует. Ничего противоестественного нет в том, что многие дети не боятся незнакомых животных. В таких ситуациях следует проследить за тем, чтобы ребенок, удовлетворяя свое желание пообщаться с животным, не пострадал.

Некоторые взрослые слишком осторожны в этих вопросах, и это передается детям. Одна мама не позволяет сынишке прикоснуться щекой к котенку, другая морщится, когда видит в руке дочери жука; у этих мам дети вряд ли будут друзьями животных.

Детям бывает трудно преодолеть необъяснимую боязнь животных. Мальчик или девочка, у которых дома живет большая собака, может испугаться маленького котенка.

Если ребенок испытывает страх перед животным, родители должны вести себя правильно. Ребенок может испугаться еще больше, если его заставить подойти поближе и погладить животное. Лучше убедите его в том, что многие дети боятся и что это проходит, то есть если ребенку страшно, помогите ему понять, что родители его любят и поддерживают. Если ребенок согласен, можно подойти к животному вместе с ним. Не говорите «Не бойся»: он будет бояться еще

больше. Лишь уверенность ребенка в том, что он поступает правильно, поможет ему преодолеть страх перед животным.

Боязнь темноты

Дети в возрасте от двух с половиной до пяти лет обычно боятся темноты. Причин этого много, но одна из основных в том, что ребенок вырастет и начинает больше понимать. Отсутствие страха у младенца – результат его неразвитости. К двум или трем годам он уже знает, что многие предметы небезопасны, и у него вырабатывается более глубокое воображение. Из темноты могут всплывать фантастические образы, отражающие то, что ребенок видел днем, а также о чем он думал и что чувствовал.

Детям иногда приходят «плохие» мысли и чувства, как они их называют. Чувство вины тревожит ребенка, и он думает, что темнота принесет наказание. Целый ряд обстоятельств могут вызвать боязнь темноты: переутомление, перевозбуждение, беспокойство по поводу предстоящего переезда, отсутствие мамы или папы дома, страх заболеть и другие. Если у ребенка дурные мысли, он побоится не только остаться один в темноте, но и идти спать вообще.

Степень страха, а также быстрота его преодоления неодинаковы у разных детей. Некоторых ребят можно легко успокоить, похлопав ласково по спине; других успокоить труднее. Как бы то ни было, дети испытывают страх, мучительный страх, и помочь им можно лишь любовью и участием. Пусть ребенок знает, что бывает страшно, но что страх про-

ходит, а оттого, что ему страшно, мама и папа не перестают его любить.

Если ребенок боится темноты, оставьте маленький свет в дальней комнате, в коридоре, приоткройте дверь, включите ночник.

Помните, что укладывать ребенка в постель надо неторопливо, в приятной обстановке. Пусть ребенок примет теплую ванну, расскажите ему приятную сказку – и он расслабится и не будет бояться темноты.

Братья и сестры

Родители понимают, что важную роль в становлении характера их детей играет окружение ребенка. Именно в семье малыш учится проявлять любовь и пользоваться ею, ладить с другими людьми, соизмерять чувства и желания других со своими, делить обязанности и удовольствия, сдерживать негодование, злость, зависть и страх.

Овладеть всем этим ребенку помогают его братья и сестры. Поскольку можно сказать, что лучшие годы были проведены с братьями и сестрами, поэтому именно те, с которыми было пережито столько счастливых детских лет, становятся самыми надежными во взрослой жизни.

Раньше в больших многодетных семьях многие актуальные в настоящее время проблемы даже не возникали. Теперь, когда такие семьи стали редкостью, родителям приходится думать о том, как обеспечить своему ребенку необходимый контакт с другими детьми, поэтому они ведут его в различные кружки и клубы.

В маленьких семьях труднее наладить хорошие отношения; в них родители склонны преувеличивать разногласия между детьми. Как известно, у каждого ребенка кроме хороших качеств есть и плохие, и иногда полезно дать проявлять ему и гнев, и раздражение. Если родители будут пытаться любой ценой добиваться спокойствия в отношениях между

детьми, будут подавлять проявление детских эмоций, то отрицательные переживания будут накапливаться и затем дадут о себе знать в самый неподходящий момент.

Обратите особое внимание на ребенка, который обижает своих братьев и сестер, ломает их игрушки, надоедает и пристаёт. Его надо убедить, что он как и все, что он может сердиться на сестренку, но не должен при этом обижать ее. Придумайте ему какое-нибудь интересное занятие, поиграйте только с ним. Не забывайте уделять индивидуальное внимание даже благополучным детям.

Обида часто исходит от детей постарше, потому что появление нового ребенка в семье представляет для них в некотором роде угрозу их положению в семье. А если к тому же у таких детей неурядицы в школе или в отношениях с друзьями – пощадить не ждите. Причиной раздражения могут быть игрушки, общий шкафчик, а то и просто необходимость находиться вместе. Во всех этих случаях родители должны помочь разрешить конфликты.

Родителям иногда кажется, что если между их детьми спокойные отношения, то не следует вмешиваться. Но не мешало бы знать, защищают ли дети друг друга, когда им попадает от других; помогают ли они друг другу, обмениваются ли сокровенными мыслями, могут ли отдать на время любимые вещи.

В самые сложные периоды роста и развития ребенок наиболее раним. Старшим детям надо подсказать, что в это вре-

мя их младший брат или сестра нуждается в особой заботе, что и им будет оказано должное внимание, если это потребуется. Однако не следует создавать ни для одного ребенка «особых» условий.

Едва ли в наше время найдутся родители, которые не понимают, что нельзя иметь любимчиков, нельзя делать сравнения в пользу одного ребенка, нельзя слишком часто встречать в отношения между детьми. Взрослые иногда пытаются быть подчеркнуто объективными, раздавая каждому поровну, однако каждое проявление внимания со стороны родителей оценивается детьми по-разному. Сыну понравится марка, потому что он собирает марки, а дочери – новый цветок, потому что она любит выращивать цветы на подоконнике.

Бывает, что в отношениях к собственным детям родители руководствуются воспоминаниями своего детства. Если мать в детстве дружила с братом, она может чувствовать большее расположение к сыну; если отцу пришлось выдерживать конкуренцию со стороны братьев, он, вероятно, будет больше тянуться к дочери. И мать, и отец будут благоволить к ребенку, похожему на них. Так и у детей независимо от желания могут проявляться симпатии и антипатии к тому или иному члену семьи.

Никакое сочетание полов и возрастов не может служить гарантией благополучных взаимоотношений детей в семье. Девочка, воспитывающаяся вместе с братом, может чувствовать большую уверенность в компании мальчиков. Мальчик

может тяготиться опекой и верховенством старшей сестры. Однополые дети лучше дружат, но и больше стараются доказать свое превосходство. Если ребенок намного моложе или старше остальных, скорее всего, он одинок. Единственная среди мальчиков в семье девочка будет тянуться к материнской женственности и ожидать восхваления ее девичьих прелестей со стороны отца и братьев. Она же может переживать по поводу того, что пиратские игры ее братьев не для нее. Единственный среди девочек мальчик может страдать от излишней опеки и тянуться к отцу и к мужчинам вообще из желания подражать их мужественности.

Почетное место в семье принадлежит старшему ребенку, однако достается оно дорогой ценой. С одной стороны, ему хотелось, чтобы в семье появился еще один ребенок. С другой стороны, когда-то он безраздельно владел папой и мамой, и они были заняты только им. Помня такое внимание своих родителей, он не задумываясь делится своей любовью с младшим братом. Старшего не с кем сравнивать, поэтому его не торопят, не дают непосильных заданий, хвалят. Ему отводится роль «примера для подражания» для младших детей, иногда приносящая ему больше страданий, чем удовольствия. Родителям следует научить малышей уважать его и не приставать к нему. При должном внимании и прозорливости они могут помочь первенцу занять достойное место в семье.

Последний ребенок, обычно любимец семьи, может стать источником ненависти. Либо вся семья может с таким усер-

дием принятаться выполнять все за него, что у ребенка отпадет желание становиться взрослым. Младшему ребенку следует определить его долю обязанностей наравне с другими, следует замечать его старания и успехи, пусть в том, что он делает, нет ничего нового для его родителей.

В отдельных семьях среднему ребенку не достается ни ответственности, возлагаемой на старшего, ни безоглядной любви, щедро отдаваемой младшему. Второму ребенку может просто не достаться его доля внимания из-за появления третьего малыша. И ему придется метаться между доверительными льготами, предоставляемыми старшему, и полной безответственностью младшего. Вместе с тем средний ребенок имеет свои преимущества: он дает понять старшему, что его надо уважать, потому что он тоже старший, и – младшему, что его надо слушаться.

Если в семье умеют уважать каждого, интересуются и поддерживают всех детей, то ни возраст, ни пол ребенка не будут иметь никакого значения.

Родителям не мешает помнить, что братья и сестры любят и ненавидят, обижают друг друга и помогают друг другу, ссорятся и веселятся и при этом взрослеют.

Бронхит

Бронхит – это воспаление слизистой оболочки трубчатых образований, соединяющих дыхательные пути с легкими. Легкая форма бронхита может возникнуть как результат элементарной простуды, она не опасна. Ребенка следует поддерживать в тепле и покое. Если у малыша кашель и повышена температура, следует обратиться к врачу.

Часто бронхит сопровождает ОРЗ, корь или коклюш, или он возникает как осложнение после этих болезней. Сухой кашель скоро становится затяжным. Скопление слизи приводит к тому, что ребенок задыхается. Могут появиться боли в груди. При правильном и своевременном лечении бронхит проходит через неделю. При рецидивах бронхита следует искать причину, возможно, это аллергия или хроническая инфекция.

Брюшной тиф

Было время, когда страшные эпидемии брюшного тифа косили людей как в больших городах, так и в маленьких деревушках. Теперь это редкое явление. Современная санитария и гигиена, очистка воды, контроль за переносчиками брюшного тифа и обучение мерам здравоохранения – все это помогло почти полностью ликвидировать данное заболевание.

Брюшнотифозная прививка необходима при вспышке заболевания или как защитная мера при поездках в те места, где меры санитарии и профилактики недостаточны.

Вандализм

Вандализмом называется бессмысленное уничтожение или разрушение культурных и материальных ценностей. Это слово происходит от названия варварского племени вандалов, разграбившего Рим в V веке. Вандализм подростков, обычно действующих группами, время от времени возникает и в наших больших городах. В более умеренных формах вандализм всегда был довольно распространен: от местных хулиганских выходов в канун праздников – уродования зданий и деревьев и раскрашивания памятников – до костров с помощью неизвестно где добытого топлива.

Поскольку цена разрушенной собственности, особенно при нападениях на школы и церкви, часто значительна, обычные методы правоохранительных органов, как правило, сводились к поимке и определению меры воздействия на нарушителей. Однако зачастую примененные к детям жесткие меры дают противоположный эффект. Штрафы за причиненный ущерб, взыскиваемые с родителей вандалов, только ухудшают дело, поскольку злоба и ненависть таких подростков часто направлены именно против родителей.

Специалисты, изучающие преступность, долгое время считали детский вандализм формой антиобщественного поведения, характеризующейся необычной степенью враждебных чувств. Многочисленные нападения на учебные заведе-

ния наводят на мысль, что школа — это символ чего-то ненавистного для подростков. Создается такое впечатление, что подростки возмущены ограничениями и требованиями школы или, возможно, были унижены учителем или другими учениками.

Обычно дети, склонные к вандализму, вырастают в семьях, в которых мало семейной гордости или семейного согласия, и у этих детей, как правило, неудовлетворительные дела в школе. Нетрудно понять, почему эти ребята, чувствуя себя отверженными, склонны организовывать собственные группы и совершать действия, идущие вразрез с интересами общества. Однако вспышки вандализма иногда случаются и среди ребят из благополучных, состоятельных семей. В таких случаях мотивы намного сложнее.

Помимо материального разрушения, совершенного вандалами, их действия влияют на психику детей младшего возраста, которые восхищаются дерзкими поступками вандалов.

Школы, знающие об источниках вандализма в своем районе, стараются предотвратить его. Спорт, занятия прикладным искусством и другие виды творческой активности призваны дать всем детям шанс найти удовлетворение в конкретных достижениях и развить высокую степень мастерства.

Великодушие

Умение быть великодушным – это одно из качеств, которое родители поощряют у своих детей. Под великодушием у маленьких детей они понимают готовность делиться, и им приятно, когда малыш может поделиться игрушками с другими детьми. Позже родители бывают удовлетворены, когда их дети-школьники легко отдают что-то свое или тратят часть своих карманных денег на подарок члену семьи или другу.

Однако великодушие шире способности делать подарки или делиться вещами. Это также и комплекс духовных качеств, таких, как доброжелательность, терпимость, доброта, сострадание к другим, умение прощать. Такие качества связаны с глубокими чувствами человека по отношению к другим людям. Они развиваются в ребенке из его опыта отношений с другими, сначала дома, а затем вне его, и являются частью развития его личности.

Когда ребенок начинает чувствовать себя членом семьи, он через свои собственные чувства ощущает потребность понимания и сочувствия со стороны других. Если он кричит от боли или сердит на кого-то, ему нужно сочувствие взрослых. Хотя родители, возможно, не одобряют его поведения, они с пониманием относятся к причинам, толкнувшим его на этот поступок, и показывают, что прощение возможно.

Когда ребенок опечален, ему нужна готовность родителей выслушать и помочь справиться с тем, что его беспокоит. Когда он счастлив, семья готова разделить с ним его радость. Становясь внутренне более сильным и зрелым, он обнаруживает, что эта способность соучастия проявляется у человека в двух формах. Он находит, что может быть счастлив счастьем другого человека, а когда оказывает моральную поддержку тому, кто в этом нуждается, то получает в ответ добрые чувства. Может быть, друг обидел его по недомыслию или непониманию, и тогда он выясняет все с ним и прощает. Осознав свои собственные недостатки, способность обижать других под влиянием импульса, который он не может сдерживать, он учится терпимости и умению прощать те же недостатки у других. У отцов и матерей есть возможность помочь ребенку усвоить эти уроки душевной щедрости. Если между родителями и детьми поддерживались близкие отношения до школы, мальчик или девочка поделится с ними обидой, расскажет о несправедливом отношении. Ребенок может почувствовать, что товарищ, учитель или группа ребят были несправедливы. Мать или отец должны помочь ребенку понять поведение других по отношению к нему и ответить великодушием вместо желания обидеть в ответ. Конечно, нанесенная обида заслуживает того, чтобы выразить возмущение, но ребенок должен быть готов понять, что ответное зло не оправдывается первым.

В обществе, где деньги и материальные возможности иг-

рают такую важную роль, великодушные часто интерпретируются как щедрость в подарках. Во многих семьях этот вид щедрости невозможен для детей. Ребенку больно чувствовать, что его могут судить по размеру его подарка, и знать, что он не может предложить более дорогой. Для того, чтобы быть счастливым, став взрослым, очень важно в детстве узнать, что щедрость означает умение отдавать себя наравне с деньгами. Конечно, приятно преподнести дорогую вещь, но часто небольшой, заботливо выбранный или любовно сделанный собственными руками подарок может доставить не меньше удовольствия.

Люди со щедрой душой всегда пользуются любовью за свое дружелюбие, общительность, сочувствие, понимание и готовность поделиться даже тем малым, что они имеют.

Венерические болезни

Мальчики и девочки, достигшие периода полового созревания, должны знать о болезнях, которые передаются при половых сношениях. Курсы обучения гигиене, книги и брошюры являются источником основных сведений о них. Но факты о венерических болезнях, особенно если их слишком усугублять, могут напугать молодых людей. Эту информацию следует давать беспристрастно, чтобы не испортить ощущения теплоты, любви и счастья, необходимого для здорового отношения к сексу. Страх и отвращение не только не дают эффекта, но и наносят вред и поэтому не должны присутствовать при таком обучении.

Лучше всего, если молодые люди узнают о венерических болезнях от своих родителей. Разговор может начаться, когда подросток, встревоженный прочитанным или услышанным, приходит домой с вопросом. Если информацию ему дают в виде обучения общим основам здоровья, не заостряя внимания на сексуальных вопросах, касающихся его самого, он, вероятно, выслушает все спокойно, без страха, стыда или волнения.

Основные венерические болезни – сифилис и гонорея – передаются почти всегда половым путем. Обе они излечимы, иногда даже за несколько дней, благодаря применению новых лекарств. Необходимо знать, что чем раньше начинает-

ся лечение, тем выше шансы на быстрое выздоровление. Вот основные симптомы этих болезней.

Сифилис. Примерно через три-шесть недель после попадания в организм микробов на месте инфекции (преимущественно на гениталиях) появляется твердая на ощупь ссадинка или язвочка, называемая «шанкр». Эта язвочка обычно заживает, и где-то через шесть недель появляется вторичный симптом – сыпь. Поэтому как только появилась язвочка (или даже раньше, если была причина думать о возможном заражении), необходим врачебный осмотр. На этой ранней стадии обычный метод диагностики – обследование под микроскопом соскоба частиц из шанкра. Если ко времени обращения к врачу уже появились вторичные симптомы болезни, тогда наиболее распространенным методом диагностики является тест крови, известный под названием «реакция Вас-сермана».

Гонорея. Наиболее типичным симптомом, появляющимся примерно через три-шесть дней после заражения, является ощущение жжения во время мочеиспускания. Затем следуют гнойные выделения из половых органов. Мужчины обычно замечают эти признаки раньше женщин. Сейчас известно, что многие типы воспалений половых органов, раньше относившихся к гонорее, имеют другие причины. Поэтому особенно важно тщательное обследование девочки с такими симптомами. Только врач, после обследования выделений под микроскопом, может поставить диагноз.

Вздрагивания у новорожденных

Родители, внимательно наблюдающие за своим новорожденным малышом, могут беспокоиться, когда он неожиданно резко откидывает голову, разбрасывает ноги и руки, растопыривает пальцы. Длится это всего секунду. У некоторых новорожденных наблюдается дрожание, когда они возбуждены, или подергивания во сне.

Обычно новорожденные вздрагивают от громких звуков, неожиданных прикосновений. Однако это может наблюдаться и без внешних причин. В зависимости от интенсивности и продолжительности возбудителей за вздрагиванием следует плач.

Не стоит волноваться – все это нормальные рефлексy новорожденного, которые со временем исчезают.

Визиты в гости

Визиты в гости играют важную роль в жизни каждого ребенка. Они служат хорошей практикой для малыша в умении находиться и вести себя вне дома и без родителей.

Ребенка можно начать водить в гости еще в дошкольном возрасте. Например, в гости к его такому же маленькому товарищу. Он легче привыкает к этому, если в первые посещения мать или отец побудут рядом. Затем, когда ребенок освоится, его можно оставить на час-другой одного. Никогда не следует уходить украдкой, без прощания, иначе ребенок будет бояться следующих визитов. Со временем он сможет оставаться в гостях у родственников или друзей на выходные дни или даже на каникулы.

Возраст, с которого ребенка можно начинать водить в гости, зависит от целого ряда факторов. Менее самостоятельный от природы ребенок хуже привыкает к новым местам и людям. Но если родители достаточно регулярно водят его в гости и это общество ему приятно, то после каждого нового посещения он будет приобретать больше уверенности в себе.

Главная ценность визитов в том, что ребенок обретает уверенность и некоторую самостоятельность. Каждый крошечный младенец нуждается в почти постоянном присутствии матери, однако с возрастом дети должны приобретать независимость, и практика адаптации к пребыванию вне до-

ма является одним из средств достижения этой цели.

В гостях ребенок также узнает, что другие дома отличаются от его собственного и живущие в них люди имеют свои привычки, порядки, обычаи, семейный уклад. Для того, чтобы действительно чувствовать себя комфортно в любой обстановке, дети должны иметь достаточно опыта, чтобы принимать эти различия как должное и легко принаравливаясь к ним.

После первых визитов мальчики и девочки приобретают опыт поведения в обществе и редко нуждаются в указаниях о воздержании от бестактных замечаний. Большинство детей склонны вести себя по-взрослому и вежливо вне дома и совершенно лишены скованности и застенчивости. Но есть и сверхробкие дети, которые, попав в чужой дом, могут решить, что их бросили. Даже если такой малыш знает, что мать в конце концов вернется, пребывание в незнакомой обстановке для него равносильно пытке. Поэтому первые визиты в гости должны быть краткими. Кроме того, если ребенку становится не по себе, мать должна сразу же забрать его домой. Конечно, родителям следует быть уверенными, что взрослые, с которыми они оставили своих детей, – добрые, сердечные люди, на которых можно положиться.

Хотя при посещениях других семей дети иногда могут приобрести неудачный опыт, это тоже является этапом взросления. Ведь родители не всегда бывают рядом, чтобы защитить их. В целом, широкий кругозор и чувство уверен-

ности в себе, которые дети приобретают во время визитов, более ценны, чем любая тщательно подвергнутая цензуре обстановка.

Вирус

В повседневном употреблении под термином «вирус» иногда все еще подразумевают непонятную причину неясной болезни. На самом деле вирус – это заразная частица, которую современный ученый может увидеть с помощью электронного микроскопа и во многих случаях опознать как причину определенной болезни.

Некоторыми известными вирусными болезнями являются обыкновенная простуда, грипп, свинка, ветряная оспа, полиомиелит, корь. Например, оспа – это вирусная болезнь, взятая под контроль благодаря применению вакцины. Идет постоянный поиск возможностей подобной иммунизации и против других болезней, вызываемых вирусами.

Витамины

Витамины, даже в незначительном количестве, крайне важны для хорошего здоровья, поэтому родители стараются давать детям правильно приготовленную, богатую витаминами пищу, чтобы обеспечить их всем необходимым для развития организма. Исключение составляют витамины С и D. Ребенка постарше достаточным количеством витамина С снабжают обычные продукты, как, например, цитрусовые, листовые овощи, картофель, томаты. Малышу же в грудном возрасте хорошо давать апельсиновый сок. Если дети не любят апельсиновый сок или потребляют его в недостаточном для суточной нормы количестве, используется концентрат витамина С. Для получения достаточного количества витамина D не следует рассчитывать только на питание и воздействие солнечных лучей. Разумно давать ребенку, пока он растет, различные синтезированные препараты этого витамина. Однако концентраты витаминов должны использоваться только по рекомендации врача, который уделяет особое внимание дозировке. Передозировка витаминов в лучшем случае не приносит пользы, а в худшем – дает отрицательный эффект.

Продукты могут терять большую часть витаминной ценности в результате хранения, рафинирования, обработки. Для того чтобы лучше сохранить витамины, важно помнить

следующее.

1. Свежие овощи должны покупаться действительно свежими и долго не храниться.
2. Существует прямая связь между интенсивностью окраски зеленых овощей и содержанием в них витаминов. Наружные зеленые листья салата содержат в 20–30 раз больше витаминов, чем бледные внутренние. В сердцевине намного меньше витаминов.
3. Замороженные продукты, оттаявшие перед приготовлением, и консервированные, хранившиеся в теплом месте, теряют значительное количество витаминной ценности.
4. Окисление вызывает потерю витаминов. Пища, которая измельчается и слишком часто помешивается во время приготовления, подвергается большему воздействию воздуха и, следовательно, окислению.
5. Некоторые фрукты и овощи, например яблоки и картофель, содержат наибольшее количество витаминов непосредственно под кожурой, и их лучше есть или готовить с кожурой.
6. Фрукты и овощи надо варить в как можно меньшем количестве воды и как можно быстрее. Приготовленная в герметичной кастрюле-скороварке пища почти не теряет витаминов.

Некоторые важные витамины

Витамины	Основные функции	Некоторые его источники
А	Поддерживает в хорошем состоянии слизистые оболочки желудочно-кишечного, мочеполового и дыхательного трактов. В целом способствует росту, укреплению костей и зубов. Важен для зрения.	Молоко, сливочное масло, яичный желток, печень, почки, зеленые и желтые овощи, томаты, желтые фрукты, рыбий жир.
В ₁ (тиамин)	Способствует правильному усвоению углеводов. Важен для нормальной работы желудочно-кишечного тракта, структуры и функционирования нервной системы, нормальной работы сердца.	Печень, постная свинина, крупа и хлеб грубого помола, бобовые, орехи лесные и грецкие.
В ₂ (рибофлавин)	Поддерживает нормальное состояние кожи, пищеварение и зрение.	Молочные продукты, яйца, печень, почки, листовые овощи зеленого цвета, витаминизированная мука и злаки.
Ниацин	Способствует хорошей химической деятельности тканей организма.	Постное мясо, печень, почки, птица, картофель, зеленые овощи, мука грубого помола, арахис.
С (аскорбино-	Способствует росту. Поддерживает костяк,	Цитрусовые, листовые овощи зеленого цвета,

Внутренний голос совести

Внутренний голос совести – один из источников детского беспокойства. Поначалу совесть, или авторитет, дети связывают с родителями, то есть считают, что это находится не в них.

Постепенно ребенок наблюдает за реакцией папы и мамы на свои поступки. Стараясь сохранить их любовь, он реагирует на их чувства и таким образом учится вести себя. Когда он еще совсем маленький, он валит всю вину на собачку, кошку, приятеля или даже игрушку. Но постепенно он впитывает все услышанные «да» и «нет» и составляет кодекс поведения, который в конце концов становится его совестью.

К шести годам у ребенка есть вполне сложившаяся совесть, которая дает о себе знать. Теперь он проводит большую часть дня в школе, где он должен нести ответственность за свои поступки. Частично он к этому готов, но вместе с тем он может не успеть добежать до туалета, способен иногда просто «взять» что-то у другого ребенка, а также солгать, чтобы избежать наказания. Огрехи поведения будут случаться, особенно в стрессовых ситуациях; их не следует считать недостатками в воспитании, а следует рассматривать как возможность, предоставившуюся родителям, чтобы выразить ребенку свою лояльность и помочь ему найти в себе силу, чтобы проявить чувство ответственности. Потому что

ребенок не просто хочет быть любимым своими родителями, но он также хочет чувствовать уважение к самому себе, он хочет быть в согласии с собой. Это первый урок, который малыш получает от родителей, именно они составляют ему кодекс поведения.

Если ребенок в разладе со своей совестью, он может пугаться своих собственных мыслей о том, что он плохой, что его никто не любит и т. д.

Медлительность, с которой ребенок укладывается спать (мучительная для усталых родителей), беспокойство ночью, ночные кошмары, плохие сны часто являются признаками детского беспокойства, его боязни оказаться нелюбимым своими родителями и не защищенным ими. Когда он останется один в постели, страшные мысли лезут ему в голову, и он уже не может защититься игрой, как он это делает днем. Поэтому малыш не хочет ложиться спать, опасаясь, что страхи нагрянут на него ночью, когда он уснет.

Быть уверенным в любви родителей, быть защищенным ими, чувствовать, что отвечаешь их ожиданиям, и жить в согласии со своей совестью – все это немалые достижения ребенка.

Водянка яичка

Нередко у новорожденных мальчиков яички в мошонке окружены лишней жидкостью, вызывающей сильное вздутие. Иногда это случается и с младенцами постарше. В подавляющем большинстве случаев это состояние проходит по мере роста малыша и не должно вызывать особого беспокойства. Мальчик постарше, у которого развилась водянка яичка, может нуждаться в лечении, возможно, операции. В любом случае рекомендуется осмотр врачом для того, чтобы поставить точный диагноз: водянка это или грыжа.

Возбудители инфекций

Родители иногда очень обеспокоены чистоплотностью своего малыша, боясь окружающих его микроорганизмов, называемых микробами. Разумно оберегать младенца от контактов с простуженными детьми или взрослыми, но при этом избегая крайностей. С одной стороны, даже у новорожденных есть сопротивляемость микробам, которая возрастет по мере взросления. С другой, хотя разумно не целовать малыша в губы, но запрещать поцелуи в щечку или лоб – значит лишать его одной из величайших потребностей – физического выражения любви и нежности.

Излишнее беспокойство по поводу микробов может также отрицательно отразиться на малыше и позже, когда он начнет исследовать окружающие его предметы. Когда младенец тянет погремушку в рот, он хочет выяснить, каков этот завораживающий предмет на вкус. Конечно, погремушку надо помыть, если она валялась на полу. Но если малыш просто играл с погремушкой у себя в коляске или манеже, микробы на ней, скорее всего, его собственные и поэтому безвредные.

Иногда, даже если сами родители спокойны относительно микробов, ребенок может вдруг забеспокоиться о них. Возможно, школьный товарищ рассказал ему об этих невидимых опасных волшебных штучках. Мать или отец в наиболее доступной форме могут объяснить ребенку, что микробы

реально существуют везде и что есть как безобидные, так и «плохие» микробы. Если не относиться к этой теме небрежно, но и не придавать ей слишком большого значения, ребенок, вероятнее всего, скоро забудет свои опасения, так как решающим все же является мнение родителей.

Вознаграждение

Дети получают большее удовлетворение, когда делают что-то ради самого дела, а не за награду. Родителям, желающим, чтобы их дети освоили, например, игру на фортепьяно или вид спорта, легче этого добиться, если дети учатся ценить эти занятия сами по себе, а не связывают их с призами или наградами.

Когда-то многие считали, что мальчики и девочки быстрее усваивают что-то, если их награждают, и поэтому им платили за работу по дому, хорошие школьные оценки, усвоенные гаммы на фортепьяно.

Однако родители обнаружили, что этот механизм сначала срабатывает, а затем застопоривается и даже дает обратный результат. Вначале девочке нравится накрывать на стол и получать какую-то мелочь, но спустя некоторое время работа ей надоедает, и, больше нуждаясь в деньгах, она требует уже большего. В результате девочка будет думать об этой работе как о чем-то, что можно сделать только за плату. В этом случае она ничего не поймет о своей ответственности как члена семьи.

Однако нужно считаться с тем, что мальчики и девочки оценивают достоинства и умения иначе, чем их родители. Детям часто нужен дополнительный побудительный мотив, небольшое искреннее одобрение. Но можно дать это и без

вознаграждения, платы или подкупа: например, маленький ребенок, заправив постель, обычно ждет, что его похвалят. Какое-то время наиболее действенным приемом могут быть ежедневные проверки (скажем, отцом), проводимые в веселом настроении. Одобрение родителя – достаточная награда.

Если визит к зубному врачу или парикмахеру испортил настроение ребенку, мать может улучшить его, сказав: «Хорошо, что все закончилось. Давай поедим мороженое, чтобы отпраздновать это».

Точно так же разумна дополнительная похвала ребенка за особые достижения, например за овладение трудным предметом в школе. Настроение, с которым это сделано, очень важно. Если наградой будут подарок или деньги, ребенок запомнит только это. Если же вся семья отпразднует это событие торжественным ужином, пикником или походом в кино, у ребенка отложится в памяти ощущение этого праздника и гордости за свое достижение. И в дальнейшем это ощущение в нем самом и у всех, кто его любит, будет для него достаточным побудительным мотивом.

Волдыри

Небольшое раздражение на коже может привести к образованию волдырей. Если ребенок надевает кроссовки без носков, особенно в жаркий душный день, то к вечеру на пятке или пальце может появиться волдырь.

Чаще всего он проходит сам собой, его не надо трогать, но если он прорвался, промойте ранку водой с мылом.

Если волдырь причиняет боль или неудобство, проткните его иголкой, простерилизованной спиртом или на огне, осторожно выдавите из него жидкость на стерильную салфетку и забинтуйте.

Обратитесь к врачу, если волдырь большой или если начинается нагноение.

Воображаемые страхи

Родители бывают обеспокоены тем, что их ребенок вдруг начинает испытывать страх, услышав, казалось бы, давно знакомый шум: журчание воды в бачке унитаза или жужжание мотора холодильника. Ребенок может вздрогнуть и даже расплакаться. Мама должна успокоить малыша. Ребенок, конечно, успокоится на руках у матери, но, вероятно, потребуются вновь приучить его к прежним звукам, которые теперь стали пугать его.

Гораздо труднее справиться с внутренними страхами, которые подступают незаметно или, наоборот, появляются неожиданно безо всякой видимой причины. Понятно, почему ребенок боится огня: его действие ему известно. Но почему ребенок начинает кричать, когда он слышит рев проезжающей мимо пожарной машины, если он никогда не видел пожара? А почему ребенок боится, что какое-то чудовище придет ночью и убьет его? Потому что у каждого ребенка есть еще и воображаемые страхи. Они иногда быстро проходят, иногда задерживаются надолго, обретая причудливые формы. Иногда подобные страхи проявляются в ребенке в скрытой форме; он становится агрессивным, нападает на других, просто потому, что он боится, что его обидят, и как бы предвосхищает нападение. Находясь под гнетом страха, ребенок может замолчать, углубиться в себя, стать пассивным, перестать иг-

рать с детьми. В каких-то случаях он может стать чрезмерно послушным, чрезмерно аккуратным, чрезмерно отзывчивым не потому, что он нравственно вырос и достиг совершенства, а потому, что испытывает дискомфорт и страх.

Причиной детских страхов является ограниченный жизненный опыт и детская логика. Страхи возникают у ребенка в результате ощущения им своей беспомощности, абсолютной зависимости от взрослых, что заложено в природе его развития. Причины страхов можно разделить на три группы: 1) боязнь потерять любовь взрослых; 2) ожидание наказания за какой-то промах или за плохое поведение и 3) испуг, связанный с чувством своей вины за что-то. Все это многие дети ощущают уже к шести годам.

При рождении ребенок полностью меняет среду обитания. И поэтому первое его беспокойство связано с физическими неудобствами: ему хочется есть; ему холодно, и он нуждается в тепле. Может быть, не совсем справедливо называть потребность страхом, но именно потребность ребенка рождает первое неудобство, потом тревогу, боль и, наконец, ужас. К счастью, это последнее состояние совсем не обязательно, но если ребенок не получает пищи, когда он голоден, или получает такую пищу, которая не дает насыщения, у малыша достаточно оснований «испугаться», потому что его начинает мучить голод. Для младенца любовь значит еда, поэтому он полностью зависит от любви своей матери. Поскольку у новорожденного еда и любовь – это одно и то же,

то и отсутствие мамы предполагает голод и тревогу. Мама ассоциируется с сытостью и комфортом, вот почему ее отсутствие так огорчает ребенка.

Если соблюдать режим кормления, ребенок уже в полгода, видя, что мама готовится кормить его, начинает улыбаться. Это создает у него ощущение доброты окружающего мира. Несвоевременное получение ребенком еды может впоследствии вылиться в ощущение лживости окружающего мира, он может почувствовать себя покинутым и ненужным. И эти неприятные ощущения могут проявиться сильнее или слабее в зависимости от длительности такого состояния дискомфорта. Если ребенку лишь изредка приходится ждать кормления и волноваться, это не значит, что у него разовьется неприятное ощущение. Если взрослые реагируют на зов ребенка немедленно и с должным вниманием, беспокойство малыша никогда не станет причиной его тревог в будущем.

Воображение

Образная игра является важной частью жизни почти любого ребенка. Примерно в возрасте двух лет почти все дети включают в игру воображаемые предметы, пытаются взять руками продукты и игрушки, нарисованные на картинках в книжках. Позже они представляют себя поездами, пароходами, машинами или животными. Многие дети – и те, у кого есть младшие братишки и сестренки, и те, у кого их нет, – любят играть в младенца, делая вид, что они не могут ходить и пьют из соски.

Примерно в том же возрасте, около трех лет, дети начинают придумывать для себя воображаемого товарища. Это может быть такой же ребенок, как сам малыш, который составляет ему компанию за столом, в игре и приготовлении ко сну. Или же кто-то, кому приходят в голову все капризы и шалости и кого можно обвинить и предложить родителям наказать вместо себя.

Дети четырех лет и чуть старше все еще получают удовольствие от таких игр, но они уже начинают осознавать, что это фантазии. Трехлетняя девочка может устроить рев, так как мать наступила на ее воображаемую сестру, лежащую на полу. Ребенок пяти лет может тоже рассердиться, однако не из-за того, что пострадала «сестра», а потому, что мать разрушила всю игру.

Образные игры продолжаютсЯ и после шести лет. Мальчи- ки воображают себя пожарными, ковбоями, космонавтами. Девочки могут присоединиться к такой игре, но они чаще «принцессы». И мальчи- ки, и девочки любят играть в докто- ров и пациентов. Девочки нередко играют в «дом», «семью», мальчи- ки тоже с удовольствием играют с ними, если над ни- ми не подшучивают. Многие дети любят разыгрывать сцены из книг, которые им читают, причем чаще сказки о феях и джиннах, чем реальные повседневные истории.

Около семи лет обычно наступает спад интереса к образ- ным играм.

Родителей часто интересует, что им надо делать с вообра- жением своих детей: одни хотят поощрять его, другие счита- ют, что жить в мире грез и фантазий ненормально. Обычно нет необходимости прилагать специальные усилия для сти- мулирования воображения ребенка. Родителей не должно волновать, что их ребенок не так часто фантазирует, как со- седский, или, наоборот, обладает чересчур богатым вообра- жением.

Однако, если ребенок в игре всегда представляет себя ма- лышом, получает наслаждение только от компании вообра- жаемого товарища и не может играть с реальными мальчи- ками и девочками, если пятилетний ребенок путается, рас- сказывает ли он правду или небылицу, это должно насторо- жить родителей. В этом случае взрослые должны задуматься, почему их ребенок не приспособливается к реальному миру.

Иногда родители сами справляются с ситуацией. В некоторых случаях им нужна помощь специалиста.

Воровство

Малыш еще не понимает, что брать чужое нехорошо, так как у него отсутствует понятие о собственности. Его учили, и он узнал из своего небольшого опыта, что нельзя трогать некоторые вещи, например горячую плиту или ножницы. Но он не понимает, почему ему разрешают рвать красивые цветы в поле, а точно такие же на клумбе в парке трогать нельзя.

Если строго сказать малышу, что нельзя брать то, что принадлежит другому, или наказать его, это только собьет его с толку и напугает. Он еще не имеет понятия о «принадлежности», «собственности», и не будет иметь до тех пор, пока у него не разовьется это чувство в отношении своих собственных вещей. Когда ребенок теряет игрушку и ощущает чувство потери, он начинает понимать значение понятия «мой». Он знает, что хочет вернуть принадлежащее ему.

Ребенок пяти-шести лет уже имеет представление о личной собственности и понимает, что не должен брать чужие вещи. Однако редкий малыш хоть раз не приносил домой цветной мелок из школы или игрушку соседского ребенка. Естественно, родители хотят это пресечь.

Опыт показывает, что строгое наказание не обязательно удерживает ребенка от мелкого воровства. В этом возрасте у него еще недостаточно развито представление о правильном и неправильном в общем виде. Самым сильным для ма-

лыша мотивом совершения правильного поступка является потребность в любви и одобрении родителей. Если ребенка называют вором и наказывают за совершенный проступок, он как бы становится на одну доску с теми, кого родители считают «плохими», без надежды исправиться в их глазах. Он должен знать, что поступил плохо. Но ему также необходима уверенность в том, что его родители знают: он научится поступать правильно. Конечно, ребенок должен немедленно вернуть украденное, и разумная мать идет вместе с ним в школу или к соседям. Ее готовность пойти с ребенком убеждает его, что он продолжает оставаться среди хороших и любимых и не обречен на то, чтобы быть вором.

Повторяющиеся случаи воровства в возрасте постарше объясняются другими причинами. Обычно ребенок сам не знает, для чего он берет чужие вещи. Иногда он крадет, так как нехватка денег не позволяет ему чувствовать себя «таким, как все». Давая ему больше карманных денег или помогая их заработать, можно исправить ситуацию. Но чаще ребенку нужны деньги, чтобы рисоваться перед друзьями и чувствовать себя значительным. В этом случае дополнительные деньги не решат проблему. Ребенку надо помочь преодолеть чувство неполноценности. Возможно, воруемый ребенок не может найти друзей среди одноклассников и старается «купить» их дружбу.

Причина того, что ребенок чувствует себя одиноким и несчастным, может таиться и в семье. Ему кажется, что роди-

тели отдают предпочтение его брату или сестре, а его больше не любят и не понимают. Если родители станут более открыто проявлять любовь, ласку и внимание к своему ребенку, больше совместно отдыхать и заниматься полезным и интересным делом, его потребность воровать исчезнет. Однако, если причины воровства лежат глубже, может потребоваться помощь детского психиатра.

Для некоторых детей воровство каких-то товаров в магазине – вызов окружающим. Многие ребята всегда ощущают потребность в приключениях, и в том, чтобы схватить что-нибудь с прилавка, они находят привлекательный элемент опасности и бунта против авторитетов. Часто не сам поступок, а именно обстоятельства, при которых он совершен, определяют отличие юношеского озорства от преступления, совершенного малолетним. Однако, каковы бы ни были причины, детям надо твердо сказать, что такие действия недопустимы.

Воспаление

Воспаление, характеризуемое припухлостью, покраснением, жаром и обычно болью, является реакцией ткани организма на повреждение любого вида. Это состояние – попытка организма избавиться от бактерий, ядов или других инородных веществ или тел. Красный цвет и жар являются результатом расширения кровеносных сосудов, которые обеспечивают доставку в область поражения потока белых кровяных шариков. Их функция – убивать болезнетворные бактерии. Если белым кровяным шарикам не удастся разрушить микробы, они сами разрушаются, и в результате появляется абсцесс. Гной представляет собой скопление белых шариков и болезнетворных бактерий. Боль при воспалении вызвана расширенными кровеносными сосудами, давящими на нервные окончания.

Враждебность

У всех людей временами возникают чувства раздраженности, желания все вокруг порушить. И у детей происходит то же самое. Враждебные чувства обычно проявляются в желании обидеть или причинить боль кому-то, кто является препятствием на пути к удовольствию или удовлетворению потребности, желания. Любознательный, только начинающий ходить малыш не понимает запретов и может рассердиться, если ему не позволят трогать какой-то интересный предмет. Дети постарше испытывают чувство враждебности, когда кто-то или что-то представляется им угрозой их положению или потребности в любви. Например, если в семье появился новый младенец или возникла необходимость для матери пойти на работу.

Если родители и дети чувствуют привязанность друг к другу, они обычно выражают минутную враждебность, неприязнь с помощью слов или действий, а затем забывают их. Обычно решающим фактором, который определяет, станет ли враждебность ребенка проблемой для него, является та степень, до которой окружающие его люди принимают это без чувства страха. Если ребенок рассержен и показывает это, но знает, что это нормально и из-за этого он не потеряет любовь родителей, он не будет чувствовать себя виновным из-за своей враждебности. Вина по поводу враждебных

чувств является парализующей силой, которая создает большие проблемы.

Мальчикам и девочкам нужен пример и каждодневное руководство, чтобы научиться избавляться от враждебных чувств приемлемыми способами. Можно быть рассерженным и говорить об этом, но недопустимо выражать свой гнев, обижая других людей и ломая вещи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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