

Анна Милованова

НЕОБЫЧНАЯ КНИГА

ДЛЯ ОБЫЧНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Простые ответы
на самые частые вопросы



ИГРАЕМ ВМЕСТЕ С МАМОЙ
15
заданий



Личность ребенка
Раннее развитие
Самые частые
родительские «почему?»
Домашний логопед
Народный фольклор
Этикет • **К**ухать подано!
Знакомство с миром

Анна Викторовна Милованова
**Необычная книга для обычных
родителей. Простые ответы
на самые част(н)ые вопросы**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9998229

Необычная книга для обычных родителей. Простые ответы на самые част(н)ые вопросы / А. В. Милованова.: Мир и Образование; Москва;

2013

ISBN 978-5-94666-701-2

Аннотация

Вам кажется, что вы знаете о своем ребенке все или, по крайней мере, все, что вам нужно знать? Однако каждый раз вы сталкиваетесь с неожиданными проблемами.

Как вырастить ребенка счастливым и помочь преодолеть преграды, возникающие на жизненном пути? Как вовремя заметить и исправить отклонения в развитии: будь то дефекты речи или различные трудности психологического характера? Как приготовить еду вкусно и красиво на радость малышу, не отступая от принципов здорового питания? Как раскрыть врожденные способности ребенка?

Вы хотите обладать исчерпывающей информацией, не затрачивая массу времени на ее поиски? В таком случае эта

книга для вас. Ни слова выдумки, вымысла или догадок. Только достоверная, проверенная информация. Мнения специалистов: врачей, психологов, педагогов. Опыт родителей, на своих детях проверивших пригодность тех или иных советов. В вопросах воспитания важна каждая деталь!

Содержание

От автора	6
Предисловие	10
Личность ребенка	13
Почему в семье рождаются дети только одного пола?	15
Наиболее очевидные причины	17
Вторичные причины	23
Искусственные способы предопределения пола ребенка	28
Старший и младший – мир или война	31
Как вести себя со старшим ребенком	34
Как вести себя с младшим ребенком	35
Темперамент маленького человека	38
От темперамента может многое зависеть	40
Застенчивый ребенок	43
Граница между агрессией и адекватной защитой	48
Какой он, маленький агрессор?	48
Откуда берется агрессия и как с ней справиться	50
Самооценка ребенка	54
Что есть «Самооценка»	54
Как в домашних условиях быстро	58

определить уровень самооценки ребенка	
Методы приведения самооценки ребенка к адекватному уровню	60
Что пугает малыша и как с этим бороться	65
Конец ознакомительного фрагмента.	67

**Анна Викторовна
Милованова**

**Необычная книга для
обычных родителей.**

**Простые ответы на
самые част(н)ые вопросы**

От автора

Россия на пике рождаемости. Год от года детей становится все больше и больше, и мам становится больше. Второй ребенок? Третий... Где предел? Нам объясняют, как протекает беременность, как подготовиться к родам и ухаживать за малышом. Занимательные пособия знакомят с полезными играми и популярными методиками. Мы много читаем, чтобы все знать, но каждый раз удивляемся, сталкиваясь с неожиданными проблемами. Почему в жизни так получается, что самое ценное человек узнает задним числом?

Почему, когда под радостные возгласы родных мама впервые подтягивает полугодовалого крошку за ручки, помогая

малышу сесть, никто не говорит, что этого делать не стоит? А потом, когда, минуя этап ползания, он встает на ножки и начинает ходить, ортопеды, наконец, объясняют, что для правильного развития ребенок должен все делать сам. И тогда он сперва учится ползать, так как это легче, а уж затем, смешно переваливаясь с четверенек, овладевает техникой сидения. Это правильно, но кто об этом знает. Как и о том, что никогда не ползавший ребенок имеет впоследствии трудности с обратным счетом.

Иногда создается ощущение, что все готовы часами говорить и писать об одном и том же, в то время как целая лавина необходимой информации почему-то остается «за бортом».

Мы все такие разные, но каждой маме хочется, чтобы ее ребенок был счастливым, смышленным и здоровым. Мы привыкли решать проблемы по мере их поступления, но ведь можно предотвратить их заранее – до поступления. Случись что, все сразу спрашивают: «Что же ты раньше не спросила?» Знал бы, где упаду, соломку подстелил. Задать правильный вопрос – это уже половина ответа. Жизнь так многогранна, что и не знаешь, с какой стороны ожидать выпада, и так сложна, что никак не получится наперед все предугадать и предусмотреть. Но можно пойти другим путем. Не искать лекарства от всякой болезни, а укреплять иммунитет. Не бояться дурной компании, а воспитывать моральный и культурный стержень в своем ребенке.

«Маленькие детки – маленькие бедки». Задумывались ли

вы над тем, что большие бедки имеют корни в тех самых маленьких безобидных шероховатостях воспитания и развития? То, на что когда-то просто не обратили внимания, что, возможно, показалось слишком незначительным в свое время. Профилактика – это ли не секрет успешного воспитания? Мы занимаемся этим каждый день, чистя зубы по утрам и переходя дорогу на зеленый свет. Уверенно управляя своей жизнью в тех вопросах, что хорошо известны и знакомы с детства. Совершая незамысловатые манипуляции с ребенком сегодня, мы можем не только подарить малышу счастливое насыщенное эмоциями и открытиями детство, а себе радостные мгновения совместного отдыха, но и уберечь ребенка от проблем в будущем. Хотите примеры – их бесконечное множество.

Занятия музыкой. Чтобы стать музыкантом? Не только, и даже не столько. Пятерки в школе по математике. Но какая тут связь... Оказывается, есть. Прогулка в парк на аттракционы. Веселое времяпрепровождение? Конечно, но еще и залог будущего успешного человека. Отказаться от дешевых контрафактных игрушек. Быстро ломаются и пахнут химией? Да, и к тому же понижают IQ ребенка баллов так на двадцать. Наш мир логичен и предсказуем. Современная наука постоянно находит все новые неожиданные связи и объяснения. Специалисты различных областей разрабатывают программы и методики. Опытные родители, пользуясь веками накопленной мудростью и собственным уникальным

опытом, раскрывают секреты своих успехов. А кому, как не маме, так полезны эти сведения? Тогда читайте. Именно об этом и пойдет речь в этой книге.

Предисловие

Вы хотите обладать исчерпывающей информацией, не затрачивая массу времени на поиск среди множества книг и журналов? В таком случае эта книга для вас. Ни слова выдумки, вымысла или догадок. Только достоверная, проверенная информация из первых источников. Мнения специалистов: врачей, психологов, педагогов. Опыт родителей, на своих детях проверивших пригодность тех или иных советов. Исторические примеры и справочные сведения. Вам хватит всего пяти минут, чтобы стать компетентным в том или ином вопросе. В книге умышленно сведены к минимуму вводные рассуждения и оставлено лишь то, что имеет непосредственное отношение и реальную значимость для поднимаемых тем.

Как вырастить ребенка счастливым и помочь преодолеть возникающие на жизненном пути преграды? Как в домашних условиях вовремя заметить и исправить отклонения в развитии? Будь то дефекты речи или различные трудности психологического характера. Как отдохнуть с ребенком и грамотно спланировать мероприятие? Как приготовить вкусно и красиво на радость малышу, не отступая от принципов здорового питания? Как, используя мудрость предков и современные разработки в области детского образования, максимально раскрыть врожденные способности? В вопро-

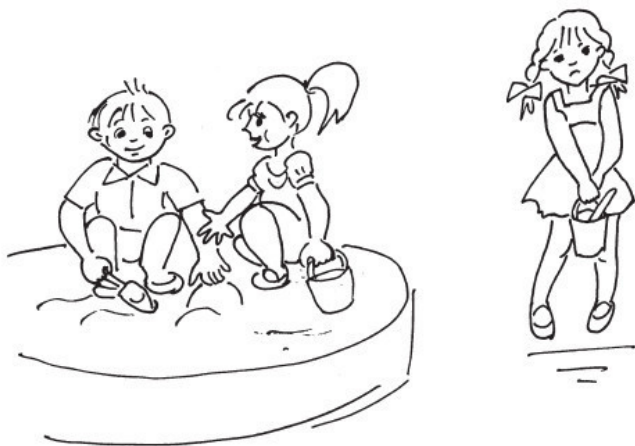
сах воспитания важна каждая деталь. Счастье, когда ребенок растет умным и сообразительным. Однако не менее важно создать уникальный микроклимат в семье, позволяющий малышу чувствовать себя любимым и защищенным. Главная сложность состоит в умении балансировать на «золотой середине», не допуская даже малейших перекосов.

Обладая информацией, вы сможете быстро и адекватно реагировать на изменения в поведении взрослеющего крохи. Порой именно незнание определенных предвестников становится причиной возникновения негативных последствий. Данная книга предоставляет знания во всем своем многообразии, включая порой даже противоположные мнения и спорные направления. Право окончательного решения, безусловно, остается за родителями, так как только они, учитывая собственный опыт и направление воспитательной политики, компетентны решать, какое течение им ближе и больше подходит в конкретной ситуации.

Вам кажется, что вы знаете все или, по крайней мере, все, что вам нужно знать? Откройте случайным образом любую страницу и прочтите ее! С огромной вероятностью вы найдете для себя что-нибудь: а) новое, б) забытое, но интересное. Да, это пособие для родителей, но вовсе не скучный учебник. Мы привыкли читать журналы, любим любопытные вставки. Книга не должна быть менее интересной. Именно такую вы сейчас держите в своих руках. Пусть полезное времяпрепровождение станет еще и приятным, а методы воспитания ре-

бенка покажутся простыми и эффективными.

Личность ребенка



Темперамент маленького человека

Самооценка ребенка

Маленький агрессор

Жадина

Застенчивый ребенок

Законы детской дружбы

Детский сад

Готовность ребенка к школе

Почему в семье рождаются дети только одного пола?

«Когда я была беременна в первый раз, нам с мужем было все равно, кто родится. Родилась прелестная девочка. Во второй раз мы втайне надеялись, что получим «полный комплект» и родится мальчик, но родилась опять девочка. В третий раз мы подошли к делу серьезно и перепробовали чуть ли не все известные методики планирования пола ребенка. Родилась еще одна миленькая дочурка. Теперь муж называет нашу семью «курятником» и отказывается предпринимать новые попытки без 100 %-ной гарантии. Скажите, можно ли в действительности запланировать пол ребенка?»
Обращение мамы на интернет-форуме

Как правило, родителям не принципиален вопрос о том, какого пола родится ребенок. Более того, статистика подтверждает, желающих иметь сына ровно столько же (17 %) респондентов, как и дочь, остальные хотели бы двоих разнополых детей. Может быть, и не стоит вмешиваться в дела природы, старающейся сохранить баланс между двумя полами. Ведь последствия могут быть катастрофичными для человечества в целом. Взять хотя бы современную политику Китая, своим запретом на рождение второго ребенка

спровоцировавшего население миллиардной страны на поиск всевозможных ухищрений для планового рождения малыша мужского пола. Как результат, налицо существенный дисбаланс подрастающего поколения и введение беспрецедентных санкций вплоть до уголовной ответственности за попытки искусственно повлиять на пол будущего ребенка.

Другое дело, что бывают семьи, где подобные желания вполне оправданы. Многодетные семьи, где по иронии судьбы рождаются дети только одного пола, и, тем более, семьи, где по медицинским показаниям нежелательно рождение ребенка определенного пола. Вспомнить хотя бы наследственное заболевание гемофилия, приводящее к тяжелым последствиям исключительно у мужчин. Стоит сразу оговориться, 100 %-ной гарантии рождения малыша определенного пола без хирургического вмешательства, опасного для будущего ребенка, не может дать ни один метод планирования. Но многолетняя история изучения таких «однополых» семей все-таки дает возможность выделить некоторые свойственные атипичному для природы явлению закономерности, как лежащие на поверхности, так и более глубинного характера.

Самые-самые

13 июня 1971 года 19-летняя Жеральдина Бродерик родила пятерых мальчиков и четырех девочек. Самое большое число детей, рожденных одной матерью, по официальным данным, равно 69. Согласно сообщениям, сделанным в 1782 году, в период между 1725 и 1765

годами жена русского крестьянина Федора Васильева рожала 27 раз, произведя при этом на свет 16 раз двойни, 7 раз тройни и 4 раза по 4 близнеца. Из наших современниц наиболее плодовитой матерью считается Леонтина Альбина (или Альвина) из Сан-Антонио, Чили, которая с 1943 по 1981 год родила 55 детей. В результате первых 5 беременностей у нее рождались тройни, причем исключительно мужского пола.

Наиболее очевидные причины

Подвижность сперматозоидов и особенность яичников

Половая принадлежность человека закодирована в Y-хромосоме, существующей только у мужчин. К стандартному набору из 22 хромосомных пар от обоих родителей добавляется по одной половой хромосоме: всегда X от мамы и X или Y от папы. Но значит ли это, что пол целиком зависит от мужчины? Вовсе нет, да и не бывает в природе такого, чтобы все зависело лишь от одного фактора. Хотя, рассматривая вопрос комплексно, именно с этого и стоит начать.

Прежде всего, случаются нарушения в составе половых хромосом. Например, у мужчины может иметься не одна X-хромосома, а две и больше. К сожалению, полученные таким

образом девочки страдают бесплодием. Бывает, что папа передает сыну не одну, а две Y-хромосомы, замечена связь между подобным отклонением и ростом правонарушений у ребенка в будущем. У отдельных мужчин сперматозоиды одного вида по неизвестным причинам имеют значительное преимущество при оплодотворении. У некоторых вырабатываются практически одни только Хили Y-хромосомы (существует теория, что у мужчин, способных к эякуляции до 10 раз в сутки, на 98 % в составе Y-хромосомы).

Возможны и отличия в женской репродуктивной системе. Опять-таки теория: яйцеклетки также имеют предпочтения при выборе сперматозоида определенного пола. Так, яйцеклетки правого яичника охотнее принимают Y-хромосомы, левого – X. Следовательно, если у женщины проблемы с правым яичником, то родиться будут девочки. С другой стороны, помочь сперматозоиду найти нужное направление можно, приняв положение на желанном боку сразу после секса.

Поверие

Если муж является братом нескольких сестер, а жена не имеет братьев вовсе, то рождение первенца-мальчика равно нулю.

Кислотно-щелочная среда и привычный рацион питания

Серьезное влияние на формирование пола будущего ребенка оказывает среда, в которую попадают сперматозоиды. Она целиком зависит от женщины. В женской половой системе существует кислотно-щелочной баланс. Разумеется, он может варьироваться у разных женщин в ту или иную сторону, даже более того, изменяться под воздействием внешних факторов. Во время половой близости во влагалище женщины попадает 300–500 миллионов сперматозоидов. В его кислой среде большая их часть гибнет, лишь самые стойкие попадают в шеечную слизь, имеющую слабощелочную реакцию, которая облегчает им движение.

Добавив к этому, что сперматозоиды с X-хромосомой отличаются большей живучестью, вывод напрашивается сам: женщины, обладающие более щелочной средой, имеют больше шансов родить мальчика. Отчасти такие особенности закладываются генетически, но немаловажную роль играет и особенность питания будущей мамы.

Не так давно была очень популярна специальная «французская диета», разработанная французскими учеными Жозефом Столковски и Жаком Лораном и обещающая 80 %-ную эффективность. Она возникла благодаря изучению особенностей питания за несколько месяцев до предполагаемо-

го зачатия. Еще в 60-е годы XX века Жозеф Столковски проводил эксперименты со средиземноморскими жабами и установил: если добавлять в воду, где они живут, соли калия, на свет появится больше самцов. Если же обогащать ее солями кальция – увеличится число самок.

То же правило распространяется и на человека – родителям будущих мальчиков следует употреблять в пищу большое количество натрия и калия, а родителям будущих девочек – продукты, богатые кальцием и магнием. *Мечтающим о мальчике* советуют есть: соленое, мясо, рыбу, колбасы и копчености, картофель, рис, грибы, черешню, бананы, абрикосы, апельсины, персики, финики, сухофрукты. *Если родители хотят девочку*, то будущей маме рекомендуется включить в свой рацион: сладкое, молочное, зелень, яйца, выпечку и злаковые, баклажаны, свеклу, морковь, огурцы, горошек, перец стручковый, лук, орехи. Возможно, это имеет какое-то отношение и к старинным славянским традициям, сохранившимся до наших дней лишь в образном виде: посыпать подоконник солью – к мальчику и сахаром – к девочке.

Следует особо подчеркнуть, что ряд исследований выявили увеличение числа самопроизвольных выкидышей у женщин, соблюдающих специфичную диету более двух месяцев. Это объясняется тем, что в ранние сроки беременности происходит закладка органов и систем будущего ребенка, и дисбаланс или дефицит пищевых веществ может повлечь серьезные нарушения. Также выяснилось, что женщи-

ны, строго следящие за своей фигурой и регулярно соблюдающие различные, особенно безуглеводные диеты, испытывают больше проблем с зачатием ребенка и реже рожают мальчиков.

Сексуальная жизнь

Широкую огласку получил так называемый *метод Шеттлса*. Он основан на различной продолжительности жизни женских и мужских сперматозоидов в половых путях. Сперматозоиды с Y-хромосомой (мужские) – шустрые и сильные. Их шансы первыми добраться до заветной яйцеклетки выше. Но есть и другая сторона: они недолговечны и быстро теряют свою жизненную силу, уступая в борьбе крупным и неповоротливым, но чрезвычайно живучим X-носителям (женские). Следовательно, занимаясь сексом непосредственно перед, после или в момент овуляции (в пределах 12 часов), пара увеличивает вероятность зачатия мальчика, а немного опередив момент (за 2–3 дня до овуляции), оставляет шансы только женским сперматозоидам. Отсюда простой вывод: больше мальчиков будет рождаться в тех семьях, где сексом занимаются часто и регулярно, так как в таких условиях подловить момент будет проще. Правда, существует и другой аргумент. Если не заниматься сексом слишком долго, например год, организм женщины среагирует на нехватку мужчин и мобилизует силы для воспроизводства последних.

Подобный эффект многократно наблюдался после войн, когда резко увеличивалась рождаемость мальчиков.

Кроме того, не стоит забывать первейшего правила мужского здоровья. Яички должны быть в холоде, особенно если будущий отец мечтает о сыне. Следует отдавать предпочтение просторному нижнему белью (а не плавкам), избегать горячих ванн, бани и сауны, работ в жарких цехах, сидения рядом с автомобильной печкой, слишком теплой одежды. Для выработки качественного генетического материала мужчине требуются трехдневные перерывы. Это усложняет задачу попадания в нужный день. Поэтому были разработаны специальные способы определения дня овуляции. Прежде всего, измерение базальной температуры.

Каждое утро женщине следует измерять температуру, не вставая с постели, одним и тем же термометром. В первую половину цикла температура несколько ниже, чем во вторую. Вот этот день подъема и является днем овуляции. Также можно обратить внимание на выделения, достигающие своего максимального значения в день овуляции. Одним из наиболее информативных методов определения дня овуляции является использование специальных домашних тестов для определения уровня лютеинизирующего гормона (ЛГ) в моче. Произошедшую овуляцию можно увидеть и на УЗИ. Тем не менее, стараясь не прийти слишком рано, позаботьтесь и о том, чтобы не опоздать. Яйцеклетка живет всего 24–48 часов, причем на вторые сутки она скоротечно стареет, увели-

чивая вероятность выкидыша и врожденных дефектов.

Но не только частота и момент близости могут оказывать влияние на пол ребенка. Поразительное значение оказывает и удовлетворение женщины сексуальной жизнью. Как уже было сказано ранее, чем быстрее сперматозоиды достигнут яйцеклетки, тем больше шансов у Y-носителей на успешное оплодотворение. В обычном состоянии им требуется порядка двух часов, чтобы пересечь полость матки и попасть в маточную трубу. Однако этот процесс можно ускорить в разы. Возможно, именно для этого существует женский оргазм, подобно лифту сокращающий путь для желанных сперматозоидов. К тому же предполагается, что у женщины во время оргазма происходит выброс щелочи, опять-таки благоприятствующей мужским сперматозоидам. Эффект усиливается, если женский оргазм предшествовал мужскому. Похожее объяснение дает и зависимость выбора позиций с наибольшим проникновением и рождением сына.

Вторичные причины

Возраст родителей и частота появления детей

Статистически известно, что мальчиков чаще рожают молодые (до 20 лет) женщины и стареющие мужчины. Понятно, что вероятность рождения многочисленных сыновей у семей

с подобным мезальянсом выше. Тем более что погодки чаще бывают одного пола. Дети разного пола, как правило, рождаются с интервалом более трех лет. В этой связи не теряет своей актуальности методика расчета пола ребенка, основанная на «циклах обновления крови». Считается, что у женщины кровь обновляется раз в 3 года, у мужчины – раз в 4 года, не считая серьезных вмешательств: операций, родов или донорства. Чья кровь «новее» на момент зачатия, такой и родится ребенок. Возраст матери делится на 3, возраст отца делится на 4, чей остаток больше – тот и получится.

Раньше люди верили другой методике. Согласно ей у каждой женщины есть 6-летние циклы, последовательно сменяющие друг друга. Внутри одного цикла с вероятностью в 90 % рождаются дети одного пола. Альтернативный метод лег в основу древнейшего китайского календаря зачатия (см. с. 21). Достаточно задать возраст женщины, чтобы получить прогноз на пол ребенка по месяцам года.

Существуют и более сложные системы подсчета.

Частота рождения близнецов

В соответствии с законом о рождении близнецов, впервые сформулированным в 1895 году французским биологом Д. Эллином, одна двойня рождается на 85 одиночных родов, одна тройня – на 85 двоен, одна четверня – на 85 троен и т. д. Наличие близняшек в роду увеличивает шансы на 50 %. Научно доказано, что ген, отвечающий за появление близнецов, сцеплен с Y-хромосомой и наследуется

по мужской линии от деда к внуку. В последнее время шансы родить двойню появились и у пациентов программы «Дети из пробирки». Врачи стимулируют созревание сразу нескольких яйцеклеток, причем все они могут быть оплодотворены. Поэтому количество детей регулируется исключительно желанием и возможностями будущих родителей.

Внешний вид и образ жизни родителей

Замечено, что внешне привлекательные пары имеют на 26 % меньше шанс родить мальчика. Видимо, потому, что красота эволюционно расценивается женским фактором, а вот сильные и волевые женщины чаще рожают сыновей. Ученые объясняют это повышенным содержанием мужских половых гормонов, в частности тестостерона, у «железных леди». Равно как и мужчины, чье лидерство в семье (именно в семье) неоспоримо, чаще становятся отцами сыновей. Замечена зависимость и от веса женщины: менее 54 кг – девочки, более – мальчики. И, наконец, у людей, больных подагрой, в потомстве преобладают девочки, равно как и в семье курящих родителей. Среди отпрысков лысых мужчин в полтора раза больше мальчиков.

Древнекитайская таблица определения пола ребенка по времени зачатия

Возраст	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
18	м	д		д	м	м	м	м	м	м	м	м
19	м	д	д	д	м	м	м	м	м		д	д
20		д	м	д	м	м	м	м	м		д	м
21	м		д	д	д	д	д	д	д	д	д	д
22		д	м	м	д	м	д	м	д	д	д	д
23	м	м		д	м	м	д	м	д	м	м	д
24	м		д	м	м	д	м	д	д	д	д	д
25		д	м	м	д	д	м	д	м	м	м	м
26	м		д	м	д	д	м	д	д	д	д	д
27		д	м	д	м	д	д	м	д	д	д	д
28	м		д	м	д	д	д	м	д	м	д	д
29		д	м	д	д	м	д	д	д	д	м	м
30	м		д	д	д	д	д	д	д	д	д	м
31	м		д	д	д	д	д	д	д	д	д	м
32	м		д	м	д	д	д	д	д	д	д	м
33		д	м	д	м	д	д	д	д	д	д	м
34		д	д	м	д	д	д	д	д	д	д	м
35	м		м	д	м	д	д	д	д	д	д	м
36		д	м	м	д	м	д	д	д	д	д	м
37	м		д	м	м	д	д	д	д	д	д	м
38		д	м	д	м	м	д	д	д	д	д	д
39	м		д	м	м	м	д	д	д	д	д	д
40		д	м	д	м	д	д	д	д	д	д	д
41	м		д	д	м	д	д	д	д	д	д	м
42		д	м	д	м	д	д	д	д	д	д	д
43	м		д	д	м	д	д	д	д	д	д	м
44	м		м	д	м	м	д	д	д	д	д	д
45		д	м	м	д	д	д	д	д	д	д	м

По статистике, в королевских и аристократических семьях, а также в кланах американских президентов рождается больше сыновей, чем дочерей. У этого феномена два объяснения. Первое: сыновей чаще рожают богатые, замужние и образованные женщины, уверенные в себе и завтрашнем дне. Второе: в условиях хорошего питания и полноценного отдыха у мужчин повышается качество мужских сперматозоидов и удельный вес носителей Y-хромосом. Тут важен и микроклимат в семье, и условия работы. Так было убедительно показано, что шахтеры, постоянно испытывая недостаток кислорода, имеют в среднем втрое меньше сыновей, а у одиноких женщин заметно чаще рождаются девочки, чем у их замужних подруг.

Внешние факторы при зачатии

Как писал в одном своем рассказе Роальд Даль про фермера, имеющего 9 мальчишек и ни одной девочки: «Нет, нам девчонки на ферме не нужны, поэтому я пользуюсь проверенным способом – во время «этого» жена должна смотреть в сторону солнца, тогда мальцы оказываются шустрее». Еще в старину наши предки верили, что от прохладной погоды появляются девочки, а в жару мальчики. Что, в общем-то, подтверждается наблюдениями за северными жителями, где традиционно рождается мало мальчиков.

Существуют любопытные теории, что какие-то временные промежутки более благоприятны для зачатия мальчиков, другие – для девочек, прочие же вносят некий элемент неопределенности. Вот только какие, вопрос, безусловно, спорный. Одни называют самыми «мужскими» месяцы с ноября по январь, а «женскими» – с мая по июль. Другие приписывают зачатие к циклу Луны, утверждая, что существуют шесть мужских и шесть женских созвездий (знаков зодиака), пересекая которые в течение своего цикла, Луна и определяет будущий пол ребенка. Удивительно, но даже указывается пока не большая, но все же убедительная статистика в пользу достоверности этого метода.

Недавно появилось новое направление в прогнозировании пола ребенка, основанное на якобы существующих 73

днях в году, когда женщина точно родит мальчика, 73 днях – девочку, и остальных 240 днях с нейтральным зарядом. Самое поразительное в этой методике то, что услуга стоит недешево – почти 400 евро, но авторы дают 98 % гарантии успеха и подписываются, что вернут деньги при рождении ребенка не того пола.

Искусственные способы предопределения пола ребенка

Методы, действительно дающие высокую степень попадания, существуют. Правда, пользоваться ими во многих странах не просто не рекомендуется, но даже запрещено законодательно (Австрия, Германия, Швейцария и пр.). Это обосновывается не только тем, что вмешательство в естественный ход вещей может нарушить природное равновесие, но и объективной опасностью подобных манипуляций для жизни и здоровья будущего человека. В таких странах, как Япония, Австралия, Канада, Франция, Индия, заблаговременный выбор пола ребенка допускается лишь в том случае, если для этого имеются веские медицинские обоснования.

Тут первое, о чем вспоминается, ЭКО – метод экстракорпорального оплодотворения. Суть метода состоит в том, что оплодотворение яйцеклетки происходит вне женского организма, а в матку подсаживают уже развивающийся эмбрион. Этот метод создан главным образом для пар, долго и

безрезультатно лечившихся от бесплодия. Отбор первичного материала для оплодотворения производится по системе MicroSort® – сортировка женских и мужских сперматозоидов на основе техники измерения различий ДНК. Этот метод достаточно эффективен: около 88 % женщин, желающих зачать девочку, получают желаемый результат, и около 73 % – при желании родить мальчика.

Преимплантационная генетическая диагностика (ПГД): пожалуй, на сегодня самый эффективный метод планирования пола ребенка, он позволяет не только predetermined пол малыша со 100 %-ной точностью, но и обеспечивает развитие здорового эмбриона. Популярность этого метода планирования неуклонно растет, несмотря на его дороговизну и интенсивность, а также использование техники оплодотворения *in vitro* (ЭКО) и выполнение биопсий эмбриона до его возвращения в матку.

Рождение в семье детей только одного пола – уникальный для природы и крайне редкий случай. Конечно, речь идет о действительно многодетных семьях, где воспитываются семь-восемь и больше детей. Роптать на судьбу, имея всего трех дочек или сынишек, все же немного преждевременно. Вспомните хотя бы Николая II, у которого долгожданный сын родился только после четырех дочерей. Тем не менее в современном обществе двух-трехдетных семей понять желание родителей иметь разнополых детей, разу-

меется, можно. Пробуйте, применяйте известные методики, учитывая возможные неблагоприятные последствия злоупотребления, старайтесь запрограммировать пол будущего ребенка. Но только до того момента, как долгожданный тест покажет две полоски! С момента зачатия уже нельзя повлиять на пол ребенка. Малыш будет развиваться по заложенной генетически программе. Однако в наших силах изменить психологию крошки, возможно даже до его рождения. Ребенок, пусть даже такой маленький, очень хочет быть любимым и желанным, и будет готов поменять пол, если вы того так хотите. Но захотите ли вы этого потом, увидев его после рождения?

Старший и младший – мир или война

Можно ли вырастить детей друзьями, а не соперниками? Как подгадать момент, когда рождение второго ребенка не станет неподъемной ношей для мамы и неизлечимым стрессом для старшего? Психологи с уверенностью отвечают: «Безусловно. Главное, учитывайте естественные предсказуемые трудности и индивидуальные особенности характера своего первенца».

Медицинские исследования показывают, что приемлемый разрыв между двумя беременностями – от 1,5 до 5 лет. Если предыдущие роды проходили не естественным путем, а с помощью кесарева сечения, то врачи советуют планировать следующую беременность не ранее, чем через 2–3 года, так как возрастает риск выкидыша и других осложнений, пока шов еще недостаточно зарубцевался.

Погодки – неразлучники

Воспитывать погодок оказывается для мамы не намного сложнее, чем одного ребенка. Очень быстро потребности детей выравниваются, и малыши легко подстраиваются под общий режим. Однако детки-погодки, несмотря на очевидные плюсы в совместном общении, к сожалению, страдают от «синдрома близнецов» – отставание в развитии речевого и

когнитивного аппарата.

Разница 2–3 года – на пике ревности

Оптимальный промежуток между родами составляет от 18 до 23 месяцев, когда старший ребенок уже не требует интенсивного ухода, а разница в возрасте еще позволяет детям вместе играть и иметь общие интересы. Маме удобно по свежим следам наладить уход за малышом, да и вещи с игрушками еще все на местах. Кроме того, первый ребенок как раз идет в детский сад, и у женщины появляется возможность всецело посвятить себя малютке. С другой стороны, детям до трех лет требуется абсолютная любовь и забота, не разделенная с другими малышами, что, как правило, приводит к возникновению острой ревности. Отсюда вспышки агрессии, насилия к младшему или же постоянные болезни у страдающего первенца. И это, не говоря уже о кризисе трехлетнего возраста.

Идеальная разница: 4 года – 5 лет

Начиная с 4 лет ребенок хочет, чтобы у него появились брат или сестра. Стремление к самостоятельности побуждает малыша ответственно помогать родителям в уходе за крошкой, а накопленный эмоциональный опыт подсказыва-

ет, что мамина любовь не станет меньше от пополнения в семье. Разница, конечно, уже слишком большая, чтобы играть на равных, но еще достаточная, чтобы дети стали друзьями в школьные годы.

Более 6–9 лет – разные люди

Любые дети разные, но когда при рождении малютки старший уже идет в школу, маловероятно, что им будет интересно возиться вместе. Только спустя годы, когда младший достигнет совершеннолетия, дети наконец-то смогут общаться на одном уровне. При этом довольно большая разница отнюдь не препятствие для планирования ребенка. Старший будет активно помогать заботиться о малыше. Молодая мама сможет все силы отдавать уходу и воспитанию второго ребенка, так как старший уже достаточно самостоятелен и независим.

Более 10 лет – смена поколений

Решиться на роды в немолодом возрасте – шаг ответственный и продуманный. Малыш будет окружен всем: и заботой, и любовью, и вниманием. Но главные опасности подстерегают не отношения между детьми, а отношение матери к ребенку. Следует особо оберегать самостоятельность и свободу

личности нового человека, чтобы стремление окружить малыша самым лучшим не переросло в гиперопеку. При разнице более 18 лет существует даже вероятность, что дети детей станут ровесниками младшего ребенка.

Как вести себя со старшим ребенком

1. Готовьте старшего ребенка к появлению малыша заранее, позволяя гладить ваш животик, показывая детские фотографии и при каждом случае добавляя: «Когда вас будет двое...».

2. Никогда не принуждайте старшего ребенка помогать с малышом. Все должно происходить только на добровольных началах. В любом случае не нагружайте его работой, малыша и домашнее хозяйство – не ответственность старшего ребенка. Обременяя его обязанностями, не забывайте и о привилегиях: самостоятельный выбор телепередач, игрушек, одежды, времени для занятий. Спрашивайте у него совета в выборе покупок для маленького и уважайте мнение своего ребенка.

3. Любовь не возникает сама собой. Учите старшего любить малыша: «Смотри, какие у него маленькие ручки. Ты был таким же крошкой», «Он так старается делать, как ты». Не стыдите и не запрещайте ревновать – не стоит скрывать свои чувства. Если старший не хочет делиться своими игрушками, одеждой – не заставляйте, пусть играет сам – это

же его! Покупайте для малышки все новое.

4. С момента появления второго ребенка всегда помните – их уже двое, а это значит, что, покупая старшему что-нибудь вкусное или интересное, придется дублировать все в двух экземплярах. Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему дети-близнецы часто одеваются одинаково? Капризы родителей? Вовсе нет. Попробуйте одеть их по-разному, и ссор не избежать.

5. Договаривайтесь со старшим, указывая понятные ориентиры во времени: «Я перепеленаю и уложу спать малыша, а потом читаем с тобой».

6. Трудно бороться с инстинктами, но постарайтесь трезво оценить ситуацию. С рождением малышки внимание мамы автоматически переключается на него. Это проявляется настолько сильно, что замечается всеми мамами. Да и неудивительно, природа включает механизм защиты самого слабого. Однако это не повод забывать о старшем. Он еще тоже ребенок и не может ждать, пока крошка подрастет. Ведь его детство проходит именно сейчас.

7. Не стоит отдавать старшего ребенка бабушке или няне. Пусть будет сложно, но дети этот период адаптации должны пройти неразлучно.

Как вести себя с младшим ребенком

1. Не испытывайте вину перед старшим за рождение вто-

рого ребенка. Пополнение семьи – счастье для всех ее членов, даже если поначалу так не кажется. Поэтому старайтесь не обделять малыша вниманием и любовью, компенсируя первенцу потерю абсолютной заботы.

2. Хваля и отмечая заслуги старшего ребенка, подбадривайте добрым словом и незначительные успехи и старания малыша.

3. Следите, чтобы управление и контроль «маленького папы» или «маленькой мамы» над жизнью малютки не переросло в тиранию.

4. Способы и методы наказания обоих детей должны быть одинаковыми. Шлепая малыша по попке, вы рискуете научить и старшего ребенка к подобным наказаниям брата или сестры, а ругаясь на первенца в присутствии малютки, можно ненароком ущемить его авторитет в глазах последнего.

Важно создать в доме доверительную атмосферу взаимоподдержки. Замечено, в семьях, где нет конфронтации между родителями, дети не дерутся, а вот в споре нет ничего страшного. На родном брате, сестре всегда легче натренировать полезные навыки социальной адаптации, поэтому влезать в детский спор следует, только если тот перерастает в драку. При этом неправильно пытаться выступать третьей стороной, отыскивая виноватого. Напротив, дабы не поощрять ябедничество, лучше отругать обоих детей, побудив их к самостоятельному поиску решения конфликта. При каждой возможности важно учить детей в сотрудничестве и

взаимопомощи играть и решать вопросы.

Темперамент маленького человека

Как же повезло родителям уравновешенного малыша-сангвиника. Да... Но не больше, чем остальным. Почему-то многие уверены, что быстро адаптироваться в новых условиях и трезво рассуждать в критических ситуациях – главное в жизни, а ведь у каждого темперамента свои уникальные сильные стороны. Большинство ученых и других интеллектуалов – флегматики. Лучшие актеры и артисты – холерики. Ну а люди искусства: музыканты, художники, натуры чувствительные и хрупкие – разумеется, меланхолики. Так к кому ближе ваш ребенок?

Темперамент (от лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение частей, соразмерность) – врожденный тип высшей нервной деятельности с присущими ему показателями скорости, интенсивности, темпа и ритма психических и эмоциональных процессов.

Тест «темперамент ребенка»¹

1. Как обычно ваш малыш реагирует на замечания родителей (воспитателей, учителей)?

А Обещает, клянется, что это было в последний раз, но

¹ Источник: www.greenmama.ru

вскоре опять совершает аналогичный поступок.

Б Злится, возмущается и в итоге поступает по-своему.

В Спокойно признает свою вину.

Г Обижается, легко расстраивается, плачет.

2. Как ваш ребенок поступает в ситуациях, требующих быстрых и решительных действий?

А Его мгновенно охватывает азарт.

Б Действует быстро и энергично.

В Ведет себя спокойно и сосредоточенно.

Г Действует нерешительно, робко.

3. Какой поведенческой линии ребенок придерживается в споре со сверстниками?

А Активно отстаивает свою позицию, но при этом пытается учитывать и чужие мнения.

Б Горячится, раздражается, никого не хочет слушать.

В Говорит уверенно, без лишних эмоций, последователен в изложении своих мыслей.

Г Ведет себя очень нерешительно.

4. Как ваш ребенок ведет себя, оказавшись в незнакомой обстановке, новом месте (например, в гостях, в кабинете у врача)?

А Быстро приспосабливается к новым обстоятельствам, ведет себя оживленно, проявляет интерес к окружающему.

Б Быстро возбуждается, нервничает.

В Спокойно присматривается к непривычной обстановке.

Г Робеет, стесняется, нерешителен, скован.

Результаты теста

Преобладание вариантов «А» указывает на то, что темперамент вашего ребенка близок к сангвиническому типу. Если больше ответов «Б», вероятнее всего, ваш малыш – холерик, «В» – флегматик и «Г» – меланхолик.

!|Изменить темперамент невозможно. Да и не нужно, ведь это основа человеческого разнообразия. Однако научиться жить в ладу с ребенком и научить его самого управлять собой – можно и нужно.

От темперамента может многое зависеть

Сангвиник (от лат. *sanguis* – кровь).

Маленький пупочек большой Земли. Ребенок – идеал: общительный, жизнерадостный, легко прощает обиды и наказания, избегает конфликтов и умеет переключаться на другую деятельность. Легко адаптируется в новом коллективе и находит друзей. словно ракета все время стремится ввысь!

К сожалению, нередко страдая звездной болезнью. Без улыбок и аплодисментов огонь в глазах меркнет и движения теряют смысл.

Родители: постоянство и качество – те понятия, которых так не хватает малышу. Стоит показать маленькому зазнайке, что не только слова красят человека. Контролируйте, чтобы всякое дело доводилось им до конца, бережно и четко.

Холерик (от греч. *chole* – желчь).

Perpetum mobile (вечный двигатель) без пульта управления. Мало ел, плохо спал... Не важно. Его энергии хватит на всю группу детского сада. Внутренние импульсы побуждают ежеминутно находить себе новые развлечения, не успевая, однако, поделить их на полезные и шалости. Ждать, анализировать – не для него. Экспрессия, волна эмоций, игра на публику, яркие чувства не оставляют времени на скучные, монотонные дела.

Родители: быть штурманом столь скоростного устройства – непростая задача. Самое главное тут – научить малыша направлять свою энергию. Спорт, общение, любая деятельность, требующая физической активности, – его конек.

Флегматик (от греч. *phlegma* – слизь).

Океанский ледокол в своей необъятной красе. Любые знания, навыки, привычки и даже чувства формируются очень-очень долго. Но на всю жизнь! Форт Нокс глубоких стра-

стей и мыслей. Самые надежные и проверенные люди, самые четкие и здравые решения, когда не требуется скорость. Раз принятая задача должна быть доведена до конца, невзирая ни на какие внешние обстоятельства. Упрямая позиция? Твердая.

Родители: он не «копуша», просто не у всех основное мерило – время. Доверяйте своему ребенку. Кто еще выполняет задачу так же безукоризненно качественно? Не торопите малыша, а учите ставить четкую цель и с минимумом действий ее добиваться.

Меланхолик (от греч. *melaina chole* – черная желчь).

Словно изящная орхидея в домашней вазочке, требующая особо осторожного ухода. Такие дети необычайно талантливы. Вы удивитесь, когда узнаете, какие мысли и чувства скрываются за смущенным взглядом. Всячески избегая конфликтов, они то и дело обижаются, замыкаясь в себе. Боязнь осуждения заставляет их прятаться и придает любому действию нерешительность и неловкость.

Родители: только любовь может защитить малыша и открыть миру его способности. Следует создать условия доверия и тепла в доме, единожды нарушив которые, вы рискуете навсегда потерять дверцу к душе маленького человека.

Застенчивый ребенок

Учащается пульс, повышается адреналин и кровяное давление, сильно бьется сердце, выступает пот, в животе «что-то замирает», лицо бледнеет или, наоборот, краснеет до пунцовости, движения становятся неловкими, речь – тихой, невнятной...

Кому не знакомо такое чувство? До 80 % людей признавались, что в той или иной степени сталкивались с явлением, название которому «застенчивость». Она характерна для большинства людей на определенном этапе развития навыков общения. Однако если для половины этот этап благополучно завершается еще в раннем детстве, то другие, и таких, по данным опросов и исследований, насчитывается 42 %, несут это бремя всю оставшуюся жизнь. И немало страдают от своей застенчивости. Особенно под удар попадают меланхолики – люди с тонко настроенной чувствительной нервной системой.

Правда, не стоит путать застенчивость, мешающую наладить желанное общение, с замкнутостью, характеризующейся отсутствием такого желания. Замкнутый человек просто любит уединение и вполне самодостаточен. Если он сознательно выбирает одиночество, это не помеха, а просто образ жизни с минимальным количеством социальных контактов.

И, конечно, не следует приписывать застенчивости положительные свойства, путая со скромностью. Если стеснительность, как ее еще можно назвать, — это мучительный страх перед негативной оценкой сторонних людей, то скромность, как определенный метод воспитания, не приносит человеку никаких неудобств.

Если взрослый застенчивый человек уже обрел необходимые навыки общения, чтобы по возможности наименее болезненно сосуществовать со своей особенностью, то маленький ребенок оказывается не в состоянии противостоять своим страхам и попадает в вынужденную изоляцию от других детей, теряет драгоценные годы раскрытия заложенных природой талантов и способностей, формирует в себе программу неудачника на всю жизнь.

По-настоящему застенчивых детей можно разделить на две группы: интроверты и экстраверты. Застенчивые *экстраверты* довольно легко поддаются коррекции в силу их природной тяги к активным контактам и во взрослом возрасте умело скрывают свою застенчивость. *Интроверты* как раз и составляют основную проблемную группу. Иногда их застенчивость, помноженная внутренними переживаниями, достигает такого пика, что переходит в заикание и становится совсем очевидна. Они сильнее других страдают, становясь настоящими узниками своей болезни, лишая себя прав на свободу слова, свободу вступать в отношения и т. д.

Так как же помочь ребенку справиться с застенчиво-

стью? Представьте себе застенчивого малыша, и ответ не заставит себя ждать.

♦ **Ребенок подавлен и всем своим видом демонстрирует пониженную самооценку.** Возможно, его самооценка действительно низкая, возможно даже, что виной тому излишняя строгость и требования родителей. В таком случае «ослабьте вожжи», дайте личности маленького человека раскрыться по своей уникальной схеме, просто следуйте за ним без наводок и подсказок. Любите его таким, какой он есть, хвалите за успехи, ищите скрытые способности, давайте больше свободы и ответственных заданий. Бывает и по-другому: застенчивый ребенок считает себя очень хорошим, но ему представляется, что другие относятся к нему хуже, чем он сам относится к себе. В таком случае важно убедить ребенка в высокой оценке его действий другими людьми, начиная, конечно, с себя.

♦ **Часто у ребенка формируется привычка уходить в глухую оборону просто потому, что в конкретной ситуации он не находит, что сказать.** Развивайте речевые навыки. Чтение, общение, игры на сообразительность и смекалку, а также основы риторики в более взрослом возрасте будут незаменимым подспорьем для родителей. Подойдет игра в «быстрые ответы». В нее можно играть где угодно, требуется лишь быстро задавать относительно простые для ребенка вопросы на совершенно любые темы (Сколько у тебя шнурков? Почему не видно солнца?) и ждать быстрого

ответа. Имея, что сказать, даже с незнакомыми людьми застенчивый человек пусть тихо, но все же будет озвучивать свою мысль.

♦ **Застенчивые дети избегают проявлять эмоции.** Раскрепощению эмоциональной сферы, лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры-пантомимы, такие, как «Угадай эмоцию», «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем», «Фанты» и другие. Полезны подвижные игры – прятки, жмурки, соревнования с мячом, обручами и т. п. Главное, научиться давать волю эмоциям: смех, шутки, громкие возгласы.

♦ **Чувствительные натуры боятся получить отказ, быть отвергнутыми или лишними.** Покажите ребенку, что мир огромен и людей вокруг бесчисленное множество. Если ты кому-то не нравишься – не беда, найдется тот, для кого ты будешь лучше всех. Если кто-то счел тебя лишним, посмотри, может, он боится, что сочтут лишним его? Старайтесь привести своего ребенка в компанию по интересам, найти одного-двух друзей, в преданности которых он сможет быть уверен. Запишите его в кружок, где он сможет отличаться и выделиться на фоне других детей.

Застенчивость как волна накрывает ребенка с головой, мешая самостоятельно найти выход. В силах родителей увидеть и показать, как ситуация выглядит со стороны. Ролевые игры, выдуманные истории про застенчивых детей и художественное воплощение своих опасений и представлений о се-

бе – вот наиболее эффективные способы вытащить ребенка из круговорота страхов и самокритичности и совместно найти способы налаживания общения. Чем раньше вы заметите и примете меры, тем с меньшими усилиями и потерями ваш малыш укрепит свое социальное положение.

Граница между агрессией и адекватной защитой

Слово «агрессия» произошло от латинского *aggressio* – нападение. Как правило, под агрессивностью понимается целенаправленное нанесение физического или психического ущерба другому лицу. Исследования и многолетние наблюдения показывают, что агрессивность, сложившаяся в детстве, остается устойчивой чертой и сохраняется на протяжении дальнейшей жизни человека.

Принято выделять две формы агрессивного поведения. **Вербальная агрессия**, заключающаяся в словесном нападении на соперника. У детей это могут быть жалобы, демонстративный крик, направленный на привлечение взрослого, фантазии с жестоким исходом для обидчика, прямые оскорбления и унижения другого. Более серьезной формой проявления жестокости является **физическая агрессия**. Начиная от причинения материального ущерба: разломать постройку из кубиков, порвать рисунок, сломать машинку или куклу – до непосредственного причинения физической боли.

Какой он, маленький агрессор?

Ребенок может часто драться, но это еще не значит, что он

агрессивен. Возможно, в его круге общения появился агрессор, от которого он вынужден защищаться. Ребенок может даже обижать слабого, считая это своего рода воспитанием. *Так где же проходит граница агрессии?*

Некоторые основные характеристики:

- в течение часа общения агрессивные дети успевают не менее четырех раз причинить вред сверстникам при норме не более одного раза;
- в разрешении конфликтных ситуаций агрессоры отдают предпочтение физическому насилию;
- целью агрессивного поведения чаще является не достижение какой-либо цели, а причинение боли и страдания другим;
- они являются зачинщиками конфликтов, при этом не осознавая своей вины и перекладывая ответственность на других.

Исследуя истоки детской агрессии, ученые не выявили никаких сколь-нибудь явных отклонений в уровне развития и социальной адаптации агрессивных детей. Их интеллект соответствует возрастной норме, порой даже превышая ее. Они без труда находят выход из трудных ситуаций. Драчуны и забияки при других обстоятельствах умеют организовывать совместные игры и даже становятся лидерами детского коллектива. Но есть и отличительные свойства, по которым все же можно с большой долей вероятности понять, действительно ли у ребенка присутствует агрессия в поведении.

Общение через картинки

Предложите ребенку рассмотреть конфликтную ситуацию, изображенную на картинке. Например, кто-то отбирает или ломает чужую игрушку, рушит постройку. Теперь задайте вопрос: «Что бы ты сделал на месте обиженного ребенка?» Практически все агрессивные дети дают ответы вроде: «Ударю ботинком», «Надаю по попе», «Убью» и т. п. Мировлюбивые малыши придумывают более конструктивные и гуманные решения: «Починю», «Пойду играть в другую игру» или бывает «Буду плакать», «Пожалуюсь маме».

Задайте новый вопрос, например: «Как же так получилось, что мальчик сломал машинку?» Удивительно, но агрессивные дети не видят других причин, как только сознательное желание причинения вреда: «Он нарочно сломал», «Сейчас будет бить». Остальные дети часто интерпретируют те же сюжеты совсем по-другому: «Он случайно ее сломал», «Поиграет и вернет».

Откуда берется агрессия и как с ней справиться

Истоков агрессии можно найти множество. Это и соматические заболевания, и поражения головного мозга, и наследственная предрасположенность к определенному спосо-

бу реагирования в стрессовых ситуациях. Но определяющим влиянием на формирование характера ребенка все-таки обладает *воспитание и окружение*. Так, например, американский социолог Маргарет Мид в качестве одной из частых причин детской агрессии назвала резкое отлучение ребенка от груди и уменьшение общения с матерью до минимума. Нельзя недооценивать и уклад семьи, способы взаимодействия в которой являются для малыша школой жизни.

Однако агрессия возникает чаще всего не по вине родителей, но в их силах предотвратить зачатки нежелательного изменения. Все дети проходят через этап некоторой агрессивности и жестокости. Малышам кажется, что весь мир подчинен их желаниям, отчего малейшее сопротивление вызывает бурный протест. Кроме того, и способам другого разрешения проблемы они пока не научены. В этот период очень важна правильная и адекватная позиция взрослых.

!! Ни в коем случае не стоит прибегать к ответной агрессии, невольно демонстрируя ребенку пример возможного поведения. Нельзя ни наказывать его физически, ни копировать его собственные действия для показательного обучения. Только добро побеждает зло!

Научи меня «Как»!

С другой стороны, полностью закрывать глаза на агрессию

тоже не выход, так как тем самым вы покажете сыну или дочке, что такое поведение дозволено. Часто дети ведут себя так потому, что просто не знают, как поступить иначе. Если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, они с удовольствием примут на вооружение другие варианты.

Став свидетелем или участником очередного всплеска агрессии, коротко отчитайте ребенка. Пожалейте обиженную сторону, продемонстрировав эмпатию, т. е. умение сопереживать и чувствовать боль другого человека. Успокоившись, спустя время, поговорите с маленьким агрессором. Объясните, как тяжело другому ребенку переносить жестокое отношение к себе. Подскажите, как можно было добиться желаемого в этой ситуации, если у агрессии была какая-то понятная цель. И как много радости можно получить, научившись вместо драк играть с детьми. Постарайтесь с этого момента уделять как можно больше времени организации совместных занятий и общения ребенка с одними и теми же детьми. Ведь научиться дружить – первый выход из агрессии!

Не каменное сердце, а тонкая, ранимая душа

Первой реакцией любого взрослого на детскую агрессию является ее подавление. Жестокий ребенок воспринимается как маленький чертенок, вселившийся в малыша. Но это

не так. Запутавшийся в своем «Я» человек даже больше других нуждается в заботе, понимании и любви. Угнетая в нем агрессивные импульсы, мы рискуем привести его к аутоагрессии, т. е. причинению вреда самому себе, и всевозможным психосоматическим расстройствам. Выход агрессии необходим, важно лишь научить ребенка преобразовать деструктивный процесс в нечто безобидное. Хотя бы даже в простую ссору, когда малыш честно и открыто выражает в коллективе свое недовольство и претензии.

Проводя исследования агрессивных детей, психологи выявили существенные расхождения между их реальной самооценкой и ожидаемой оценкой со стороны сверстников. Как выяснилось, в большинстве случаев причиной агрессивного поведения стало неадекватно заниженное отношение к ребенку со стороны ближайших родственников. Чувствуя себя «по жизни отвергнутым», никому не нужным, ребенок перенес домашний опыт на окружающий мир, убедив себя в том, что действительность враждебна и каждый готов «нанести удар». Вот он и воюет. Кто должен помочь малышу вернуть утраченную веру в добро и любовь? Конечно, родители.

Случай на детской площадке

Играя в песочнице, Рома ударил Саши совком. На вопрос воспитателя, почему он это сделал, Рома искренне ответил: «У Саши в руках была лопата, и я очень боялся, что он ударит меня».

Самооценка ребенка

Что есть «Самооценка»

Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей.

Под самооценкой принято понимать оценку личностью себя, своих качеств и места среди других людей. К счастью, данная особенность характера не является врожденным или наследуемым фактором. О ней можно начинать говорить, когда у малыша появляется ощущение собственного «Я», а опыта и знаний хватает для того, чтобы сравнивать себя с другими и выносить суждения, т. е. около двух лет. И ведущую роль здесь играют, конечно, родители. Любопытно, что ребенку легче оценивать поступки других детей, нежели свои собственные. К пяти годам на первый план выходит оценка сверстников, к семи – учителей. Так все эти внешние суждения, накопленные, услышанные и пропущенные через себя, формируют собственную внутреннюю самооценку, которая и будет на протяжении всей жизни диктовать условия и расставлять приоритеты. Анализируя сложную структуру самооценки, следует начать с того, что адекватность представлений о себе формируется через отношение «Я – реаль-

ного» (что человек думает о себе) к «Я – идеальному» (каким бы он хотел стать). При этом особое значение играет так называемая потенциальная самооценка или «уровень притязаний».

Низкая самооценка

Дети с низкой самооценкой отличаются пассивностью и робостью. Они ранимы и обидчивы, отовсюду ждут насмешек и оскорблений. Такое мироощущение приводит к одиночеству и порождает массу неоправданных комплексов, формируя образ неудачника. Ребенок поддается апатии и, вырастая, ищет крайние способы ухода от проблем.

♦ **Низкий уровень притязаний.** Оценивая низко свои способности, ребенок боится ставить себе высокие и даже обычные для других цели. Страх препятствует самовыражению. Успехи в решении легких задач не прибавляют уверенности в себе. Более того, собственные достижения расцениваются как чужая заслуга или относятся за счет везения. Со временем недостатки в своих глазах увеличиваются, низводя самого человека и заставляя унижаться перед окружающими вплоть до слепого подчинения. На игровой площадке такие дети стоят в стороне, всех пропускают, избегая массовых игр и общения.

♦ **Высокий уровень притязаний.** Бывает, что ребенок не считает себя хуже других, высоко оценивая свою значи-

мость. Однако уверенность в негативной оценке со стороны окружающих формирует низкую внешнюю самооценку. При этом высокие амбиции заставляют его все время стремиться к первенству, подчас деспотично подавляя соперников. Сталкиваясь же с неудачами, он переживает глубокую трагедию, что порождает комплекс неполноценности и ощущение внутренней тревожности. В группе детей такой ребенок выделяется болезненным желанием быть первым, лучшим и в центре внимания, неадекватно реагируя на любую критику.

Высокая самооценка

Такие дети не в меру инициативны и самоуверенны. Оценивая себя выше других, они не считают нужным учитывать мнение и интересы окружающих, чем вызывают негативную реакцию и отторжение. В результате оказываются в изоляции, лишены друзей и общения, что приводит к появлению таких качеств, как снобизм и высокомерие.

♦ **Низкий уровень притязаний.** Такое сочетание самооценки и амбиций лишает ребенка жизненной мотивации. Считая себя и так великолепным, он ни к чему не стремится. Самодостаточность достигает такой планки, что даже лежа на диване, маленький человек находит себя совершенным. Расхождение в собственной оценке и отношении окружающих приводит к озлоблению и синдрому «непризнанного гения», ожидающего своего часа. Прямые указания на суще-

ствующие недостатки воспринимаются «в штыки», а попытки пробудить активность вызывают недоумение. В коллективе ровесников такие дети держатся обособленно.

♦ **Высокий уровень притязаний.** Высокая самооценка не создает реалистичной картины происходящего, ставя перед ребенком недостижимые цели. Не добиваясь задуманного, он не делает правильные выводы и, не меняя отношения к себе, начинает винить во всем окружающих. Постепенно развиваются такие черты характера, как высокомерие и агрессия. Мир становится враждебным ребенку, как в его глазах, так и на самом деле, в качестве адекватной реакции на его собственное поведение. Дети не принимают такого ребенка в свой коллектив.

Адекватная самооценка

Такие дети уверенно чувствуют себя в коллективе, обладают всеми возможностями для успешной самореализации и вырастают уверенными в себе самодостаточными личностями. Узнать ребенка с адекватной самооценкой просто. Он активный, решительный, самостоятельный и инициативный, доброжелательный и общительный. Охотно участвует в играх, не обижаясь, если оказывается проигравшим.

Как в домашних условиях быстро определить уровень самооценки ребенка

Расположение рисунка на листе

Самый простой способ – понаблюдать, на какой части листа ребенок, как правило, располагает свои рисунки: сверху – завышенная, посередине – адекватная, снизу – заниженная. Для этого не надо акцентировать его внимание на данном вопросе. Пусть он рисует в привычной обстановке. Задавая тему для рисования, например, семья и детская площадка, можно усложнить интерпретацию, учитывая, что размер и месторасположение изображенного человека показывает его значимость в глазах малыша.

Тест «Лесенка»

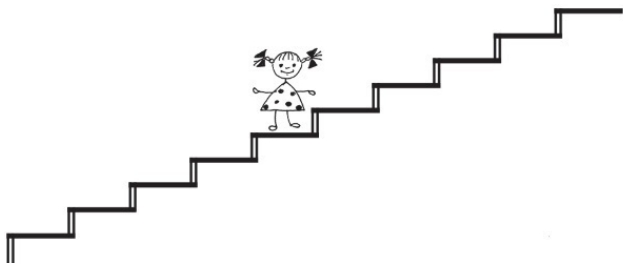
Можно воспользоваться тестом, хорошо отрекомендовавшим себя, для детей от трех лет. Нарисуйте на листе бумаги лесенку из 10 ступенек. Покажите ее ребенку, пояснив, что на нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки (злые и жадные), на второй ступеньке – чуть-чуть лучше, на третьей – еще лучше и т. д., на верхней ступеньке сто-

ят самые хорошие детишки (умные и добрые). Затем спросите, на какой ступеньке стоял бы он сам. Пусть нарисует себя на этой ступеньке:

- если ребенок ставит себя на 1—3-ю ступеньку снизу, то у него *заниженная самооценка*;

- если на 4—7-ю, то *самооценка адекватная*;

- если он стоит на 8—10-й ступеньке, то *самооценка завышена*. Потом предложите изобразить рядом друзей и родственников, оценивая сравнительное положение ребенка среди его окружения. Недостаток этого теста в том, что он слишком явно показывает ему самому результат тестирования, грозя «застолбить» проблему.



Тест «Смешные человечки»

Этот тест менее очевидный и больше похож на игру. Нарисуйте дерево, на разных ветках которого (выше и ниже)

сидят забавные существа. Потом уберите существ и попросите ребенка показать, где бы оказался он, попади на это дерево, где – его друзья, родители и другие родные. Недостаток данного теста в том, что он не определяет абсолютного значения детской самооценки, а только отображает относительную величину самоощущения ребенка в знакомом коллективе.

Самое лучшее, что могут сделать родители для своего любимого малыша, – это с ним разговаривать. В доверительной беседе можно узнать гораздо больше, чем по итогам любого теста. Только хорошее знание своего ребенка поможет найти пути решения его маленьких БОЛЬШИХ проблем.

Методы приведения самооценки ребенка к адекватному уровню

В психологии считается, что осознание проблемы – уже половина ее решения, а такую проблему, как неадекватная самооценка, нельзя недооценить, так как именно наше отношение к себе, как части общества, взгляд на себя его глазами определяет те возможности, которыми мы обладаем для успешного личностного роста, карьерного и семейного благополучия. В ваших силах помочь своему ребенку занять достойное место в обществе. *Что же могут сделать родители?*

Итак, повышаем самооценку!

1. Будьте нежны с ребенком. Безусловная материнская любовь ярче любых сравнений убедит малыша в его исключительной ценности.

2. Станьте эталоном для подражания. В большинстве случаев дети вырастают с той же самооценкой, что и у их родителей.

3. Помогите малышу избавиться от идеалистических образов, зачастую слишком сильно формирующихся под влиянием мультиков и сказок. Нельзя обладать такой же силой, как Илья Муромец, и красотой, как Василиса Прекрасная. Поэтому и сравнивать себя надо не с вымышленными персонажами, а с реальными детьми.

4. Научите заводить друзей и занимать достойное место в коллективе.

5. Хвалите, пусть даже не за результат, но хотя бы за старание. **6.** Поощряйте самостоятельность, предоставляйте возможность выбора, гордитесь ребенком и уважайте его решения. Обращайтесь по-взрослому, не забывая просить и благодарить. Обсуждайте собственные дела. В совместных играх придерживайтесь второстепенной роли, позволяя малышу раскрыть лидерские качества и проявить интересы.

7. Ищите сильные стороны ребенка, взяв себе за правило узнавать каждый день о каком-то новом для вас достижении.

8. Желая не обидеть малыша, мы часто начинаем разговор с похвалы: «Я рада, что ты так быстро сделал уроки, но вот примеры придется переделать». Это хороший прием. Только с одним «но». Союзом «но». Исключите его, так как это маленькое слово сразу перечеркивает все положительное, врезая в память лишь отрицательную сторону. Можно сформулировать по-другому: «Я рада, что ты так быстро сделал уроки, а эти два примера, ты думаешь, тоже готовы?» Пусть ребенок сам обнаружит ошибки, чем вы явно на них укажете.

9. Не закрепляйте за малышом нелестных «ярлыков». Помните, что ваши слова являются психологической установкой к формированию его личности. Представьте себе, каким человеком вы бы хотели видеть своего ребенка лет через двадцать, и говорите с ним так, как будто он уже такой — умный, красивый, ловкий и т. д.

10. Не предлагайте непосильных задач. Жалейте *про себя* малыша, помня о том, что он пока ребенок. Всякий раз, когда хочется отругать, накричать, сравнить с другими «хорошими» детьми, остановитесь и дайте себе 5 минут. Остынув, задайте себе вопрос: «Может быть, он устал? Может, хотел помочь, но слишком дергался, боясь сделать что-то не так? Или, может, обиделся за что-то, или хотел привлечь внимание?» Как правило, ребенок старается быть хорошим и совсем не хочет портить с вами отношения, а ошибаются все.

Задумываясь о самооценке, порой кажется, что именно заниженные представления о себе причиняют дискомфорт

ребенку и его близким. Однако страдания и чувство одиночества терзают не только «униженных и оскорбленных». Обладателям завышенной самооценки тоже нужна помощь.

Если самооценка и так слишком высокая...

1. Чтобы несколько поумерить маленького зазнайку, попробуйте ввести рейтинговую систему оценок. Например, вырезать красивые звездочки и выдавать их ему за каждый хороший поступок. За шалости звезды забирать. Каждые 10 звезд – поход в парк или магазин. Ребенку придется постараться, чтобы сохранить планку на уровне «очень хороший».

2. Не перехваливайте. Старайтесь от большой любви не хвалить ребенка просто за то, что он такой есть. Хвалите дела, поступки, а не намеки на них. Не забывайте про конструктивную критику. Мягко, но честно укажите на те недочеты, которых малыш вполне мог избежать.

3. Узнайте, насколько уважительно ребенок относится к сверстникам. Если он считает себя лучше всех, то стоит детально обсудить с ним этот вопрос, указав на то, что Петя быстрее бегает, а Таня лучше рисует. Чем же они хуже? Конечно, упомянув и о том, что ваш ребенок лучше читает или более общительный.

4. Позвольте малышу в относительно безопасной ситуации «набить свои шишки». Не вступайте в споры детей. Лучше пройти «школу жизни» в раннем детстве на детской

площадке, нежели остро переживать конфликты в старшем возрасте.

А может быть, вы найдете свои способы... Осознание проблемы – уже половина решения.

Что пугает малыша и как с этим бороться

«Если хочешь ничего не бояться, помни, что бояться можно всего».

Сенека Старший

Каждому известно ощущение страха, который сковывает, парализует, заставляет сердце биться с удвоенной силой. Единожды испытав страх, мы будем переживать похожие чувства каждый раз в аналогичных ситуациях. Для ребенка же страх – самая сильная эмоция. Особенно это касается детей в возрасте от 2 до 9 лет. Малыш уже многое видел и знает, но еще не все понимает, необузданная детская фантазия пока не сдерживается реальными представлениями о мире. Иррациональные страхи часто бывают намного сильнее, чем страхи реальные, а ведь именно они преобладают в раннем детстве. Различные виды боязни могут превратить жизнь ребенка в сущий кошмар, лишив его свободы и воли, но могут и закалить характер, сформировать решительность и уверенность в себе. Помочь ему в этом должны самые близкие люди – мама и папа.

Многочисленные страхи при всем своем безграничном многообразии все же можно поделить на **инстинктивные страхи**, дарованные ребенку самой природой для защиты

от опасностей окружающей среды, и **страхи разума**, возникающие вместе с развитием мыслительных процессов и, в первую очередь, воображения. И те, и другие страхи являются закономерным этапом развития личности маленького человека при условии, что их протекание происходит относительно спокойно и, главное, завершается к определенному возрасту. Это не значит, что родителям не надо прилагать усилия для устранения боязни ребенка. Напротив, только чуткое и адекватное поведение близких поможет малышу преодолеть свой страх. Далее речь пойдет об инстинктивных страхах, присущих детям до трех лет, и способах их устранения.

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.