

ОСНОВНАЯ
ИДЕЯ



Помоги мне сделать это самому

Независимость — главный стимул для маленького ребенка. В стремлении ее добиться дети, играя, овладевают многими навыками.



Первые шаги. Малыши ощущают вкус независимости, когда делают первые шаги

Довольно рано дети стремятся осваивать навыки, способствующие независимости. Помогая малышу научиться делать что-то самому — одеваться, умываться, наливать попить и готовить несложные закуски, — вы даете ему возможность стать самостоятельным.

Дети могут быть хорошими помощниками по дому: убирать в комнатах, резать овощи, подметать мусор, вытирать пыль, помогать на кухне. Они могут научиться накрывать на стол, относить еду, украшать стол цветами. Они способны освоить этикет: как встречать гостей у двери и быть радушным к друзьям и родственникам, которые пришли в гости. Под мягким руководством дети быстро научатся делать все аккуратно, убирать за собой, помогать в домашних обязанностях. И все это будет доставлять им настоящее удовольствие.

Чувство собственного «я». Дети, к которым относятся с уважением и поддержкой, обладают гораздо большей эмоциональной устойчивостью, чем те, кого постоянно от всего оберегают. Виды деятельности, предложенные в этой главе, помогут привить ребенку конкретные повседневные жизненные навыки, благодаря которым он станет более независимым и уверенным в себе. Уроки предполагают обучение не только самим навыкам. Они должны помочь ребенку

обрести спокойствие, сосредоточенность, научиться взаимодействию, самодисциплине и самостоятельности. У многих уроков есть и социальные цели: научить малыша осознанности, внимательности к другим, полезности. Родители при этом должны активно подавать пример. Им нужно быть спокойными, целенаправленными, заботливыми и готовыми помочь.

Как считала Мария Монтессори: «Суть независимости — способность сделать что-то самостоятельно. Этот опыт — не просто игра. Это настоящая работа, которую дети должны выполнять, чтобы расти».

Жизненные уроки. Уроки, которые получает ребенок, можно разделить на три категории:

- забота о себе;
- повседневная работа по дому;
- вежливость (см. главу 4).

Многие из них требуют развития мелкой моторики: например, застегнуть пуговицу, налить себе воды из бутылки, донести что-то, не уронив и не споткнувшись. Всему этому большинство родителей стараются научить ребенка, когда он совсем маленький. Надеемся, в этой главе вы найдете стратегии, которые помогут вам. Начинать можно в любом возрасте, когда вы чувствуете, что ребенок готов. Нужно обращать внимание на то, что он вам говорит: не только на словах, но и своим поведением. Например, наступает момент, когда ребенок пытается держать чашку. Значит, пора учить его, как пить из нее самостоятельно.



Независимость. Наступает момент, когда ребенок готов и способен делать что-то самостоятельно

Детям нравится работать и играть

Малыши хотят быть частью мира взрослых. Работа доставляет им такое же удовольствие, как и игра, если им позволяют ею заниматься.

Детям нужно
показывать
новые навыки,
чтобы они всё
могли понять.

Лучший способ стимулировать ребенка, чтобы он попробовал что-то новое, — показать ему четко и медленно, что нужно делать, максимально просто, чтобы он мог все понять. Потом дайте ему время попробовать самому, совершить свои ошибки и исправить их. Постарайтесь взглянуть на мир глазами ребенка. Четко определяя для него границы и давая мягкие наставления, вы поможете ему научиться действовать самостоятельно, обеспечите самоуважение и уверенность в себе, которые приходят с независимостью.

Размер имеет значение. Первый шаг на этом пути — найти инструменты, подходящие по размеру для ребенка. С большинством задач ему будет справиться гораздо легче, если у него появятся такие «инструменты». Достаточно найти зубную щетку для ребенка; а есть еще детские чашки и тарелки, вилки и ложки, садовые лейки, расчески и щетки, и даже тюбики зубной пасты.

Настоящие вещи. Зачем покупать ребенку игрушечную кухню, если он хочет помогать родителям на настоящей? Я не призываю позволять трехлетнему ребенку играть с разделочным ножом или



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



Сервировка стола. Купите набор детских столовых приборов. Обведите каждый из них, чтобы показать ребенку, куда ставить тарелку и чашку

плитой, но на кухне есть масса безопасных занятий, с которыми может справиться малыш, если родители его этому научат.

Например, он может помешивать что-то холодное, вымыть овощи, накрыть на стол. Дети не всегда желают делать то, чем занимаются взрослые, и я не призываю вас заставлять малыша мыть посуду, когда он хочет играть. Однако когда ребенок говорит или показывает, что он хочет вам помочь, будьте готовы учить его. А если вы потрудитесь организовать кухню так, чтобы там был маленький рабочий стол и основные приборы детского размера, он с большей вероятностью захочет помогать вам.

Шаг за шагом. Многие повседневные занятия включают несколько разных навыков, каждому из которых нужно учиться. Разбив задачу на мелкие шаги, можно помочь ребенку постепенно переходить от одного уровня сложности к следующему. Воспользуйтесь этим подходом, когда хотите научить ребенка разбирать чистые носки после стирки или ставить цветы в вазу. Подумайте о каждом шаге: как сделать его простым и понятным. Объясняя каждый шаг, показывайте его и ограничьтесь несколькими словами. Так ребенку будет проще сосредоточиться на том, что вы делаете, а не на том, что говорите. Позвольте ему попрактиковаться, пока он не будет уверенно выполнять все действия.

Обучение езде на велосипеде — хороший пример пошагового инструктажа. Когда ребенок готов, родители зачастую дают ему трехколесный велосипед и время научиться, как садиться на него и слезать, как рулить и крутить педали. Но у него обычно нет тормоза, и родители внимательно следят, где на нем можно кататься. Наконец наступает день, когда ребенок просит родителей о «большом велосипеде». Родители по росту выбирают ему двухколесный велосипед, обычно он идет в комплекте со стабилизирующими колесами. Они помогают удерживать машину прямо и позволяют ребенку привыкнуть к педалям, рулю и тормозу. Постепенно он начинает чувствовать себя уверенно и наконец просит убрать дополнительные колеса. И вот уже ребенок выписывает зигзаги на своем железном коне, а родители постоянно напоминают ему о защитном шлеме!

Этот процесс овладения повседневным навыком облегчается тщательным планированием, терпеливым руководством и поддержкой родителей. Уроки, подобные этому, продолжаются и когда дети становятся старше. Процесс обучения подростка вождению автомобиля — хороший пример инструктажа почти взрослого ребенка. Другие примеры: обучение тому, как решать конфликты с друзьями, делать сбережения, планировать небольшие вечеринки и т. д.

Вероятно, родителям, когда они научили ребенка новому навыку, сложнее всего позволить ему применять навык на практике, не вмешиваясь. Нам не приходит в голову снова ставить дополнительные колеса на велосипед после того, как ребенок научился кататься на двух колесах, но как часто мы продолжаем натягивать на него пальто или ботинки, хотя он давно сам в состоянии это сделать?

Езда на велосипеде. Хороший пример того, как мы учим детей новому навыку шаг за шагом





Приучение к порядку. Научите ребенка брать с полки по одной книге и ставить ее на место, когда он ее прочел



Взгляни на наклейку. Наклейки с фотографиями на корзинах и полках помогут ребенку возвращать игрушки на место

Чувство порядка. Ключевой элемент в обучении ребенка повседневным навыкам — поддержание общего порядка. Это важный сензитивный период для формирования чувства порядка (см. с. 16), поэтому все должно быть хорошо организовано. Если научить ребенка тому, что у каждой вещи есть свое место, куда ее нужно возвращать после использования, он быстро примет это и у него сформируется чувство порядка.

В доме быстро возникает беспорядок и хаос, если вещи не убирать на места, а оставлять разбросанными. Дети особенно этому подвержены. Они настоящие мастера, когда нужно поставить «весь дом вверх дном», и большинству сложно потом убирать за собой. Эффективный подход в данном случае — научить ребенка убирать за собой сразу же, когда он переходит от одного занятия к другому. Некоторым детям чувство порядка дано от природы, но любого можно научить работать и играть аккуратно, не ограничивая его творческое начало и не лишая удовольствия от игры.

Главное — установить основное правило и мягко, но настойчиво учить ребенка тому, что он может взять с полки любую игрушку и играть с ней, сколько захочет, но потом должен поставить на место, прежде чем взять новую.

Некоторыми игрушками гораздо интереснее играть вместе с другими: например, в конструктор и набор машинок. Дети легко усваивают определенные правила, например, то, что игрушечные машинки и конструктор должны лежать вместе и играть ими вместе гораздо интереснее. Суть в том, что ребенок должен вернуть всё на полку, прежде чем перейдет к новому занятию.

Фотографии-этикетки. Наклейте на корзины для хранения игрушек фотографии, которые помогут ребенку возвращать всё на свои места. Также фотографии можно наклеить на полку, и тогда они будут показывать, как она должна выглядеть, когда все игрушки, игры, книги и другие предметы расставлены по местам. Это даст ребенку ориентир и обеспечит «контроль ошибок» (см. с. 84) каждый раз, когда он возвращает игрушки на полки, закончив с ними играть или осмотрев на предмет поломок.

Практичные способы хранения. Как вы помните, я не рекомендую использовать стандартные коробки для игрушек (см. с. 37). Организуйте низкие полки, на которые можно поставить книги, игрушки и игры, в спальне малыша и в тех комнатах, где семья проводит больше всего времени. Организуйте хранение игрушек со множеством частей так, чтобы детали не были разбросаны по всему дому. Обычно для этого нужен контейнер, вместительный и прочный. Подойдет устойчивый пластиковый контейнер, прочная корзина, деревянный ящик либо большой кувшин или миска.

Определение рабочей/игровой зоны. Вы вряд ли обрадуетесь, если ребенок будет рисовать пальчиковыми красками на ковре в гостиной. И уж точно вы не захотите видеть его художества на стенах. Подумайте обо всех игрушках и занятиях, которые вы предлагаете ребенку: где можно играть так, чтобы он сам мог легко убрать за собой. Чем-то лучше заниматься на кухне или в комнате с плиткой на полу, чтобы можно было легко убрать пролившуюся краску или упавшую еду. Некоторыми игрушками вполне можно играть в гостиной, но так, чтобы это не мешало другим членам семьи. Для подвижных игр или занятия ремеслом лучше подойдут двор или сад.

Стоит составить план действий и научить ребенка делать все правильно, а не ругать и не наказывать за ошибки. Если вы замечаете, что малыш играет не там, где следует, подскажите ему, где этим лучше заниматься. Если ребенок устроил беспорядок, можно попросить его всё убрать самому или хотя бы помочь вам. Этот подход не работает с совсем маленькими детьми. В этом случае единственный вариант — принять меры предосторожности. Не давайте малышам доступ к тому, что они брать не должны.

С некоторыми вещами удобно работать или играть на диване. С другими — за столом. Но большинство детей предпочитает играть на полу. Дайте ребенку небольшой коврик, чтобы обозначить его рабочую/игровую зону. Игрушки и пазлы расползаются по всей комнате, если не помочь ребенку ограничить их определенным пространством. Небольшой коврик, примерно 75×120 см, станет замечательным «ограничителем» на полу.



Игра на коврике. Коврик ограничивает игровое пространство ребенка, и игрушки не валяются по всей комнате

Если сломалась
какая-то
игрушка или
игра,
посмотрите,
можно ли ее
исправить,
и сделайте
процесс
починки
увлекательным.

Если ребенок играет с чем-то более крупным, например строит большой город из конструктора, можно положить рядом два коврика. Научите ребенка сворачивать и разворачивать коврик и убирать его в корзину.

Безопасные передвижения. Подумайте о том, как ребенок может безопасно и аккуратно переносить игрушки или другие принадлежности от полки к месту, где он играет или работает. Лучше, если у каждой игрушки будет свой контейнер. Что-то можно переносить само по себе — например, куклу. Другие предметы состоят из множества деталей, слишком крупные или тяжелые, чтобы малыш мог их поднять. Тогда предложите ему маленькой поднос или лоток, чтобы он мог унести несколько деталей за раз. Помните, что нужно сначала показать, как класть предметы на поднос или в лоток, и дать время потренироваться. Если малышу сложно пользоваться подносом, можно предложить небольшую корзину.

Гордость от обладания. Научите ребенка бережно относиться к своим игрушкам и вещам. Вместо того чтобы наказывать малыша, когда он что-то ломает, или покупать замену, покажите, как правильно пользоваться этой вещью. Если сломалась игрушка или игра, посмотрите, можно ли ее исправить, и сделайте процесс починки увлекательным уроком. Поощряйте ребенка помогать вам чинить вещи и научите его чинить что-то простое самостоятельно. На наглядном примере показывайте, что вы заботитесь о своем доме, и стимулируйте ребенка поступать так же. Обращайте внимание на мелкие детали, например, что нужно поднимать мусор с пола и выбрасывать его.

Контроль ошибок. Везде, где возможно, постарайтесь добавить «контроль ошибок», чтобы ребенок понимал, всё ли он делает верно. Есть рациональное зерно в том, чтобы позволить малышу разбить чашку или тарелку. После этого он быстро учится пользоваться посудой аккуратно и правильно. Ошибки — еще одна возможность показать, как выполнить задачу правильно, и решить новую проблему: «Как нам собрать все бусины?» или «Как безопасно собрать осколки?»



Красивые игрушки. Дети хорошо реагируют на красоту натуральных материалов, например дерева

Красота и гармония. Выбирайте игрушки, инструменты и остальные предметы для ребенка с учетом их размера, простоты использования и красоты. Выбирая подносы, кувшины и другие предметы, которыми малыш будет пользоваться каждый день (см. с. 98–105), избегайте дешевых пластиковых, покупайте самое привлекательное из того, что вы можете себе позволить. Дети реагируют на красоту дерева, стекла, серебра, меди и других натуральных материалов.

Малыши впитывают и запоминают мельчайшие детали домашней обстановки. Ваша цель — придумывать такие занятия, которые вызовут интерес у ребенка, и создать подготовленную для этого обстановку — красивую и гармоничную.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Учимся ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

Умение заботиться о себе — от мытья рук до чистки зубов — поможет ребенку почувствовать уверенность в своих силах.



Использование водопроводного крана.

Обучение тому, как пользоваться водой из крана, — серьезный шаг к независимости в ванной

Многие навыки, которые нужно освоить ребенку, чтобы заботиться о себе, связаны с личной гигиеной и использованием ванной. Внимательно взгляните на свою ванную и внесите необходимые изменения (см. с. 41), чтобы она стала безопасным и удобным местом для ребенка и для выполнения им следующих действий.

Включение и выключение воды. Достаточно простая задача. Потребуется небольшая платформа, которая позволит подняться на нужную высоту, чтобы дотянуться до крана. Рядом должно висеть маленькое полотенце, чтобы малыш мог вытереть руки.

Покажите ребенку, как вытаскивать пробку, и объясните, как важно, чтобы вода не переливалась из раковины на пол. Покажите, как открывать холодную воду, и объясните: «Здесь холодная вода». Покажите, как открывать горячую воду, и объясните: «Здесь горячая вода. Осторожно, можно обжечься!»

Теперь медленно откройте холодную воду и снова закройте. Предложите ребенку сделать это. Если он начнет открывать воду слишком быстро, объясните ему: «Нужно быть осторожным, не открывай воду слишком быстро, иначе забрызгаешь всё вокруг». Попросите ребенка закрыть воду. Не удивляйтесь, если он включит ее на полную мощность, пытаясь закрыть.



Чудо-мыло. Мыло не убивает бактерии, но смывает их с кожи ребенка



Чистое лицо. У ребенка должно быть отдельное полотенце, висящее так, чтобы он мог сам до него дотянуться

Нужно научить ребенка контролировать поток воды в раковине. Повторите урок, сколько необходимо, показывая, где холодная вода, а где горячая и как включать и выключать ее.

Когда ребенок научится включать и выключать холодную воду, попросите его проделать то же с горячей. Если у вас установлен смеситель, начните с холодной. Объясните: «Сначала мы включаем холодную воду. Затем поворачиваем кран, и вода становится теплой, но не горячей». Покажите ребенку, как пробовать воду, чтобы определить ее температуру. Также объясните, как регулировать температуру воды, добавляя или уменьшая поток горячей. Если у вас кран с отдельными вентилями для горячей и холодной воды, покажите, как набрать немного холодной воды в раковину, а затем разбавить горячей.

Теперь можно вытереть руки — урок окончен! Не удивляйтесь, если какое-то время вы не сможете оторвать ребенка от кранов. Включать и выключать воду очень увлекательно.

Мытье рук. Когда ребенок поймет, как пользоваться краном, расскажите ему, как мыть руки мылом и теплой водой. В холодное время года и период гриппа микробы чаще всего переносятся, когда ребенок трогает руками глаза, нос или рот.

Игры с водой

Дети обожают играть с водой, поэтому стоит выделить какое-то место, где ребенок мог бы спокойно это делать. Можно использовать раковину или таз в комнате с плиткой на полу, где легко убрать воду, если она разольется.

Установите и соблюдайте основные правила: не плескаться, не играть в воде или рядом с водой, например, электрическими приборами или острыми предметами.

Предложите ребенку предметы, с которыми он сможет играть: водяное колесо, лодки, воронку, бутылочки, которые можно наполнять водой.



Забота о зубах. Купите для ребенка маленькую зубную щетку и научите чистить зубы после каждого приема пищи

Один из эффективных способов сократить распространение инфекционных заболеваний — учить ребенка часто мыть руки мылом под проточной водой в течение хотя бы 30 секунд. Мыло не убивает бактерии, но смывает грязь, а вместе с ней и большинство бактерий. Стоит в доступной форме объяснить ребенку, зачем это нужно.

Чистка зубов. Зная, как пользоваться раковиной, ребенок легко научится чистить зубы. Нужны только детская зубная щетка, зубная паста с приятным вкусом, зеркало и несколько пояснений. Узнайте рекомендации стоматолога по поводу щетки, пасты и самого процесса и обучите этому ребенка. Общая рекомендация — научить ребенка чистить зубы после каждого приема пищи. Не забудьте объяснить, почему это так важно.

Купание. Многим детям нравится процедура купания. Как правило, родители помогают малышу, пока не будут уверены, что он достаточно взрослый и может безопасно мыться самостоятельно. Обычно в возрасте 3–5 лет ребенок сообщает родителям, что хочет купаться самостоятельно. Не стоит этого запрещать, но лучше убедиться, что он знает, как вымыть волосы и как пользоваться полотенцем для лица.

Расчесывание волос. У ребенка должна быть своя расческа или щетка. Покажите ему, как правильно расчесывать волосы. Если дочка хочет, чтобы прически ей делали вы, — замечательно. Возможно, став немного старше, она с удовольствием научится завязывать банты и пользоваться простыми заколками для волос.

Аккуратная прическа.

Собственная расческа или щетка для волос помогут малышу гордиться своей внешностью





Быстрое обучение. В ванной организуйте все так, чтобы необходимые вещи были у ребенка под рукой

Советы по приучению к горшку

- **Будьте терпеливы** и поощряйте ребенка.
- **Подготовьте туалетную комнату**, чтобы ребенок мог ею пользоваться.
- В течение дня **позволяйте ребенку ходить в хлопковых трусах**.
- Когда ребенок готов пользоваться унитазом, **научите его шаг за шагом**: снимать трусы, делать свои дела, смывать, снова одеваться.
- **Терпеливо объясните ребенку**, как функционирует его организм.
- **Держите под рукой старые полотенца**, которыми ребенок может воспользоваться, если что-то у него не получилось.
- **Проявите терпение**, если у ребенка не получилось сходить на унитаз.

Приучение к горшку

Ребенок начинает использовать горшок, когда он к этому готов, а не когда родители бегают вокруг него, пытаясь приучить к горшку. Тут многое зависит от развития нервной системы ребенка, а также от его желания чувствовать себя независимым и взрослым. У каждого это происходит индивидуально. Процесс нельзя ускорить, можно только запастись терпением. Но, как и во многих других случаях, если понимать суть происходящего, то можно подготовить обстановку и обеспечить поддержку.

У новорожденного головной мозг и нервная система характеризуются глубокой незрелостью как в структурном, так и в функциональном отношении. С рождения и до 1,5 лет происходит процесс миелинизации: вокруг нервных клеток образуются или нарастают желеобразные оболочки — миелин. Благодаря этому увеличивается скорость прохождения нервного импульса. Это позволяет детям все лучше контролировать движения.

Миелинизация, или интеграция нервной системы, проходит в несколько этапов. Сначала ребенок начинает контролировать движения головы, затем рук и корпуса тела и наконец ног. От спонтанных движений ребенок переходит к осознанным.

Интерес к унитазу. Дети часто начинают проявлять интерес к унитазу, когда им исполняется около года. Им нравится смывать воду и даже играть с ней. В этом случае родителям стоит обеспечить ребенку другой, более подходящий источник игр с водой, например раковину в ванной. Примерно в этом возрасте малыша начинают интересовать продукты его жизнедеятельности. Не стоит удивляться или оскорбляться. Просто объясните: «Все люди ходят в туалет — так наш организм избавляется от того, что мы съели, но не смогли использовать».

К 15 месяцам многим детям интересно одеваться и раздеваться самим. Они могут захотеть носить трусы и попробовать надеть белье старших детей или родителей. Возможно, это сигнал того, что они готовы учиться пользоваться горшком.

Примерно к 18 месяцам у ребенка начинается сензитивный период, когда он практически полностью контролирует свою нервную систему. В этом возрасте у детей обычно есть и физическая возмож-

ность, и желание контролировать мочевой пузырь. Если дать ребенку возможность как можно больше времени проводить в трусиках, а не в подгузниках, он начнет более осознанно подходить к функциям своего организма.

Как «большой мальчик». Нервная система ребенка уже гораздо более развита, он способен воспринимать свое физическое состояние, контролировать мочевой пузырь и сфинктер. Если он будет носить хлопчатобумажные трусы хотя бы днем, у него, конечно, могут случиться «мелкие неприятности», но он сразу поймет, что произошло. В одноразовых подгузниках дети редко осознают это. Когда ребенок носит обычные трусы, он гораздо быстрее начинает понимать, что его мочевой пузырь наполнился, и с гордостью пользоваться горшком, как «большой».

В этом возрасте многие дети уже хотят сидеть на унитазе или горшке, копируя поведение родителей или старших братьев и сестер, хотя они еще недостаточно контролируют функции организма. Поддерживайте интерес ребенка, научите его снимать трусы, правильно сидеть на унитазе, пользоваться туалетной бумагой, надевать трусы, смывать за собой и мыть руки.

Будьте готовы к «мелким неприятностям». Сохраняйте спокойствие и поддержите ребенка. Храните запас чистых трусов там, где малыш сможет их достать, и приготовьте старые полотенца, которыми он сможет вытереть лужу. Помогите ребенку, если он вас об этом просит или явно расстроен, но не спешите вмешиваться и стыдить его.

Обучение пользованию горшком или унитазом — естественный процесс, который начинается, когда желание ребенка быть независимым и уровень развития его нервной системы позволяют ему контролировать функции своего организма.



Я могу! Приучение к горшку — естественный процесс, следствие развития нервной системы и стремления к независимости



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

