

Оглавление

Введение	5
Этапы развития	7

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Чудесный возраст (12—24 месяца)	11
---------------------------------------	----

Глава 1. Растем и идем!	13
Обходим все вокруг	13
Укладываем ребенка спать	17
Аппетит ребенка	22
Когда появляются зубки	24
Как приучать ребенка к горшку?	25

Глава 2. Познаем мир	26
Учимся играть	26
Обучаемся, играя	27
Первые слова	31
Почему мой ребенок боится?	34

Глава 3. Эмоциональное развитие	37
Первые признаки боязни разлуки с родителями	37
Борьба ребенка за власть и независимость	41
Когда ребенок кусается, царапается и толкается	44
Что означает плач?	46
Приступы истерики	48

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Трудный возраст (24—36 месяцев)	51
Посмотри на меня!	51

Глава 4. Физические изменения	53
Ходим, карабкаемся и выделяем	
новые фокусы	53
Режим сна	55
Неряшливый едок	58
Осваиваем горшок	60
Ребенок замечает различия полов	63

Глава 5. Познавательные изменения	65
Чему учится ребенок, играя	65
Связываем вместе слова	68
Первые обязанности	72

Глава 6. Эмоциональное развитие	74
Когда ребенок плачет и злится	74
Характер ребенка	77
Озадачивающее поведение и трудные вопросы	78

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Раздражительный ребенок (36—48 месяцев)	89
Больше перемен — больше трудностей	89

Глава 7. Физическое развитие	91
Сон и ваш ребенок	91
Еда в кругу семьи	93
Мне казалось, мы уже научились ходить в туалет!	95
Вопросы полового воспитания	97

Глава 8. Познавательное развитие	100
Игры, основанные на воображении	100
Разговоры	103
Незнакомцы и опасность	104
Больше страхов и фобий	105
«Что, если...?»	105
«Смотри, что я могу!» Развитие самостоятельности	106

Глава 9. Эмоциональные изменения.....	108
Дружба с другими детьми	108
Новые ситуации	111
Что делать, когда ребенок плачет?	115

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Что еще вам нужно знать.....	115
Чем больше вы знаете... ..	115

Глава 10. Готовимся к появлению еще одного ребенка	117
Какова должна быть разница в возрасте у ваших детей?	117
Единственный ребенок	119
Как подготовить ребенка к появлению на свет брatика или сестрички	120
Как включить ребенка в новую семью?	123
Ревность и соперничество детей	125

Глава 11. Особенности развития	128
Речь	128
Координация движений.....	130
Зрение	131
Слух.....	133
Чрезмерная активность	134
Депрессия	136

Глава 12. Дети с особыми нуждами	141
Становимся экспертами	141
Аллергии	142
Церебральный паралич.....	143
Пузырный фиброз.....	144
Сахарный диабет	144
Рак	145
Синдром Дауна	145
Аутизм	146
Задержка умственного развития	147
Другие заболевания, требующие особого ухода	147

Глава 13. Подготовка ребенка к жизни в обществе.....	149
Взаимоотношения с людьми.....	149
Учимся играть	151
Приступы истерики	153
Воспитание хороших манер за столом	155
Обучение ответственности.....	156
Как перехитрить ребенка	157

Глава 14. Материнство и отцовство без чувства вины	159
Нормальные чувства родителей	159
Разрабатываем свой подход к дисциплине	161
Устанавливаем правила	163
Выбор наказания	164
Неэффективные методы дисциплинирования	167
Распространенные вопросы	168

Глава 15. Путешествуем с ребенком	171
Планирование поездки	171
Путешествие на машине	174
Путешествие на самолете	175
Места отдыха, где приветствуют отдыхающих с детьми.....	177
Путешествуем и играем	177

Глава 16. Как сохранить свое психическое здоровье.....	178
Чего не говорят о материнстве и отцовстве	178
Самовоспитание родителей.....	185
Просите о помощи	189

Глава 17. Идем в детский сад.....	192
Идем в сад	193

Глава 18. Веселимся	197
Память	197
Игрушки, подходящие по возрасту	197
Занятия для детей и взрослых	199



Введение

Ребенку исполняется годик, и наступает чудесный период в вашей жизни. С этого момента вы отправляетесь в интереснейшее, полное приключений путешествие. Вы всегда найдете, чем заняться, когда рядом ваш потрясающий, забавный малыш. Все, что он делает, для вас ново и интересно. В общих чертах охарактеризуем ребенка этого возраста.

Смешной малыш карабкается и двигается очень необычно, так, как не умеем мы, взрослые. Он хлопает в ладоши, царапается и, как обезьянка, кусает свои пальцы на ногах!

Малыш так очарователен сейчас! Ваше сердце тает, когда он улыбается, и вы абсолютно убеждены, что именно он самый красивый на свете. Его способность превращать незначительную вещь в важное открытие поражает вас, а его смех очень заразителен. Все, что делает ребенок, заставляет вас задуматься о том, как прекрасна жизнь.

Малыш сейчас неосторожен и часто попадает в неприятности. Он исследует окружающий мир, поэтому все подряд трогает, бросает и толкает. И он считает себя обязанным подвергнуть буквально все испытанию. Вам стоит набраться терпения, чтобы не повыдергивать все волосы из головы!

Ребенок в этом чудесном возрасте очень нежен. Ни с чем не сравнить чувство, которое вы испытываете, когда он крепко обнимает вас. Малыш заставляет вас почувствовать себя самым важным человеком в его жизни!

Также ребенок полон энтузиазма. Он напоминает нам, что источник радости можно найти во всем, что нас окружает. Ребенок радуется как новой игрушке, так и упаковке от нее. Он уверен, что именно он первый человек, который научился ходить на горшок, а тщательное изучение маленькой родинки на вашей шее подарит вам несколько минут тишины.

Еще ребенок полон энергии и весел. Его желание узнавать что-либо новое и исследовать окружающий мир поразительно. Иногда малыш будет утомлять вас, но всегда найдет повод заставить вас улыбнуться.

Таков ваш мальчик или девочка.

Воспитание ребенка — это честь и ответственность, а его присутствие делает вас счастливым.

Приятно осознавать, что вы можете передать ребенку часть своего жизненного опыта. Кстати, малыш, в свою очередь, тоже научит вас многому. У вас появляется ребенок, и вы берете на себя ответственность заботиться о нем, воспитывать и любить, стремитесь дать ему все, чтобы он вырос здоровым, счастливым, хорошим человеком, и не понимаете, как вы могли раньше жить без него. Поэтому наслаждайтесь!

Ребекка Ратледж



Этапы развития

Ниже описаны этапы развития ребенка в возрасте от года до четырех лет. Однако помните, что все дети разные. Ваш ребенок может развиваться быстрее или медленнее, чем другой, что в большинстве случаев — нормальное явление. Не паникуйте, если ваш малыш не развивается «по правилам», ведь он обычный человек, развитие которого идет по собственному расписанию. Если нет особенной проблемы в развитии, не волнуйтесь, когда ребенок еще не может выполнить какое-либо действие. Он выполнит его, когда будет готов.

13 месяцев

- самостоятельно садится
- может стать с вашей помощью на ноги и стоять без поддержки
- передвигается с места на место, придерживаясь за что-то
- хлопает в ладоши
- уже не только плачем может дать вам знать, если чего-то хочет
- пьет из чашки
- произносит одно или два различимых слова
- указывает на предметы

- копирует чье-либо поведение
- вставляет один предмет в другой (например, кубик в чашку)
- снимает с себя какой-нибудь предмет одежды
- знает название по крайней мере одной части тела

14 месяцев

- встает и идет самостоятельно
- возможно, уже и бегает
- возможно, может подниматься с вашей помощью по лестнице
- нагибается и поднимает предметы
- строит здания из одного или двух кубиков
- машет ручкой на прощание
- произносит до шести слов
- может следовать инструкциям в одно-два действия

15 месяцев

- пользуется ложкой и вилкой
- копирует поведение людей в игре с куклой
- рисует каракули
- выражает эмоции, такие как удовольствие, интерес и т. д.

16 месяцев

- бьет ногой по мячику
- чистит зубы с вашей помощью
- рисует каракули
- произносит по меньшей мере шесть слов

17 месяцев

- подбрасывает вверх мячик
- строит башню из трех-четырех предметов
- говорит более четко

- сочетает два слова
- указывает на предметы и называет их
- может снять с себя предмет одежды
- поднимается по ступенькам

От 18 до 20 месяцев

- высказывает свои желания, употребляет около 50 слов
- копирует действия людей в играх с куклами и игрушками
- моет и вытирает руки
- строит башню из двух-четырех кубиков
- знает названия шести частей тела
- может застегнуть молнию в куртке
- начинают резаться зубки
- проявляет интерес к горшку

От 20 до 24 месяцев

- может надеть один простой предмет одежды самостоятельно (например, носок)
- прыгает
- строит словосочетания из двух-четырех слов
- использует в речи предлоги (под, на и т. д.)
- может произнести два-три предложения
- строит башню из шести-восьми предметов
- может начертить линию
- еще больше интересуется горшком

От 25 до 30 месяцев

- называет имя друга
- описывает, что может делать тот или иной объект
- может стоять на одной ноге одну-две секунды
- прыгает вперед
- знает название нескольких цветов

От 30 до 33 месяцев

- использует в речи одно или два прилагательных
- поддерживает короткий разговор
- может стоять на одной ноге две или три секунды
- сам надевает рубашку

От 33 до 36 месяцев

- насыпает сухие завтраки в миску
- одевается без посторонней помощи
- знает названия четырех-пяти цветов
- рисует круг (нечто подобное)

От 36 до 40 месяцев

- проявляет все больше признаков независимости
- разговаривает сам с собой
- ест в основном с приборами (хотя все еще играет с едой)
- спит на большой кровати

От 40 до 45 месяцев

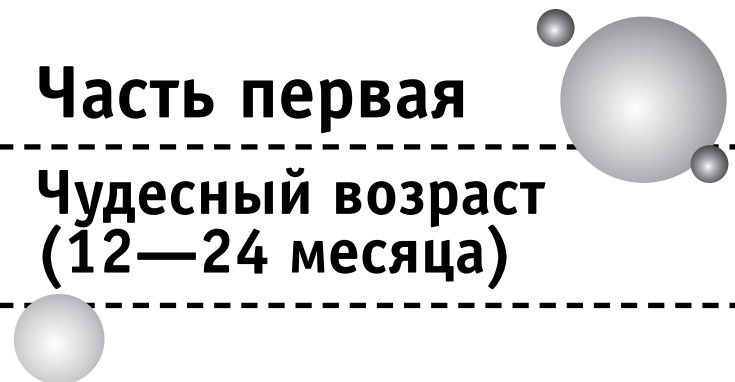
- устанавливает взаимоотношения с ровесниками
- отказывается подчиняться
- бывают вспышки раздражения, истерики
- появляются страхи и фобии
- появляются воображаемые друзья
- придумывает игры
- ест с помощью приборов

От 45 до 48 месяцев

- проявляет еще больше признаков самостоятельности и независимости
- может спорить с вами
- продолжают развиваться страхи и фобии
- может пересказать историю
- заводит друзей

Часть первая

Чудесный возраст (12—24 месяца)



Глава 1

Растем и идем!

И вот вы с малышом отправляетесь в бесконечное путешествие, полное приключений, неприятностей и радостей. Все будет ново для маленького человечка, и вам многое покажется новым.

Обходим все вокруг

Первый признак независимости детей в возрасте от года до двух — способность ходить. Внимательно следите за ним в этот период!

Сначала ползаем

Первые шаги ребенка — один из самых потрясающих моментов для родителей. Вы всегда будете волноваться, наблюдая, как шагает ваш малыш, тем более что удержать его в ограниченном пространстве очень тяжело. Дети начинают ползать примерно в девять месяцев, а ходить — в 13—15. Самостоятельные шаги не получаются у ребенка сразу же, так как прежде всего ему необходимо научиться другим вещам. Он

может чередовать ползание с ходьбой, пока полностью не подготовится к тому, чтобы ходить.

Первый признак того, что малыш готов начать ходить, — его способность вставать, крепко держась за устойчивый предмет. Предмет опоры, например стул, принимает на себя вес ребенка, а тот будет двигаться около него боком, не отпуская рук. Вскоре малыш почувствует себя увереннее, не будет так крепко держаться за предметы и постарается самостоятельно удержать на ножках свое тело.

Если у вас дома есть близко расположенные друг к другу предметы мебели, такие как диван и журнальный столик, малыш сможет перемещаться от одного к другому, все еще стараясь придерживать за что-либо одной рукой для безопасности. Вы можете специально расставить мебель подобным образом, чтобы ребенок тренировался в ходьбе.

В следующем этапе ребенок уже старается добраться до более удаленных объектов, и родителям страшно наблюдать за этим. Даже если расстояние до желаемого объекта очень велико, малыш попытается сделать несколько шагов самостоятельно. Не подгоняйте его, он сам решит, когда будет готов рискнуть. Как только увидите, что ребенок не сможет сильно ушибиться, позвольте ему пойти самостоятельно. Когда он падает, не бегите его спасать, если серьезного ушиба не произошло. Помните, до того, как начать ходить, мы должны научиться ползать.

Ходим

Пройдены все подготовительные этапы, и теперь ребенок может самостоятельно ходить. Вы наверняка хоть раз наблюдали за малышами, которые начинают ходить. Они выглядят очень забавно, когда идут, шатаясь и наклоняясь в разные стороны, с умильным видом. Это все очень естественно, так как сейчас они

учатся координации движений и равновесию. У некоторых детей координация развивается дольше, чем у других, ведь каждый ребенок индивидуален в своем развитии, поэтому вам не удастся ускорить или замедлить процесс.

В этот период ваше присутствие необходимо ребенку, чтобы он мог чувствовать себя в безопасности. Если вы перемещаетесь или исчезаете из виду, он может испугаться. Малыш хочет, чтобы вы совсем не двигались. Вы заметите, что он не пойдет за вами, если вы начнете перемещаться, а станет тянуться к вам, чтобы вы взяли его на руки. Это нормально, поэтому не будьте раздражительны или нетерпеливы. Ребенок не сможет следовать за вами, пока не станет немного старше.

Малыш отходит от вас, когда учится ходить, но исследования показывают, что он очень редко идет туда, где не может вас видеть.

Карабкаемся

После того как малышу удалось освоить ходьбу, он учится карабкаться, и это очень интересно и захватывающе для него. Ему будет нравиться это гораздо больше, чем вам, и он все равно станет карабкаться раз за разом, хотите вы этого или нет. Примерно в 15 месяцев малыш карабкается, используя свои ручки. Он не понимает, что может действовать и ногами, и ногами одновременно, чтобы добраться куда-то. Такие действия становятся опасными спустя несколько месяцев, когда он все же поймет это. Проблема в том, что новоиспеченный альпинист садится в любом месте, когда ему вдруг захочется этого. Ему и в голову не может прийти, что нельзя взобраться на несколько ступенек вверх и сесть, не упав при этом назад. Поэто-

му вы должны позаботиться о безопасности ребенка, когда он, карабкаясь, осваивает мир.

Бегаем

Когда малышу будет около двух лет, вы заметите, что он много бегает. Он будет спотыкаться и падать, но не нужно переживать, что с ним что-то не так.

Маленьким детям необходимо время, энергия и сосредоточенность, чтобы научиться ходить, карабкаться и бегать. Малыша не заботит, скоординированы его действия или нет, — он хочет добраться до желаемого места. Он учится, действуя, и нужно дать ему свободу действий, конечно, если нет угрозы его здоровью.

Снова ползаем

Не стоит волноваться, если ваш ребенок снова начинает ползать. Это может происходить по многим причинам. Малыш мог упасть и испугаться. А некоторые дети ползают, когда у них не очень хорошо получается ходить. Когда ребенок оказывается в новой обстановке, в другом доме или месте, он может почувствовать себя неуверенно, поэтому начнет ползать. Не стоит расстраиваться и волноваться, что он продолжит ползать до пяти лет! Он обязательно встанет и пойдет, когда почувствует уверенность и готовность.

Помощь ребенку

Когда малыш учится новому, вы можете помочь ему, играя с ним. Например, можете потянуть его

Сейчас самое время подарить ребенку игрушку, которая будет использоваться им для поддержки, такую, например, как газонокосилка. Он будет учиться и играть, находясь в новом для себя вертикальном положении.

за руки, помогая встать, когда видите, что он к этому готов. Дайте малышу понять, что это весело, интересно и нравится вам.

Дети в этом возрасте редко ходят с игрушкой в руках, так как они сосредоточены на том, чтобы устоять на ногах. Вы заметите, что ребенок играет сидя, но бросает игрушку, когда хочет куда-нибудь пойти.

Укладываем ребенка спать

К этому времени у вас уже накопилось немало бессонных ночей и дней, проведенных как в тумане. Но хорошо, что вы еще держитесь, ведь вас снова ждут бессонные ночи! В среднем ребенку, который начинает ходить, нужно 10—12 часов сна в сутки. Заметьте, в сутки, состоящие из 24 часов, а не в ночь. Поэтому, если хотите чувствовать себя хорошо и не падать днем от усталости, стоит установить режим.

Устанавливаем режим сна для ребенка

Вопрос, которым задаются все родители — необходим ли строгий режим для маленьких детей. Специалисты расходятся во мнениях: некоторые считают, что режим сна необходим для малышей, другие — что он необязателен. В действительности все зависит от вашего распорядка дня. Дети становятся раздражительными и непослушными, когда не высыпаются. Если в вашем распорядке дня много непредсказуемости, режим необходим, так как его отсутствие плохо влияет на ребенка и, следовательно, на вас. Если же ваш малыш легко засыпает в любой ситуации, даже когда вы гуляете, строгого режима не требуется. Но, конечно, совсем отказываться от режима сна не стоит.

От 12 до 18 месяцев многим детям для хорошего самочувствия необходимо спать два раза в день. Ребенок подскажет вам, когда ему нужно подремать.

Вам следует лишь наблюдать, когда он ест, становится сонным, а когда он наиболее активен. Малыш даст вам знать, когда хочет спать. Конечно, он сам не скажет об этом, но вы все поймете по его поведению, которое начнете наблюдать регулярно, и подберете

оптимальное для сна время. Обычно ребенку требуется сон утром и днем, а к двухлетнему возрасту ему будет достаточно поспать один раз в день.

Разбудить ребенка или дать поспать?

Родителей интересует, позволять ли малышу спать столько, сколько ему хочется, или будить его спустя определенное время. Некоторые родители не любят, когда ребенок спит слишком долго днем, потому что им нечем заняться. Но позволять ребенку долго спать время от времени можно. В большинстве случаев вам нужно будет определить, что лучше для ребенка. Предположим, что обычно трудно уложить его спать в положенное время вечером, если он спит больше часа днем. Но если вам приходится будить малыша днем постоянно, то это просто сигнал для вас, что ему необходимо еще поспать. Вы должны помнить, что необходимое ребенку, так же как и взрослому, количество часов для сна зависит от событий дня. Что касается ночного сна, то, по мнению специалистов, установить режим легче, если вы станете будить ребенка и укладывать в постель каждый день в одно

Введение режима сна полезнее для малыша, чем бессистемный подход, который может быть стрессовым для него, а вам такой режим даст некоторую предсказуемость.

и то же время. Режим ночного сна с подъемом и отходом ко сну в одно и то же время важнее, чем режим дневного сна, так как позволяет не только ребенку отдыхать достаточно, но и вам тоже.

Никакой суеты перед отходом ко сну

И не мечтайте даже, что именно ваш ребенок будет тем единственным ребенком, который спокойно ложится спать. Все дети протестуют против отхода ко сну, полагая, что они пропускают что-то интересное. Старайтесь, чтобы вечера в вашей семье были спокойными и не насыщенными событиями. Разработайте план приготовления ко сну. Для некоторых детей подойдет теплая ванна с пеной и пузырями. Однако, если вашему малышу очень нравится играть в воде, принимать ванну по вечерам — не лучший способ закончить день. Когда переодеваете ребенка в пижаму, приглушите свет или включите спокойную музыку, которая ему нравится.

Приучаем ребенка засыпать самостоятельно

Ребенку необходимо научиться засыпать одному. Часто родители жалеют ребенка, убаюкивают его перед сном, лежат рядом, пока он не заснет. Хотите верить, хотите нет, но это не лучшая стратегия. Вы можете сказать: «Но он засыпает, как только я начинаю его качать». Возможно, вы правы. Но вы обращали внимание, что, ко-

Когда приучаете ребенка засыпать самостоятельно, следует прерывать его сон как можно реже. Если он плохо засыпает, и вы даете ему бутылочку, чтобы он успокоился, он начнет ожидать еще одну бутылочку, когда проснется. Вам придется мешать его сну постоянно, что сократит количество его непрерывного сна, да и вашего тоже.