

«Войны» из-за одежды и внешнего вида

Что касается внешнего вида малышей грудного возраста, то с этим не возникает никаких проблем. Они спокойно могут появиться на людях с испачканной физиономией, пятнами от срыгивания на одежде или лежать нагишом в одном подгузнике, совершенно не испытывая неловкости ни за себя, ни за своих родителей. Но как все меняется через год! В какой-то момент малыш начинает осознавать, что одежда - это не просто то, что надевают на тебя родители, а то, что ты уже должен начинать надевать самостоятельно. Однако то, что родители считают таким важным в одежде (ее размер, соответствие погоде, опрятность), редко имеет значение для малыша. Ему гораздо важнее всего этого, чтобы на ней было правильное яркое изображение персонажей из любимого мультфильма о покемонах.

Как же разрешить это столкновение мнений?

Далее мы рассмотрим некоторые конкретные вопросы и возможные варианты ответов на них.

Вы представить себе не можете, через какую нервотрепку приходится проходить всякий раз, когда наступают холода: в такие дни сын не желает надевать куртку. На улице может быть минус десять, а он твердит, что ему не холодно. Я-то знаю, как это опасно для его здоровья, а кроме того, не хочу, чтобы в подобных случаях решение оставалось за ним. С другой стороны, мне уже надоели эти «баталии», разворачивающиеся каждый раз, когда на дворе минусовая температура. Что посоветуете?

Вы наверняка уже слышали стандартный в таких случаях ответ: «предложить на выбор красную или синюю куртку». Вы это уже попробовали и поняли, что такой подход не срабатывает. (Для тех, кто не пробовал, следует делать так: вы предлагаете ребенку выбор, но увязываете его не с погодой (надевать или не надевать куртку), а **какую** куртку надеть: длинную, синюю и т.д. и т.п.; а как насчет вот этой короткой красной куртки?) Идея состоит в том, чтобы ребенок выбирал сам, что ему надеть. Даже если это не вполне то, что он хотел, дайте ему понять: решение он принял самостоятельно, и тогда он пойдет на контакт, выбрав один из предлагаемых вами вариантов.

Проблема может оказаться в том, что малыш, уже умеющий говорить, да к тому же и упрямый, вполне может предложить третий вариант: не надевать куртку вообще - вариант, который не был вами предложен. А он будет настаивать на своем: «Не хочу никакой куртки, потому что мне НЕ ХОЛОДНО»

Исключив вариант насильного одевания малыша в выбранную вами одежду, нужно прибегнуть к иной стратегии поведения. Вам следует тщательно продумать, что наилучшим образом подойдет вам, учитывая собственную оценку личности малыша. Если вы хотите, чтобы он понял: ему самому придется расплачиваться за последствия принятого решения, действуйте по второму варианту (см. ###стр. 16); но, если вы знаете о его огромном упрямстве, используйте любые варианты, кроме второго.

Вариант первый: найдите ему куртку, которую он действительно захочет надеть

В самом начале прохладного времени года сходите с малышом в магазин, выберите теплую куртку, которая ему действительно понравится, но при условии, что он **обязательно будет** надевать ее в холодную погоду. Не возражайте ни против цвета, фасона, материала, непрактичности или любых других моментов. Не возражайте и против цены (для этого выбирайте такой магазин, цены в котором приемлемы для вашего бюджета). Пусть он выберет самую нелепую во всем магазине вещь, отделанную искусственной кожей или бахромой, напоминающую безвкусные наряды старого шоу. Каким бы диким ни был его выбор, это же все-таки лучше, чем выпустить его полуголым

на улицу, где лежит снег, не так ли?

Вариант второй: ничего страшного - пусть замерзнет!

Согласитесь с ним: позвольте выйти на холод без куртки. Тогда произойдет одно из трех:

1. Он замерзнет и скажет: «Мамочка, можно мне теперь надеть куртку?», а вы ответите: «Ты же говорил, что не хочешь ее надевать, и я оставила ее дома. Сократите время прогулки на воздухе, тем самым дав ребенку понять, какими будут последствия в следующий раз, если он не будет прислушиваться к мудрым советам родителей.

2. Он замерзнет и скажет: «Мамочка, можно мне теперь надеть куртку?», и тогда вы ответите: «Я *подумала*, что ты замерзнешь, и взяла ее с собой». Но тогда это будет означать, что обучение правильному выбору одежды - не самое главное для него. Когда он станет старше, у него будет достаточно времени, чтобы научиться одеваться по погоде. К тому же вам совсем не трудно было прихватить с собой куртку, а надев ее, он поймет, что вы были правы: в такую погоду нельзя выходить без куртки.

3. Малышу на самом деле не будет слишком холодно, и он не попросит куртку. В таком случае он был прав: она действительно не нужна.

Детям обычно удается сохранять тепло тела благодаря энергии, вырабатываемой ими за счет движения - бега и прыжков. И все же необходимо соблюдение осторожности и определенный контроль со стороны взрослого человека. Игры при минусовой температуре без должной экипировки могут быть опасными для здоровья ребенка: их пальчики и ушки могут обморозиться, так что - будьте начеку и не сдавайтесь!

Вариант третий: используйте много слоев одежды

Возможно, причина конфликта состоит в самой *идее* куртки, а не в необходимости тепло одеваться. Не исключено, ваш малыш с удовольствием согласится на другую, более удобную для него одежду: хлопчатобумажную водолазку, на нее - теплую спортивную фуфайку и поверх всего этого - жилет. В теплой шерстяной шапке и паре хороших перчаток он будет прекрасно защищен от холода - не хуже, чем в зимнем пальто. В самом деле, поскольку основная часть тепла тела теряется через голову, теплая шапка намного полезнее недостаточно утепленного пальто.

Вариант четвертый: проявите изобретательность!

Возьмите один из своих шерстяных свитеров и уменьшите его в размере; многие детишки любят надевать что-нибудь из маминой или папиной одежды. Если малыш ни в какую не желает носить перчатки, дайте ему надеть на руки носочки или кукол-марионеток, надеваемых на руки. Вспомните Клинта Иствуда в фильме «Тупой, еще тупее» - используя шаль (плед), сделайте плащ-накидку. А если привлечь ассоциации с любимой профессией? Например, пожарные никогда не ходят без защитной куртки, а офицер полиции - без пуленепробиваемого жилета. Вы можете найти какую-нибудь похожую куртку и предложить ребенку надеть ее, чтобы быть похожим на одного из любимых героев, и вы оба будете счастливы. (Однако, если через несколько лет он по-прежнему будет настаивать на том, чтобы надевать куртку пожарного, несмотря на то что она уже изорвана и выглядит смешно на пятилетнем ребенке для решения этой дилеммы, обратитесь к ответам на ####стр. 106 главы четвертой «Расстаемся с вещами и привычками».)

Покупая зимнюю одежду, прежде всего позаботьтесь о том, чтобы она была удобной (с учетом детских, а не ваших понятий об удобстве). Избегайте жесткой одежды, которую трудно снимать и надевать и которая ограничивает движения. Внимательно осмотрите вещь, чтобы не было грубой подкладки, тугой резинки на манжетах, продернутых изнутри шнуров (особенно если они с узлами на концах), а также металлических пряжек или застежек-молний.

В младенческом возрасте моя дочь очень любила купаться. Сейчас, когда ей пошел второй год, она неожиданно стала кричать и плакать перед купанием. Что произошло и главное - как вернуть ей любовь к купанию?

Возможно, во время последнего купания вода была чуть горячее, или же она вдохнула носиком воду, и это ей ужасно не понравилось; а может быть, теперь ее воображение уже достаточно хорошо развито, и она боится заснуть и утонуть. А может быть, она уже хочет самостоятельности и отказ от мытья — ее новая попытка независимости.

Мы не можем объяснить причин ее страха, но предлагаем несколько советов, как вернуть малышку в ванну.

Старый проверенный способ, используемый годами, - это подкупить ребенка или, используя более корректный с педагогической точки зрения термин, вознаградить его. Купите своей маленькой дочке самую красивую из виденных вами игрушек для купания и положите ее в ванну. Это должна быть игрушка, плавающая в воде, например кораблик или же резиновый слон с хоботом, действующим, как лейка. Вначале дайте малышке просто поиграть с игрушкой в сухой ванне.

Затем скажите, что сейчас вы нальете чуть-чуть водички, чтобы игрушка работала еще лучше. (Если шум работающего крана тоже является проблемой, выйдите вместе с ребенком из ванной комнаты на время заполнения ванны водой.)

Для многих малышей этого будет достаточно, чтобы они снова стали радостно играть и плескаться в ванне. Если вашей малышке понравилась эта идея, то в последующие купания постепенно повышайте уровень воды в ванне до тех пор, пока он покажется вам достаточным, чтобы вымыть малышку.

Если использование игрушки для купания не дает нужного результата, предлагаем другие способы.

В летний период устройте купание на свежем воздухе. Многие детишки, не желающие сидеть в холодной жесткой блестящей белой ванне, с удовольствием запрыгнут в раскрашенный всеми цветами радуги пластиковый бассейн, украшенный рыбками и морскими звездами. Если вам удалось успешно реализовать идею купания на свежем воздухе, вы сможете добиться прогресса и в веселом купании в ванне, особенно если для этого возьмете несколько самых лучших игрушек из бассейна.

Предложите искупаться вместе с вами. Для некоторых малышей оказаться отделенной от мамы фаянсовой стеной гораздо страшнее, чем очутиться в воде. Однако предупреждаем: к этому способу следует прибегнуть только однажды, в крайнем случае - дважды или трижды, чтобы уговорить пугливого ребенка погрузиться в ванну. Вы же не хотите, чтобы у вашей девочки создалось убеждение, что она всегда будет купаться вместе с родителями.

Проведите обтирание влажной губкой вне ванны. Это хорошее решение для

выполнения гигиенических процедур, чтобы облегчить переход в ванну. Только не делайте эти обтирания слишком веселыми (не устраивайте спектаклей с куклами - мочалками, надетыми на руку, и не превращайте эту процедуру в долгий приятный массаж), иначе они могут показаться малышке более выигрышными по сравнению с купанием в ванне.

Забудьте о купании в ванне и научите ребенка с удовольствием мыться под душем. Стоять под теплой, нежной, похожей на дождь струей душа может показаться ребенку более привлекательным, особенно если у вас отдельная кабинка с высоко закрепленным душем.

Используйте спасительную пену для ванн. Ароматная пена для ванн покорила многих детей, ни за что на свете не желавших снова забираться в ванну. Мягкие гипоаллергенные пенистые растворы для детей представлены бесконечным разнообразием цветов, запахов и типов; они нетоксичны, так что не беспокойтесь, если вашей малышке придет в голову попробовать вкусно пахнущую водичку в ванне.

Попробуйте волшебные губки. Гарантируем, что вашей девочке захочется увидеть как можно больше этих загадочных предметов для купания, которые вы можете найти в магазинах игрушек или в галантерейных отделах. В сухом виде они представляют собой маленькие капсулы и продаются в пластиковых пакетах по 3—5 долларов за каждый. Бросьте капсулы в ванну, наполненную теплой водой, и за одну-две минуты их твердая оболочка растворится, и из каждой капсулы появится крошечная губка, которая начнет разворачиваться и превратится в мягкие 5—8-сантиметровые фигурки зверушек, клоунов или космических кораблей.

Сделайте ванну более привлекательной для ребенка. Вместе со своей маленькой дочкой отправляйтесь в специализированный магазин и выберите самый забавный коврик с утятами и рыбками; повесьте в ванной шторы с Русалочкой; наденьте на кран чехол в виде головы бегемота или дельфина, а душ с гибким шлангом сделайте похожим на хобот слона; украсьте кафельные плитки в ванной наклейками-буквами или же купите набор специальных красок для купания, превратив этот процесс в настоящий праздник творчества. Прислушайтесь к идеям своей малышки, к тому, как *она* преобразила бы место, в котором ей хотелось бы находиться.

Экипируйте свою малышку. Иногда в небольших преобразованиях извне нуждается не ванна, а ребенок. Ваша малышка наверняка бросится в ванну, как лягушонок в любимое болото, если почувствует себя соответственно подготовленной. Дайте ей надеть в ванне нескользкие купальные тапочки, чтобы создать иллюзию, что она стоит на дне. А что вы скажете насчет маски для подводного плавания соответствующего размера, если девочка боится, что мыло попадет в глаза? Или пары надувных подушечек в форме крыльев? Или дыхательной трубки? Иногда любому ребенку хочется всего лишь увидеть, что родители понимают его страх. Если ребенок дает это понять, то без лишних волнений и суеты вернитесь к исходному положению.

Победить страх упасть в слив вместе со спускаемой водой. Если причина страха девочки состоит именно в этом, то существует хороший способ его преодолеть: предложите ей поиграть с куклой. Возьмите среднего или небольшого размера куклу, чтобы малышка могла легко понять, что кукла намного меньше нее. Убедитесь, что кукла достаточно плотная и тяжелая и ее не унесет, когда вы начнете спускать воду. Посадите куклу в ванну и налейте воду чтобы она доходила ей до животика. Положите несколько плавающих игрушек; пусть ваша малышка поплещется и помоеет куклу с мылом. Если ей

понравится, пусть делает это, не влезая в ванну. Дайте ей поиграть пять-десять минут, затем спустите воду и скажите: «Смотри! Куколка помылась, а теперь водичка уходит в дырочку, а куколка сидит в ванне, видишь, ничего не произошло». Если ваша демонстрация вызвала у малышки сомнения, не торопитесь тут же усаживать ее в ванну; повторите эту игру несколько раз в течение недели. Каждый раз во время купания куклы участие дочери будет все более активным: попросите ее налить воды в ванну, помыть мочалкой куклу, вытащить пробку и повернуть рычаг слива. Будьте готовы продемонстрировать купание куклы три или четыре раза, прежде чем вам удастся убедить малышку забраться в ванну, чтобы мыться вместе с куклой.

Чего не следует делать. Не сдавайтесь и не оставляйте свою малышку более трех дней без какого-либо вида купания. Чем дольше вы будете откладывать, тем прочнее утвердится в сознании ребенка мысль: «Ага, срабатывает! Мне нужно только погромче плакать, и тогда меня ни за что больше не будут купать!»

Упорство и настойчивость в общении с малышом свидетельствует о том, как вас заботят его чувства. Потребуется длительный период времени, пока ребенок начнет сотрудничать с вами. На вопрос: «Надо ли мне постоянно искать какой-то метод?» — ответ должен быть однозначным: «Да».

Мой сын готов часами плескаться в ванне до тех пор, пока не увидит в моих руках флакон с шампунем. Тогда он начинает вопить и пытается выпрыгнуть из ванны. Как мне его убедить, что мытье головы шампунем - не дьявольское средство для пытки детей?

Проблема состоит в том, что он уже убедился в этом. Очевидно, раньше во время мытья головы шампунь попал ему в глаза. Страх вашего мальчика перед шампунем основан на его собственном опыте, так что это - вполне рациональная вещь. Теперь он знает то, чего не могут понять родители: **не бывает шампуня, не вызывающего слезы.**

Ребенку причиняют боль не пузырьки мыла, а вода или **что-то другое**, что попадает в глаза и заставляет его чувствовать дискомфорт.

Таким образом, родители должны сделать все возможное, чтобы глаза малыша оставались сухими. Добиться этого можно следующими способами:

- Научите ребенка во время мытья головы смотреть вверх на потолок. Вы можете сказать: «Подними подбородок как можно выше» или, прежде чем начать ополаскивать волосы, просто наклонить его голову так, чтобы лоб был параллельно потолку.
- Ополаскивайте волосы ребенка, выливая воду из кувшина или большой мерной кружки с узким носиком, что позволит вам контролировать струю воды. Если ваша ванна снабжена душем с гибким шлангом, это даже лучше позволит контролировать струю воды и возможность направлять ее назад, в сторону от глаз ребенка.
- Скажите ребенку, чтобы он закрыл глаза, или же лучше дайте ему салфетку, чтобы он прикрывал ею глаза во время ополаскивания волос.
- Еще лучше (для ребенка, который не сможет держать голову в нужном положении) использовать защитный козырек.

В некоторых домах есть раковины для ручной стирки белья, которые благодаря их высоте можно отлично приспособить для мытья головы. Посадите ребенка на стул спиной к передней стенке раковины так, как это делают в парикмахерских. Используя душ на гибком шланге, промойте волосы ребенка прямо над раковиной. Если душа нет, то нетрудно приспособить какой-нибудь шланг с резиновым наконечником, который можно просто протянуть через отверстие раковины.

Как часто надо мыть ребёнку голову ?

Если ваш ребёнок достаточно аккуратен, то дважды в неделю вполне достаточно.

Нужно ли использовать кондиционер при мытье волос ребёнка?

На самом деле нужды в этом нет, если только у ребёнка не слишком тонкие и сухие и легко спутывающиеся волосы. Кроме того, многие популярные детские шампуни содержат ингредиенты, препятствующие спутыванию волос и обеспечивающие их кондиционирование, т.е. шампунь и кондиционер в одном флаконе.

Не вредно ли пользоваться шампунем от перхоти для мытья головы моей двухлетней дочери?

Нет, не вредно, но вы должны быть уверены, что он не попадёт ей в глаза. Однако было бы лучше, если бы вы пользовались специальным детским шампунем от перхоти. Если проблема останется даже после двукратного мытья в неделю, обратитесь за консультацией к педиатру.

На этикетке моего детского шампуня написано: «Намыльте волосы, затем ополосните и повторите ещё раз». Действительно ли необходимо делать именно так?

Откроем маленький секрет, который позволит вам сэкономить время и бюджет: вы можете обойтись без повторного намыливания – спокойно ополаскивайте волосы. Если ваш малыш не испачкал их клеем, краской, жвачкой или ещё чем-то, что очень трудно удалить (в таких случаях вам могут понадобиться ножницы, а не повторное намыливание шампунем), вполне достаточно однократного намыливания и ополаскивания.

Помогите! Я чувствую себя прислугой собственного сына. Он не желает даже делать попыток научиться одеваться самостоятельно. Сейчас ему два года. Так что же, мне придется одевать его до двадцати двух? Как заинтересовать его научиться этому важному делу?

Быть терпеливыми - единственное решение. На свете полным-полно двадцатидвухлетних мальчиков и девочек (по нашим наблюдениям, в особенности

мальчиков), которые вполне заинтересованно относятся к одежде и умеют должным образом надевать и носить ее. На самом деле вы можете считать себя вполне счастливым человеком, когда узнаете, что в этом возрасте у некоторых детей внезапно развивается враждебное отношение к одежде, и тогда они готовы экспериментировать и ходить целыми днями голыми. Вот *это* действительно проблема!

Главное, что необходимо в общении с двух-, а может быть, и трехлетним ребенком - это оставаться спокойным и не унывать, пока не удастся искусно и ненавязчиво убедить малыша, что одевание - обычное каждодневное дело, которому может научиться любой. Вы можете облегчить этот процесс, купив одежду самого простого и удобного покроя, которую легко надевать: ничего, что нужно было бы зашнуровывать, застегивать, завязывать; никаких сложных застежек и пряжек. Штанишки с поясом на резинке, слегка свободные на талии, - это именно то, что нужно, если вы хотите, чтобы малыш надевал их самостоятельно. Свободная футболка с широкой горловиной будет достойным завершением вашего выбора.

Что касается обуви, то выбирайте ботинки с нескользящей подошвой и раскрашенными в разные цвета носками и пятками, чтобы ребенок без труда определил, на какую ногу следует надевать ботинок.. По нашему мнению, на сегодняшний день обувь с застежкой «на липучке» - наилучшее изобретение. Умение правильно надеть обувь большинством детишек достигается только к середине детсадовского возраста (если ваш ребенок посещает какое-то детское учреждение, этому его может научить профессиональный преподаватель, причем ему это удастся гораздо лучше, чем вам). Застежка «на липучке» подходит двухлетним детям, которые еще нуждаются в помощи взрослых, чтобы прямо придержать язычок ботинка и стянуть должным образом застежку.

Всякий раз, помогая ребенку одеваться, показывайте и объясняйте все, что вы делаете. Для двухлетних повторение - ключ практически ко всем действиям, которые они пытаются освоить.

Когда дело доходит до футболки, то очевидной становится следующая вещь: голова малышей, естественно, застревает в горловине, так как они прежде всего пытаются просунуть в нее лицо, а не макушку головы. Им становится страшно, когда на короткий момент натягивания футболки их глаза покрыты ею. Тогда они начинают кричать, прося о помощи. Кто-то из родителей мчится в комнату, застаёт эту сцену и начинает причитать и жаловаться на то, что ребенок даже не хочет попытаться самостоятельно одеться. После того как рассерженный родитель сам натягивает на ребенка злополучную футболку, в сознание малыша внедряется мысль: «Надевать футболку очень трудно, к тому же родителей приводит в бешенство, когда я пытаюсь это делать», так что в следующий раз он даже и не попробует надеть ее самостоятельно.

Во избежание возникновения этого синдрома постарайтесь растянуть горловину футболки, прежде чем дать малышу надевать ее самостоятельно. Покажите ему, что горловина достаточно широка и дайте взглянуть сквозь нее на потолок - это поможет убедить малыша, что пространство достаточно большое для того, чтобы прошла его голова. В первые несколько раз направьте его голову так, чтобы вначале шел не подбородок, а макушка, затем покажите, как надо держать руками футболку снизу, чтобы потом резко опустить ее вниз и дать голове легко пролезть одним движением. Тогда он не станет пытаться продевать в рукава руки до тех пор, пока успешно не просунет голову в горловину.

Не следует ожидать, что малыш справится со всеми этими движениями за несколько попыток ... и даже за несколько десятков попыток. На самом деле все это гораздо сложнее (для него), чем вам кажется.

Чтобы научить малыша надевать штанишки, начните с того, что усадите его. Хорошо

посадить на край кровати, потому что тогда его ноги естественным образом будут свисать вниз. В качестве исходной позиции можно усадить ребенка и на полу и сказать ему, чтобы он выпрямил ножки и вытянул носочки (девочке можно сказать: «Вытяни пальчики, как балерина», а мальчику - «Вытяни пальчики так, чтобы они были похожи на стрелы» и покажите это на собственных пальцах).

Поначалу, когда ребенок попытается надеть штанишки, его нога будет застревать в одном и том же месте штанины или же теряться в складке в самом ее низу. В таком случае вы должны сказать: «Ничего страшного», снять штанишки и начать все сначала, на этот раз чуть больше помогая ребенку и направляя его действия.

Как только нога окажется внутри примерно в нужном месте, малыш тут же встанет на ноги и - ура! -он справился с этим!

Вот пара советов, которые можно использовать после того, как ваш ребенок уже освоил основы самостоятельного одевания - это поможет сделать процесс легче и веселее.

Во-первых, дайте малышу послушать прогноз погоды на завтра. Для этого можно воспользоваться услугами местной службы погоды, дающей справки по телефону или же через компьютер. Во время прослушивания давайте более простые пояснения трудных для него понятий (к примеру объяснить, что непонятное слово «осадки» означает «дождь»). Затем пусть он поможет вам подобрать соответствующую завтрашней погоде одежду. Разложите все предметы одежды на полу в определенном порядке. В таком случае у ребенка не возникнет затруднений в том, что и куда надо надевать и что необходимо надевать в первую очередь, а что во вторую и в третью.