

Польен Бом, Махтельд Хубер

РЕБЕНОК ОТ ОДНОГО ГОДА ДО ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ

*Практическое руководство
по уходу и воспитанию*





РЕБЕНОК

ОТ ОДНОГО ГОДА
ДО ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ

Польен Бом, Махтельд Хубер

при участии Гуса ван дер Бие, Токе Уормер-
Безуийен и Аннеке Майссан-ван дер Ховен

РЕБЕНОК ОТ ОДНОГО ГОДА ДО ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ

*Практическое руководство
по уходу и воспитанию*

- Особенности физического и психического развития • Здоровье, заболевания и расстройства •
- Правильное питание • Игры и игрушки •
- Безопасность • Сон и бодрствование •
- Типичные проблемы и способы их решения •
- Правила и границы, наказания и поощрения •
- Ритм жизни и распорядок дня • Создание благоприятных условий для развития ребенка •
- Построение собственной системы воспитания с учетом ваших ценностей и убеждений •

УДК 616-053.2 ББК 57.3, Б80

Ребенок от одного года до четырех лет. Практическое руководство по уходу и воспитанию. / Польен Бом, Махтельд Хубер. — М.: Издательство «Добрая книга», 2017. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-98124-696-8

Это практическое руководство содержит всю необходимую информацию о воспитании ребенка в возрасте от одного года до четырех лет и уходе за ним, в том числе об особенностях физического и умственного развития малыша в этом возрасте, питании, режиме сна и бодрствования, безопасности, играх и игрушках, конфликтах и способах их разрешения, типичных расстройствах и заболеваниях, их лечении и профилактике.

Прочитав эту книгу, вы сможете построить собственную систему воспитания на основе знания законов развития ребенка с учетом ваших ценностей и убеждений, создать условия для гармоничного развития малыша, совмещая ясные правила и четкие границы с достаточной свободой для познания мира, а твердость и настойчивость — с теплом и любовью.

Эта книга — идеальный экспресс-курс для молодых родителей, незаменимый справочник для семей, воспитывающих нескольких детей, и отличный «курс молодого бойца» по воспитанию детей для мужчин.



Издательство «Добрая книга»

Телефон для оптовых покупателей: (495) 650-44-41

Адрес для переписки / e-mail: mail@dkniga.ru

Адрес нашей страницы в Интернете: www.dkniga.ru

Эта книга впервые опубликована на голландском языке в издательстве Christofoor под названием «Groeiwijzer van één tot vier jaar».

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных, памяти ЭВМ или информационных системах, или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, — любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Uitgeverij Christofoor (Zeist, Netherlands), 1997, 2006.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2016 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Оглавление

Предисловие к первому изданию	11
Предисловие к четвертому изданию	15
1. Введение. Основы воспитания ребенка	17
Уютное гнездышко	17
Всему свое время.	18
Ребенок нуждается в защите	20
Подлинный опыт, «естественные» впечатления.	21
Да здравствует воображение!	23
Воспитание детей на свой манер	23
Поведение и подражание	24
У каждого ребенка своя судьба	25
2. Развитие ребенка в возрасте от одного года	
 до четырех лет.	27
Физическое развитие	29
Развитие двигательных навыков	31
Развитие речи.	33
Когнитивное развитие	37
Социальные навыки и эмоциональное развитие	40
<i>Страх</i>	43
Развитие воли.	46
3. Воспитание ребенка в возрасте от одного года	
 до четырех лет: основные принципы.	49
Внимание.	50
Ритм жизни, распорядок дня и ритуалы	55
Правила и границы.	59
Когда ребенок упрямится	62
Наказания и поощрения.	65
<i>Подходящие формы наказания</i>	68

Если ребенок кусается или дерется	70
Наказание от бессилия	70
Главное оружие ребенка	72
4. Родители и дети	75
Семья	75
«Дом»	76
Взаимная поддержка	76
Ответственность за воспитание детей	77
Братья и сестры	78
Новый брат или сестра	80
Конфликты и ссоры	82
Отношения между родителями	83
Ясли и няни.	85
5. Уход за ребенком	89
Питание	89
Режим питания	90
Качество продуктов питания. — Рацион	
питания. — Злаки и картофель. — Овощи. —	
Источники белка. — Жиры. — Сахар и сладости. —	
Витамины и микроэлементы. — Сочетания	
продуктов.	92
Уход за зубами	102
Дефекты зубов.	102
Чистка зубов	104
Фтор	106
Сахар	107
Первый кариес	108
Первое посещение стоматолога	109
Половое развитие ребенка	109
Приучение к горшку.	114
Горшок или унитаз?	117
Шаг назад	117
Детская одежда	119
Тепло	119
Выбор материалов	120
Практические рекомендации по выбору одежды. —	

Нижнее белье. — Одежда для сна. — Повседневная одежда. — Праздничная одежда. — Верхняя одежда. — Покупка одежды. — Обувь. — Носки и тапочки.	120
Игры и игрушки	125
Условия для игр	126
Игры и развитие ребенка	128
Игрушки	130
Дети и куклы.	133
Рисование и лепка	135
Рисование карандашами	135
Рисование красками	138
Лепка	139
Материалы	139
Детские стишки и песенки	140
Чтение и рассказывание сказок и историй	143
Ребенок и смена времен года	146
Телепередачи	149
Безопасность	153

6. Практические советы по воспитанию ребенка

в возрасте от одного года до 18 месяцев	157
Развитие.	157
Ребенок и родители.	158
Сон и бодрствование	159
Игры и игрушки	160
Уход.	161
Безопасность	163
Питание	164
Каша	166
Хлеб	166
Напитки.	167
Перекусы	167
Горячее.	167
Фруктовый перекус	168
Соль	169
Травы и специи	169

Сахар.....	169
Пасленовые.....	169
Бобовые.....	169
Яйца.....	170
Рыба.....	170
Мясо.....	170
7. Практические советы по воспитанию ребенка	
в возрасте от 18 месяцев до двух лет.....	171
Развитие.....	171
Ребенок и родители.....	173
Сон и бодрствование.....	174
Игры и игрушки.....	175
Уход.....	175
Безопасность.....	176
Питание.....	176
8. Практические советы по воспитанию ребенка	
в возрасте от двух до трех лет.....	179
Развитие.....	179
Ребенок и родители.....	181
Сон и бодрствование.....	185
Игры и игрушки.....	186
Уход.....	187
Безопасность.....	188
Питание.....	189
9. Практические советы по воспитанию ребенка	
в возрасте от трех до четырех лет.....	193
Развитие.....	193
Ребенок и родители.....	195
Сон и бодрствование.....	197
Игры и игрушки.....	198
Уход.....	199
Безопасность.....	200
Питание.....	201
Хлеб.....	201
Молочные продукты.....	201

<i>Каша</i>	201
<i>Бобовые</i>	202
<i>Травы и специи</i>	202
<i>Соль</i>	202
<i>Яйца</i>	202
<i>Рыба</i>	202
<i>Мясо</i>	203
<i>Овощи</i>	203
10. Уход за больным ребенком	205
<i>Боль и жар</i>	205
<i>Обращение к врачу</i>	208
<i>Недомогания и болезни</i>	208
<i>Кашель</i>	209
<i>Простуда</i>	209
<i>Средний отит</i>	210
<i>Глухота</i>	210
<i>Воспаление лимфатических узлов</i>	211
<i>Круп</i>	211
<i>Импетиго</i>	212
<i>Педикулез</i>	213
<i>Глисты</i>	214
<i>Инфекционное воспаление мочевого пузыря</i> <i>(цистит)</i>	214
<i>Рвота</i>	215
<i>Диарея</i>	215
<i>Запор</i>	216
<i>Первая помощь</i>	218
<i>Носовое кровотечение</i>	218
<i>Сотрясение мозга</i>	218
<i>Укусы насекомых</i>	219
<i>Зуд</i>	220
<i>Ожоги</i>	220
<i>Отравление</i>	221
<i>Растяжение связок и мышц</i>	221
<i>Порезы</i>	221
<i>Инфицированные раны или царапины</i>	222
<i>Солнечный удар</i>	222

Детские болезни.....	222
Дифтерия.....	224
Коклюш.....	224
Столбняк.....	225
Полиомиелит (детский паралич).....	225
Корь.....	225
Паротит (свинка).....	226
Краснуха.....	226
Менингит.....	227
Ветряная оспа (ветрянка).....	228
Скарлатина.....	228
Инфекционная эритема («пятая болезнь»).....	229
Розеола («шестая болезнь»).....	230
Вакцинация.....	230
Уход за больным ребенком.....	231
Рахит.....	233
Аллергия.....	234
Проблемы с питанием.....	237
Проблемы со сном.....	238
Расстройства поведения.....	242
Гиперактивность.....	242
Тревожность.....	243
Эгоцентризм.....	243
Агрессия.....	243
Приложения.....	245
Процедуры.....	245
Ромашковое обертывание живота.....	245
Ромашковый компресс на живот.....	247
Лимонные повязки при высокой температуре... ..	248
Луковый компресс при боли в ушах.....	250
Горячий компресс.....	251
Компресс со льдом.....	251
Физиологический раствор соли.....	251
Ромашковые капли в нос.....	251
Продукты питания.....	252
Лекарственные препараты.....	254
Об авторах.....	255

Предисловие к первому изданию

Вскоре после выхода в свет книги «Ребенок от рождения до года. Практическое руководство по уходу и воспитанию» (М.: Издательство «Добрая книга», 2017) нас попросили написать продолжение о следующих возрастных периодах развития детей и о воспитании ребенка и уходе за ним в это время. Книга «Ребенок от рождения до года» быстро завоевала популярность у читателей, поэтому мы согласились взяться за работу над следующим практическим руководством. В этой книге рассматривается более длительный период развития ребенка — три года, следующие за первым годом жизни.

С первого по четвертый год жизни ребенка правильное питание и уход за ним по-прежнему играют важную роль, но на первое место постепенно выходят вопросы воспитания. Все это мы подробно обсудим на страницах этой книги.

С рождением ребенка мы «рождаемся» как родители. Мы начинаем учиться воспитывать нашего ребенка. Повседневные решения, которые вы принимаете как родители, всегда зависят от вашего личного выбо-

ра и личных предпочтений, и в значительной степени это касается выбора методов воспитания ребенка. Вы можете согласиться или не согласиться с подходом к воспитанию, изложенным в этой книге. Авторы попытались представить информацию таким образом, чтобы читатель мог самостоятельно принимать решения, формируя собственное мнение по всем обсуждаемым здесь вопросам. Надеемся, что мы разобрали здесь все важные темы и предоставили всю необходимую информацию, чтобы родители так и поступили.

Книга «Ребенок от одного года до четырех лет» представляет собой скорее справочник и практическое руководство для родителей, нежели универсальный сборник решений. Мы ни в коем случае не претендуем на всесторонний и исчерпывающий охват этой широкой темы. Мы хотели привлечь внимание родителей на те аспекты воспитания ребенка, которые представляются нам наиболее важными, и помочь им осознать собственные ценности, чтобы на их основе выработать собственный подход к воспитанию детей. Под «родителями» мы в широком смысле подразумеваем здесь всех, кто занимается воспитанием ребенка.

Эта книга начинается с обсуждения общих подходов к воспитанию ребенка и взглядов на процесс его развития. Затем мы перейдем к более конкретным вопросам ухода за малышом и обсудим их с практической точки зрения для каждого из четырех этапов его развития. И, наконец, последняя глава этой книги посвящена типичным проблемам, которые возникают в жизни маленького ребенка (в том числе различным расстройствам и заболеваниям), и способам их решения.

В создании этой книги принимали участие пять авторов — врачи и медсестры. Кроме того, огромный

вклад в работу над ней внес стоматолог Питер Борм. Заключительное редактирование текста книги выполнили Польен Бом и Махтельд Хубер. В процессе работы над книгой авторы учли многочисленные замечания, полученные от родителей, медсестер, врачей, педиатров и диетологов. Мы безмерно благодарны им всем за их вклад в создание этой книги.

Кроме того, мы хотим еще раз поблагодарить сотрудников издательства Christofoor за сотрудничество в работе над этой книгой, которая была издана совместно с Институтом питания Dunamis.

*Махтельд Хубер,
доктор медицины*

1

Введение. Основы воспитания ребенка



Уютное гнездышко

Ребенку необходимо «теплое, уютное гнездышко», в котором он мог бы расти и развиваться. Любовь — самая важная составляющая этого «гнездышка». Любовь и поддержка, которую получает ребенок, позволяют ему развивать связи с окружающими его людьми, чувствовать себя в безопасности, выхо-

дить в наш огромный мир, будучи уверенным в себе и своих силах, и с доверием относиться к этому миру.

Говоря о теплом, уютном гнездышке, мы имеем в виду и физическое тепло, и тепло любви, исходящее от родных и близких. Для нормального развития маленький ребенок нуждается в физическом тепле: он должен быть одет так, чтобы чувствовать себя комфортно, и тогда он будет всем доволен.

Иногда у родителей может сложиться впечатление, что воспитание ребенка, в особенности установка правил и границ, плохо уживается с необходимостью дарить ему любовь и тепло. Устанавливая границы, приходится проявлять твердость и настойчивость, в то время как любовь и тепло обычно ассоциируются у нас с мягкостью. Однако любовь к ребенку также подразумевает создание безопасного окружения, а для этого порой необходимы и твердость, и настойчивость; этот процесс не всегда бывает приятным.

Еще одно важное качество «уютного гнездышка» можно выразить австралийской поговоркой: «Лучшее, что можно дать ребенку, — корни и крылья». Если с самого раннего возраста родители дают малышу и то, и другое, — то есть тепло, ясные правила, четкие границы и безопасность с одной стороны, и достаточную свободу для изучения мира с другой, — они тем самым создают условия для сбалансированного, гармоничного развития ребенка.

Всему свое время

Очень важно, чтобы у ребенка было достаточно времени на прохождение каждого этапа своего развития. На каждом этапе он совершает определенный прорыв,

который в некотором смысле можно сравнить с рождением.

Всем нам прекрасно известно: чтобы младенец родился здоровым, беременность должна длиться определенное время. Если беременность продолжается существенно больше или меньше сорока недель, возникают проблемы, некоторые из которых сразу же дают о себе знать.

Когда речь идет о растущем ребенке, последствия слишком раннего или слишком запоздалого развития проявляются далеко не сразу. У ребенка, еще не научившегося самостоятельно ходить, но посаженного в ходунки, в первое время не будет наблюдаться никаких очевидных отклонений в развитии, однако он может пропустить несколько важных шагов на этапе ползания, «работа» над которыми имеет большое значение для его дальнейшего развития.

В возрасте от одного до четырех лет ребенок познает окружающий мир, используя все свои органы чувств. Он осваивает этот мир и вживается в него, ощупывая его, пробуя его на вкус, слушая его и, самое главное, передвигаясь по нему. Очень важно, чтобы в этом возрасте ребенок получал самые разнообразные чувственные ощущения, используя все возможности своего тела. Если же он слишком быстро перейдет к следующему этапу своего развития — к тому этапу, на котором в своем познании мира ребенок переходит от непосредственного восприятия ощущений и связанных с ними переживаний к их осмысливанию и пониманию, — у него не будет достаточного времени для развития здорового тела.

Искусство воспитания заключается в том, чтобы найти золотую середину между излишним стимулированием развития ребенка и чрезмерной пассивно-



стью, когда ребенок не может пробовать свои силы и работать над развитием того, что должен развивать на каждом конкретном этапе жизни. В наше время многие родители стремятся ускорить развитие ребенка, особенно развитие интеллектуальное, и в результате упускают из вида важные этапы физического развития в раннем детстве. В конце концов, в жизни нам нужны не только интеллектуальные навыки.

Ребенок нуждается в защите

В первые годы жизни впечатления проникают в душу ребенка гораздо глубже, чем во взрослом возрасте.

Ребенок в буквальном смысле «открыт» миру: у него еще нет «буфера» понимания, который используют взрослые для осмысления впечатлений, приходящих из внешнего мира, для «фильтрации» всего, что они видят и чувствуют. Каждое новое впечатление, каждый новый опыт проникает в ребенка настолько глубоко, что захватывает все его физическое тело. Отчасти именно поэтому специалисты считают три первых года самым уязвимым и самым важным периодом в жизни ребенка, сильно влияющим на его дальнейшее развитие и в значительной степени определяющим его физическое здоровье и психическое благополучие во всей последующей жизни. В эти три года ребенок во всем зависит от родителей, которые видят, что именно ему нужно, и, насколько это возможно, защищают его от нежелательных раздражителей и переживаний.

Подлинный опыт, «естественные» впечатления

Для здорового развития маленькому ребенку необходимы достаточно широкие возможности для получения подлинного жизненного опыта и «естественных» впечатлений. Под этим мы подразумеваем ситуации, в которых ребенок узнаёт что-то новое из непосредственного общения с окружающим миром и которые вносят полезный вклад в его развитие.

В первую очередь речь идет об ощущениях ребенка, получаемых через органы чувств — глаза, уши, нос, язык и кожу. «Естественные» впечатления — это запах леса, холод песка, ощущение шершавой поверхности камня в руке, вкус яблока, шум ветра, щебетание птицы или звуки песенки, которую напевает мать. Ребенок приобретает подлинный жизненный опыт, падая

и снова поднимаясь; карабкаясь и взбираясь на что-нибудь; удерживая равновесие на велосипеде и строя башни из кубиков; ощущая голод, садясь за стол после долгой прогулки; промокнув и озябнув во время дождя, а потом согреваясь у огня, или заливаясь горячими слезами оттого, что не ему, а старшей сестренке разрешили достать из шкафа толстую книгу с красивыми картинками.

Если вы будете стараться обеспечить ребенку исключительно положительные впечатления, то помещаете развитию его социальных навыков. Кроме того, существует опасность того, что ребенок упустит возможность столкнуться с глубокими и яркими переживаниями, связанными со сложностями жизни, в которой приятные моменты сменяются не слишком приятными, и впоследствии может подсознательно слишком сильно привязываться к тому, что приносит исключительно положительные эмоции.

Помимо «естественных» впечатлений, укрепляющих здоровье ребенка, он неизбежно будет сталкиваться со значительным количеством «неестественных» впечатлений. Эти впечатления так же приходят через зрение, слух, осязание, вкус и обоняние: резкие «химические» запахи, механические звуки, привкус синтетических пищевых ароматизаторов. Маленький ребенок обычно видит гораздо больше, чем способен воспринять и переработать, «переварить»; он пробует на ощупь материалы, очень далекие от натуральных. Если в дополнение к таким «неестественным» впечатлениям ребенок будет получать достаточное количество «естественных», эти переживания станут надежным фундаментом для дальнейшего развития ребенка и залогом его крепкого здоровья.

Да здравствует воображение!

Воображение — богатый источник жизненных сил, который никогда не иссякнет, если у ребенка будет возможность (и место) играть вволю так, как его душе угодно. Если вы сами, повзрослев, сумели сохранить хоть толику этой детской фантазии, вам очень повезло. Воображение — бесценный ресурс, помогающий нам на протяжении всей жизни (в том числе, например, и в воспитании детей). Воображение помогает творчески подходить к решению сложных проблем в жизни и легче переживать трудные времена — например, если семейный бюджет трещит по швам или если вы сильно устаете на работе. Оно помогает в полной мере проявиться всему оригинальному и уникальному, что есть в каждом из нас. На наш взгляд, многие факторы современной жизни подавляют работу воображения, особенно в детском возрасте, и это препятствует полноценному развитию ребенка.

Воспитание детей на свой манер

Каждый ребенок, как и каждый родитель, абсолютно уникален, и потому не существует *единой* методики воспитания детей, которая могла бы подойти для каждого, и в любой сложной ситуации не существует *единого* стандартного решения.

Опасно полностью полагаться на чужие методы воспитания или мнение других людей на этот счет, ибо в этом случае вы игнорируете собственные чувства и отказываетесь от самостоятельного принятия решений; в результате вы обманываете и себя, и своего ребенка. Есть только один универсальный совет, который прекрасно впишется в любую методику вос-

питания: внимательно наблюдайте за происходящим. Следите за реакцией ребенка на ваши действия по отношению к нему. Присмотритесь к самим себе и прислушайтесь к собственным потребностям. Воспитание детей заставляет нас во многом полагаться на естественный ход вещей, и каждый родитель совершает и будет совершать ошибки. Для большинства родителей рождение ребенка становится прыжком в неизвестное, и порой вам будет казаться, что вы понятия не имеете, что нужно делать.

Воспитание ребенка состоит не в том, чтобы стараться избегать ошибок, а в том, чтобы стараться делать то, что с вашей точки зрения является правильным, даже если вы не уверены в своей правоте. Каждого, кто добросовестно занимается воспитанием ребенка, постоянно раздражают внутренние противоречия: мы стараемся поступать правильно и в то же самое время сознаем, что обязательно будем совершать ошибки. Не предъявлять к себе невыполнимых требований и учиться на своих ошибках, заранее зная, что вы снова их совершите — особое искусство. В конце концов, каждому приходится учиться быть родителем.

Поведение и подражание

Для освоения любого навыка ребенку нужен живой пример. Новорожденные и дети младшего возраста открыты всему, что происходит вокруг, и они часто, не задумываясь, подражают увиденному, когда играют. Таким образом, пример, который вы как родители подаете ребенку, — основа его воспитания. Дети не только подражают тому, *что* вы делаете, но и замечают, *как* вы это делаете. Чем чаще вы выполняете ту или

иную работу с искренним интересом, любовью и радостью, тем более позитивно такой пример будет влиять на ребенка. Для этого придется внимательно следить за собственным поведением и много тренироваться, потому что ни один человек не способен постоянно вести себя исключительно таким образом.

У каждого ребенка своя судьба

Дети из одной семьи зачастую оказываются очень разными. Воспитание и наследственность решают далеко не все: у каждого ребенка есть собственная индивидуальная «искорка», которая начинает проявляться уже в детстве. У каждого человека своя судьба; склонности, способности (или их отсутствие) и болезни человека являются ее неотъемлемой частью. Один ребенок может отличаться легким нравом, общительностью и неиссякаемым оптимизмом, в то время как другой растет болезненным, замкнутым и часто чувствует себя не в своей тарелке. Один ребенок благодаря своему характеру легко находит общий язык с другими людьми, а при общении со вторым вам постоянно будет казаться, что вы словно натываетесь на каменную стену, и вы снова и снова будете чувствовать, будто неправильно реагируете на его слова и поступки. Успокоиться и смириться с действительностью (особенно в трудные моменты) вам поможет сознание того, что дело тут отчасти в особой судьбе самого ребенка. Любовь, забота и правильное воспитание не помогут предотвратить все проблемы, с которыми столкнется ребенок в своей жизни; причина возникновения у ребенка некоторых проблем вовсе не обязательно кроется в плохом воспитании или уходе.

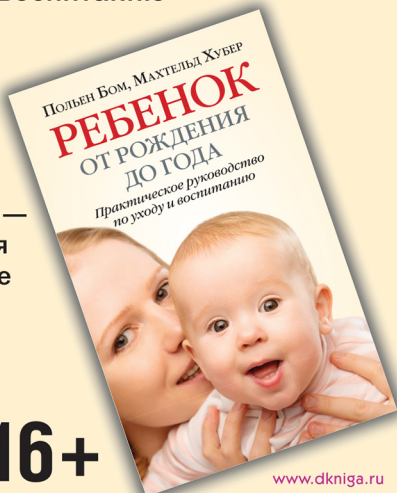
Это практическое руководство содержит всю необходимую информацию о воспитании ребенка в возрасте от одного года до четырех лет и уходе за ним, в том числе об особенностях физического и умственного развития малыша в этом возрасте, питании, режиме сна и бодрствования, безопасности, играх и игрушках, конфликтах и способах их разрешения, типичных расстройствах и заболеваниях, их лечении и профилактике.

Прочитав эту книгу, вы сможете **построить собственную систему воспитания на основе знания законов развития ребенка с учетом ваших ценностей и убеждений**, создать условия для гармоничного развития малыша, совмещая ясные правила и четкие границы с достаточной свободой для познания мира, а твердость и настойчивость — с теплом и любовью.

Эта книга — **идеальный экспресс-курс для молодых родителей**, незаменимый справочник для семей, воспитывающих нескольких детей, и отличный «курс молодого бойца» по воспитанию детей для мужчин.



Эту книгу хорошо **дополняет** другая книга тех же авторов — «Ребенок от рождения до года. Практическое руководство по уходу и воспитанию».



ISBN 978-5-98124-696-8



9 785981 246968

16+

Внимание,
возрастные
ограничения!

www.dkniga.ru

ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™