



Анн Бакюс

ГИД
ПО ВОСПИТАНИЮ
ДЕТЕЙ
ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

Практика французского воспитания



ЭКСМО

Москва
2014

УДК 372.3/4
ББК 74.1
Б 19

Anne Bacus
LE GUIDE PRATIQUE DE VOTRE ENFANT DE 1 À 3 ANS

Copyright © Hachette Livre (Marabout), Paris, 2012

Illustrations: Iris Glon

Перевод *Ивана Шкурко*

Дизайн переплета *Екатерины Гузьяковой*

Бакюс, Анн.

Б 19 Гид по воспитанию детей от 1 до 3 лет. Практическое руководство от французского психолога / Анн Бакюс. — Москва : Эксмо, 2014. — 272 с. — (Психология. Воспитание по-французски).

ISBN 978-5-699-73245-6

Анн Бакюс — известный детский психолог, доктор наук, один из основоположников французской системы воспитания — подтверждает: ни один период жизни ребенка так сильно не влияет на его будущее, как первые три года. И очень важно, чтобы родители уделяли малышу в это время особое внимание. Благодаря этой книге, основанной на 20-летнем опыте работы автора, французские родители блестяще справляются с воспитанием своих детей. Любить ребенка, делать его счастливым, помогать ему гармонично развиваться — для этого не нужно обладать каким-то особым даром или получать специальное педагогическое образование. Нежность, терпение, энтузиазм и здравый смысл дают потрясающие результаты. При этом очень важно хорошо понимать своего малыша. Какие этапы он проходит? С какими проблемами или страхами сталкивается? Что творится у него в голове и с телом в том или ином возрасте? Как справиться с трудностями — от приучения к горшку до «кризиса трех лет»? Книга даст вам ответы на эти и многие другие вопросы.

УДК 372.3/4
ББК 74.1

© Шкурко И.Г.,
перевод на русский язык, 2014

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ISBN 978-5-699-73245-6

Содержание

| | |
|---------------------------------------|----|
| Вступление..... | 13 |
| <i>Чтобы его понять.....</i> | 13 |
| <i>Два решающих года.....</i> | 14 |
| <i>В качестве предупреждения.....</i> | 15 |

РЕБЕНОК ОТ 12 ДО 14 МЕСЯЦЕВ

| | |
|--|----|
| Какой он?..... | 19 |
| <i>Важнейший этап развития</i> | 19 |
| <i>Ему все любопытно.....</i> | 19 |
| <i>Он самостоятельно передвигается</i> | 20 |
| <i>Он может прекрасно объясняться.....</i> | 21 |
| <i>Ему нравится привлекать внимание</i> | 22 |
| <i>Он складывает, соединяет, переливает... ..</i> | 22 |
| Он учится ходить..... | 24 |
| <i>Когда он готов</i> | 24 |
| <i>Покоряя мир вокруг.....</i> | 25 |
| <i>Поощряйте его</i> | 26 |
| Он начинает есть самостоятельно | 27 |
| <i>Позвольте ему научиться</i> | 27 |
| <i>Будьте практичны</i> | 28 |
| Вкусы и аппетиты | 30 |
| <i>Пюре, кусочками.....</i> | 30 |
| <i>Разнообразный рацион</i> | 30 |
| <i>Не переживайте!.....</i> | 31 |
| <i>Завтрак</i> | 32 |
| <i>Обед.....</i> | 32 |
| <i>Полдник</i> | 32 |
| <i>Ужин</i> | 33 |
| <i>Доверяйте замороженным продуктам</i> | 33 |
| <i>А как насчет детских смесей?.....</i> | 33 |
| Ограничения и запреты..... | 34 |
| <i>Изменившееся восприятие.....</i> | 34 |
| <i>Найдите золотую середину</i> | 35 |
| <i>Как помочь ему осознать границы дозволенного?</i> | 35 |
| Первые проявления ревности..... | 37 |
| <i>Недремлющий собственник</i> | 37 |
| <i>Как себя вести?.....</i> | 38 |
| Ночная тишина | 39 |
| <i>Окружающие звуки</i> | 39 |
| <i>Чтобы он заснул... ..</i> | 40 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| Опасность солнца | 41 |
| <i>Духота и обезвоживание</i> | 41 |
| <i>Солнечные ожоги</i> | 41 |

РЕБЕНОК ОТ 15 ДО 17 МЕСЯЦЕВ

| | |
|--|----|
| Какой он? | 45 |
| <i>Он чувствует себя более сильным</i> | 45 |
| <i>Его настроение очень быстро меняется</i> | 46 |
| <i>Он не желает расставаться</i> | 46 |
| <i>Он пробует ходить по-разному</i> | 46 |
| <i>Он становится более ловким</i> | 47 |
| <i>Он ест для себя, а не для вас</i> | 48 |
| <i>Ему нравится говорить «нет»</i> | 49 |
| <i>Он обожает игры в воде</i> | 50 |
| Вопросы чистоты: для этого еще слишком рано | 51 |
| <i>Чистоплотность</i> | 51 |
| <i>Куда мы все так торопимся?</i> | 51 |
| <i>Естественный процесс</i> | 52 |
| <i>Никогда его не заставляйте</i> | 52 |
| <i>Достаточный уровень зрелости</i> | 53 |
| <i>Все зависит от мотивации</i> | 53 |
| Плохой аппетит | 55 |
| <i>Он уменьшается и меняется день ото дня</i> | 55 |
| <i>Гибкое меню</i> | 56 |
| <i>Отказ от еды как форма протеста</i> | 57 |
| За столом | 58 |
| <i>Быстрый прогресс</i> | 58 |
| <i>Мощное оружие</i> | 58 |
| <i>Предупреждение расстройств питания</i> | 59 |
| Игры в подражание | 60 |
| <i>От коробки к замку</i> | 60 |
| <i>Дайте волю его воображению</i> | 61 |
| <i>Переигрывание прожитых сцен</i> | 61 |
| <i>Первая кукла</i> | 62 |
| Ребенок и домашнее животное | 64 |
| <i>История любви</i> | 64 |
| <i>Какое животное выбрать?</i> | 65 |
| <i>Советы по безопасности</i> | 65 |
| Научитесь говорить ему «нет» | 67 |
| <i>Дисциплина для его дальнейшего развития</i> | 67 |
| <i>Ваша твердость придает ему уверенности</i> | 68 |
| <i>...и иногда вас просто выматывает</i> | 68 |
| <i>С уважением и по ситуации</i> | 69 |
| <i>Главные принципы испытания реальностью</i> | 69 |
| Детский сон | 71 |
| <i>Все спят по-разному</i> | 71 |

| | |
|--|----|
| <i>Достаточно ли он спит?</i> | 72 |
| <i>Во сколько укладывать его спать?</i> | 72 |
| <i>Послеобеденный сон никто не отменял</i> | 72 |

РЕБЕНОК ОТ 18 ДО 20 МЕСЯЦЕВ

| | |
|--|----|
| Какой он?..... | 75 |
| <i>Хочет, но не может</i> | 75 |
| <i>Он решителен или, наоборот, слишком мягок</i> | 76 |
| <i>Ему необходимо обрести уверенность в себе</i> | 76 |
| <i>Он непостоянен</i> | 76 |
| <i>Ему все хочется изучить</i> | 77 |
| <i>Он заявляет о своем существовании</i> | 77 |
| <i>Он постоянно повторяет</i> | 78 |
| <i>Он не думает об окружающих</i> | 79 |
| <i>Ему нравится играть со взрослыми</i> | 79 |
| <i>Он собирает, нанизывает, строит</i> | 80 |
| Чистоплотность | 81 |
| <i>Действительно ли это подходящий момент?</i> | 81 |
| <i>Побыстрее</i> | 82 |
| <i>Пусть пачкается</i> | 82 |
| <i>Выражайтесь как можно яснее</i> | 83 |
| <i>Установите правила</i> | 83 |
| <i>Пробуйте</i> | 84 |
| <i>Не наказывайте, не поощряйте</i> | 85 |
| <i>Чего следует избегать</i> | 85 |
| <i>Он отдаляется от вас еще немного</i> | 86 |
| Боязнь воды..... | 87 |
| <i>Что делать?</i> | 87 |
| <i>Даже в ванной</i> | 87 |
| Ребенок, который ничего не ест | 89 |
| <i>Сильное беспокойство</i> | 89 |
| <i>Различные вкусы</i> | 89 |
| <i>Одно по одному</i> | 90 |
| <i>Серьезные риски</i> | 90 |
| <i>Чтобы немного успокоить себя</i> | 91 |
| <i>Так как же с ним быть?</i> | 92 |
| Когда он выходит из себя | 93 |
| <i>Все и сразу</i> | 93 |
| <i>Терпение</i> | 93 |
| <i>Как реагировать?</i> | 94 |
| <i>Как успокоить малыша</i> | 95 |
| <i>В общественных местах</i> | 96 |
| <i>С его точки зрения</i> | 96 |
| Агрессивность и укусы..... | 98 |
| <i>Естественный импульс</i> | 98 |
| <i>Устанавливайте правила</i> | 98 |

| | |
|--|-----|
| <i>Запретите ему причинять боль</i> | 99 |
| <i>Разрешите ему проявлять агрессию</i> | 99 |
| <i>Учите его самоконтролю</i> | 99 |
| <i>А что с укусами?</i> | 100 |
| Новый ребенок? | 101 |
| <i>Готовы к новому малышу</i> | 101 |
| <i>Различный выбор</i> | 101 |
| Когда приходит время ложиться спать | 103 |
| <i>Подготовка</i> | 103 |
| <i>Чтобы ребенок заснул без лишних проблем</i> | 104 |
| <i>Попытки найти компромисс</i> | 106 |

РЕБЕНОК ОТ 21 ДО 23 МЕСЯЦЕВ

| | |
|--|-----|
| Какой он? | 109 |
| <i>Ему хочется командовать</i> | 109 |
| <i>Он воинственно настроен, а порой ведет себя агрессивно</i> | 110 |
| <i>Его интересы разнятся</i> | 110 |
| <i>Это его</i> | 111 |
| <i>Он забирается и прыгает</i> | 111 |
| <i>Он комбинирует слова</i> | 112 |
| <i>Он увеличивает свой словарный запас</i> | 112 |
| <i>Он наряжается, раскачивается, наблюдает</i> | 113 |
| Изучение своего тела | 115 |
| <i>Естественное поведение</i> | 115 |
| <i>Интимное занятие</i> | 115 |
| Развитие речи | 117 |
| <i>Роль семьи</i> | 117 |
| <i>Как ему помочь?</i> | 117 |
| Смех — это радость жизни | 121 |
| <i>Полезно для здоровья</i> | 121 |
| <i>Полезно для семьи</i> | 121 |
| <i>Будьте готовы посмеяться над его проделками</i> | 122 |
| Систематический отказ | 124 |
| <i>Заявление о независимости</i> | 124 |
| <i>Как на это реагировать?</i> | 125 |
| <i>Заставляйте его слушаться</i> | 126 |
| <i>...однако иногда позволяйте ему оказаться правым</i> | 126 |
| <i>Взаимное уважение</i> | 127 |
| Детский спастический плач | 128 |
| <i>Различные проявления</i> | 128 |
| <i>Как себя вести?</i> | 129 |
| Гиперактивность? | 130 |
| <i>Как выглядит гиперактивный ребенок?</i> | 130 |
| <i>Узнаете своего малыша?</i> | 131 |
| <i>Чтобы понять, как себя вести, нужно сначала разобраться, с чем вы имеете дело</i> | 132 |
| <i>Три характерные черты</i> | 132 |
| <i>Буря в семье</i> | 133 |
| <i>Попробуйте разобраться</i> | 133 |

| | |
|---|-----|
| <i>Как себя вести</i> | 134 |
| Верьте в его здоровье | 135 |
| <i>Слова, которые делают уязвимым</i> | 135 |
| <i>Подбадривайте и хвалите</i> | 137 |
| Отказ идти спать | 139 |
| <i>Понять и убедить</i> | 139 |
| <i>Время пришло</i> | 140 |
| <i>Подходящий момент</i> | 141 |
| <i>Твердость и решительность</i> | 141 |

РЕБЕНОК ОТ 24 ДО 26 МЕСЯЦЕВ

| | |
|--|-----|
| Какой он? | 145 |
| <i>Ему больше не нужны подгузники</i> | 145 |
| <i>Ему хочется нравиться</i> | 146 |
| <i>Он боится</i> | 147 |
| <i>Все его движения стали гораздо увереннее</i> | 147 |
| <i>Он часто разговаривает сам с собой</i> | 148 |
| <i>Он стал общительнее</i> | 149 |
| <i>Мальчики и девочки</i> | 150 |
| Домашние угрозы | 151 |
| <i>Факторы риска</i> | 151 |
| <i>Обустройство квартиры</i> | 152 |
| <i>Обучение элементарным мерам безопасности</i> | 153 |
| Во время приема пищи | 156 |
| <i>Как все, ну или почти как все</i> | 156 |
| <i>Совместные трапезы</i> | 156 |
| Сухие простыни ночью | 158 |
| <i>Подходящий момент</i> | 158 |
| <i>Как помочь ребенку?</i> | 158 |
| Пробуждения среди ночи | 160 |
| <i>Различные причины</i> | 160 |
| <i>Социальный фактор?</i> | 160 |
| <i>В кровати с родителями</i> | 161 |
| <i>Как не надо себя вести</i> | 162 |
| <i>Как быть?</i> | 164 |
| <i>Пора положить этому конец</i> | 165 |
| Один в детской? | 167 |
| <i>Пусть дети спят в одной комнате</i> | 167 |
| <i>Они спорят, проводят вместе время, хулиганят</i> .. | 167 |
| <i>А если ребенок один?</i> | 168 |

РЕБЕНОК ОТ 27 ДО 29 МЕСЯЦЕВ

| | |
|--|-----|
| Какой он? | 171 |
| <i>Он знает правила</i> | 171 |
| <i>Ему нравится понимать</i> | 171 |
| <i>Он рискует</i> | 172 |
| <i>Он совершенствует свои навыки</i> | 173 |

| | |
|--|-----|
| Он составляет фразы..... | 173 |
| Он очень любопытен..... | 175 |
| Переменчивая натура..... | 175 |
| Он собирает и разбирает, строит и разрушает..... | 176 |
| Пусть ребенок умывается сам..... | 178 |
| Ответственность за свое тело..... | 178 |
| Не жалейте времени..... | 178 |
| Как поступать?..... | 179 |
| Чистка зубов..... | 179 |
| Радость ощущений: развитие органов чувств..... | 181 |
| Пусть ребенок откроется миру..... | 181 |
| Быть внимательным, рассматривать, наблюдать..... | 181 |
| Слушать, выслушивать, играть голосом..... | 182 |
| Изучение мира при помощи рук..... | 183 |
| Запахи и ароматы..... | 184 |
| Богатый мир вкусов..... | 185 |
| Правша или левша?..... | 186 |
| Как определить?..... | 186 |
| Если он левша..... | 187 |
| Причины..... | 188 |
| Роль отца..... | 189 |
| Что-то поменялось?..... | 189 |
| Доступность..... | 189 |
| Уникальная роль..... | 189 |
| Многочисленные задачи..... | 191 |
| Роль бабушки и дедушки..... | 192 |
| Они собирают вместе всю семью..... | 192 |
| У них больше свободного времени..... | 192 |
| Они видели то, что было давным-давно..... | 193 |
| Они помогают детям ориентироваться во времени..... | 193 |
| У них больше жизненного опыта..... | 194 |
| У каждого свое место..... | 195 |
| Выбор игрушек..... | 196 |
| Это мое!..... | 196 |
| В соответствии с возрастом..... | 196 |
| Для развития изобретательности..... | 198 |
| Все в меру..... | 198 |
| Соблюдайте нормы безопасности..... | 198 |
| Счастье от совместной игры..... | 199 |
| Сказка на ночь..... | 200 |
| Лучшее понимание самого себя..... | 200 |
| Что ему прочитать?..... | 201 |
| Одна и та же история, снова и снова..... | 201 |
| Как читать?..... | 202 |
| Боязнь темноты..... | 204 |
| Страх, который появляется внезапно..... | 204 |
| Потеря ориентиров..... | 204 |

| | |
|--|-----|
| Безмятежный сон | 206 |
| В садик в 2 года? | 208 |
| Желательно ли это? | 208 |
| Умение за собой ухаживать | 208 |
| Если он уже готов | 209 |
| Подходящий момент приучить его к чистоплотности | 210 |

РЕБЕНОК ОТ 30 ДО 32 МЕСЯЦЕВ

| | |
|--|-----|
| Какой он? | 213 |
| Он постоянно чем-то занят | 213 |
| Он больше не писается | 213 |
| Он очень ловкий | 214 |
| Он не может поставить себя на место другого | 215 |
| Он знает песенки | 215 |
| Он обожает играть в доктора | 216 |
| Мир, полный открытий | 217 |
| Жонглируя словами | 218 |
| Приручение языка | 218 |
| Поэзия | 219 |
| Ссоры между братьями и сестрами | 220 |
| Неизбежное соперничество | 220 |
| С точки зрения воспитания | 221 |
| Нормы вежливости | 225 |
| Обучение правилам | 225 |
| Знакомство с социальным кодексом | 226 |
| Будьте последовательны | 226 |
| Подавайте пример | 227 |
| Праздник | 228 |
| Подарки, выдумки, смех | 228 |
| По любому поводу | 228 |
| Выйти за рамки привычного | 229 |
| Пригласите его друзей | 230 |
| Место для идей! | 230 |
| Поездка на машине | 231 |
| Безопасность | 231 |
| Организация поездки | 231 |
| Занятие для малыша | 232 |
| В погоне за эмоциями | 233 |
| Развивающие игры | 233 |
| Ночные кошмары и страхи | 235 |
| Конфликты и чувство тревоги | 235 |
| Как быть? | 236 |
| Травматизм | 237 |
| Подготовка к детскому саду | 238 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| <i>Важный переход</i> | 238 |
| <i>Больше самостоятельности</i> | 238 |
| <i>Обратный отсчет</i> | 240 |

РЕБЕНОК ОТ 33 МЕСЯЦЕВ ДО 3 ЛЕТ

| | |
|---|-----|
| Какой он?..... | 243 |
| <i>Он знает</i> | 243 |
| <i>Он уже большой</i> | 244 |
| <i>Он без конца задает вопросы</i> | 245 |
| <i>Он учит всякие словечки и ругательства</i> | 245 |
| <i>Он стал более дружелюбным</i> | 246 |
| <i>Он делает практически все сам</i> | 246 |
| <i>Путешествия в воображаемом мире</i> | 247 |
| <i>Он изобретает и придумывает</i> | 247 |
| Модели воспитания..... | 248 |
| <i>Строгая модель</i> | 248 |
| <i>Модель попустительства</i> | 249 |
| <i>Демократичная модель</i> | 249 |
| Половое воспитание | 251 |
| <i>Горд быть собой</i> | 251 |
| <i>Откуда берутся дети</i> | 251 |
| <i>Нужно ли говорить с ним о сексуальных домогательствах?</i> | 252 |
| Неправильное произношение | 253 |
| <i>Содержание важнее формы</i> | 253 |
| <i>Внезапное улучшение</i> | 254 |
| Единственный ребенок в семье..... | 255 |
| <i>Различные причины</i> | 255 |
| <i>Три сложности</i> | 255 |
| <i>Общий язык со сверстниками</i> | 256 |
| Рождение младшего | 257 |
| <i>Одни вопросы!</i> | 257 |
| <i>Он уже знает</i> | 257 |
| <i>Серьезное испытание, которое помогает повзрослеть</i> | 258 |
| <i>Поймите его чувства</i> | 259 |
| <i>Новый уклад семьи</i> | 260 |
| Он хочет питомца | 261 |
| <i>Какова реальность</i> | 261 |
| <i>Права и обязанности</i> | 261 |
| Итак, детский сад!..... | 262 |
| <i>Непростое расставание</i> | 262 |
| <i>Атмосфера в детском саду</i> | 265 |
| <i>Сильная усталость</i> | 266 |
| Ему исполнилось 3 года..... | 269 |

Вступление

Ни один период жизни ребенка так сильно не влияет на его будущее, как три первых года его жизни. Таким образом, было бы неплохо, если бы родители уделяли ему в этот период особое внимание.

Чтобы любить и воспитывать своего ребенка, делать его счастливым и помогать гармонично развиваться, вовсе не нужно обладать каким-то особым даром или получать специальное педагогическое образование. Коктейль из нежности, терпения, энтузиазма и здравого смысла приносит потрясающие результаты. При этом очень важно хорошо понимать своего малыша. Какие этапы проходит он? С какими проблемами или страхами сталкивается? Что творится у него в голове и в теле в том или ином возрасте? Эта книга даст вам ответы на эти и многие другие вопросы.

Чтобы его понять

Понимая закономерности развития своего ребенка, вы будете эффективнее решать многочисленные проблемы воспитания, недостатка в которых, как правило, не наблюдается.

В какой-то момент любящие родители чувствуют себя потерянными, не зная, что делать с ребенком, который плачет без видимой на то причины; отказывается кушать; начинает ныть с того ни с сего бояться принимать ванну; ходит под себя, хотя давно пора научиться проситься на горшок; просыпается по ночам или устраивает страшные истерики на пустом месте.

Более специфические проблемы — чисто медицинского, психологического или финансового характера — в этом пособии не рассмотрены. Разумеется, они могут дать о себе знать в период

от первого до третьего года жизни малыша, как и в любое другое время, однако они слишком сложны и выходят далеко за рамки этой книги.

На протяжении многих лет я слышу от родителей маленьких детей такие вопросы, как: «Когда начинать приучать его к горшку?», «Какие игрушки подходят его возрасту?», «Как заставить его кушать, когда он капризничает?» или «Как запретить ему кусаться?» и т. д.

На эти бесконечные *как?* и *почему?* я и хочу ответить, отдавая себе отчет в том, что ни одна книга просто не может дать точных ответов на все вопросы. Так что родителям придется взять ответственность на себя и решить, руководствуясь здравым смыслом и ситуацией, как воспитывать своего малыша.

Каждые папа и мама найдут свой способ окружить ребенка атмосферой доверия, уважения, защищенности и любви.

Два решающих года

Первый год жизни ребенка проходит более-менее спокойно; в эти двенадцать месяцев ребенок развивается постепенно, знакомясь со своими родителями и миром вокруг. Следующие два года менее предсказуемы, однако от этого они не становятся менее увлекательными.

Любые проблемы в большинстве случаев связаны с приемом пищи, сном или характером малыша. Если до этого момента ребенок соответствовал тому идеализированному образу, который мы рисовали у себя в голове, то теперь, взрослея, он становится более сложным для понимания и гораздо требовательнее.

Кто не мечтает о том, чтобы его ребенок был умным, послушным, развитым не по годам, талантливым, веселым?.. Папа и мама отдали бы все на свете, чтобы их малыш избежал про-

блем и ошибок. Но как избежать неизбежного? Так что родителям раз и навсегда надо усвоить, что в период от одного до трех лет ребенок проходит через своего рода «мини-подростковый» этап, зачастую сопровождающийся конфликтами с внешним миром: тут полно как истерик, во время которых ребенок становится просто невыносим, так и самых приятных моментов — это нормально!

В самом начале этого вы носите его на руках. В конце — этот маленький человечек, махая вам ручкой на пороге детского сада, говорит вам: «До свидания, до вечера». Именно этот путь, на котором столько важных открытий и препятствий, вам и предстоит проделать вместе с ним.

В качестве предупреждения

Все дети разные. Они отличаются как темпераментом, так и вкусами, каждый развивается в своем режиме. Среднестатистического ребенка в реальности не существует. Однако именно его описывают в книгах, адресованных широкому кругу читателей.

Таким образом, родители не должны испытывать ни гордости, ни беспокойства по поводу того, что их ребенок опережает или отстает от своих сверстников по каким-то из описанных в этой книге критериям.

Когда я говорю *вы*, то обращаюсь тем самым к обоим родителям, даже если в первые годы жизни ребенка большую часть времени он проводит все-таки с матерью.

Так как в русском языке существительное *ребенок* мужского рода, то на протяжении всей книги я буду использовать местоимение «он».

Так что не смущайтесь, родители девочек, и знайте, что все сказанное касается в полной мере и вас.