



Мишель Лароу



Няня *слова* *спешит*
НА ПОМОЩЬ!

*Родителям детей
от 6 до 12 лет*

2-е издание, исправленное



ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВИССОН
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Санкт-Петербург, 2012

Предисловие

Сегодня большой день. Ваш старший ребенок в первый раз идет в школу. Он одет в новую накрахмаленную одежду, для него упакован ленч, у него за спиной ранец, который придает ему сходство с забавной черепашкой, вставшей на задние лапки. Вы отводите ребенка на автобусную остановку и предвкушаете наступление счастливого времени. Вы думаете о том, как будете проводить вечера, проверяя, как он выучил новые слова из букваря, зубрить таблицу умножения в третьем классе и разделять радости его мини-академического мира.

«Школьные годы чудесные...»

Ничто не сравнится с радостью, которую вы будете испытывать, слушая рассказы вашего ребенка о том, чему он научился в школе! Так?

Или же не совсем так...

Все дело в том, что уже сегодня, в детском саду, дети учатся не совсем тому, о чем вы мечтали. Если вы еще не убедились в этом, то вполне возможно, что скоро вы будете наблюдать поведение и слышать слова, которым ваш ребенок никак не мог научиться дома. Возможно, иногда вас будут посещать мысли вроде: *«Неужели это мой малыш?»*

Повторяет ли ваш ребенок как заведенный: «Никто меня не любит, все меня ненавидят»?

Приходите ли вы в отчаяние от объема домашних заданий ребенка?

Не кажется ли вам, что спорам никогда не придет конец?

Если да, то добро пожаловать в мир начальной школы.

Возможно, у вас уже состоялся разговор, подобный приведенному ниже, с вашим второклассником.

ДЖОЙ. Мама, можно я посмотрю новую часть «Властелина колец»?

МАМА. Нет, дорогой. Нельзя.

ДЖОЙ. Почему?

МАМА. Потому что этот фильм разрешается смотреть только с тринадцати лет. А тебе еще нет тринадцати.

ДЖОЙ. Но Кевин уже посмотрел его, а ему тоже еще нет тринадцати.

МАМА. А если Кевин решит прыгнуть с моста, то ты тоже прыгнешь?

ДЖОЙ. Да, если у меня будет парашют.

МАМА. Все, разговор окончен. Ты еще слишком маленький, чтобы смотреть этот фильм.

ДЖОЙ. Я могу достать поддельное удостоверение личности, как друг Майка.

МАМА. О, Боже! Только этого нам не хватало. Где ты узнал о поддельных удостоверениях личности?

Очень скоро вам самим захочется приобрести парашют, только чтобы спрыгнуть с моста и спастись от подобных разговоров.

Если вы сейчас держите в руках эту книгу, это значит, что вы выдержали первые несколько лет жизни ребенка. Хочется верить, что при этом вы, ваш супруг и ребенок избежали или почти избежали физических, эмоциональных или психологических травм. Я уверена, что это так, если вы уже читали мою книгу «Няня спешит на помощь!»¹ и применяли на практике некоторые из приемов, которыми я поделилась в ней. Однако если это не так, беспокоиться не стоит. Сейчас вы держите в руках эту книгу, и если вам придется по душе мой стиль изложения и вы возьмете на вооружение мои советы, очень скоро вы станете почти идеальными родителями.

Хорошо-хорошо, возможно, я обещаю слишком много. Никто из родителей не может быть совершенным. Тем не менее я гарантирую вам три вещи: информативное и приятное чтение, идеи, как приобрести уверенность в себе и добиться успехов в деле воспитания детей, а также советы и подсказки, которые помогут улучшить поведение ваших детей и их отношение к школе, дому и к жизни в целом.

«Няня снова спешит на помощь!» начинается с того места, где закончилась первая книга — у порога начальной школы. Вторая книга написана о детях с шести до двенадцати лет (то есть с первого по шестой класс).

Как профессиональная няня с более чем десятилетним опытом работы, я имела уникальную возможность наблюдать за тем, как происходит переход ребенка из дошкольного возраста в школьный. Я видела, как грустно становилось родителям, которые вдруг оказывались дома одни и статус которых радикально менялся. (Конечно же, мне случалось видеть матерей — как правило, многодетных, — которые были готовы прыгать от радости, отдавая в школу своего младшего ребенка.) Я знаю, что значит чувствовать гнев и боль за ребенка, над которым издеваются в школе или о котором сплетничают. Я также изумлялась тому, с какой скоростью рос словарный запас моего маленького воспитанника, причем не всегда он пополнялся теми словами, которые радовали меня или его родителей.

Хорошая новость заключается в том, что, несмотря на все трудности, начальные классы школы обычно являются самым приятным временем для родителей. Невозможно описать словами гордость мам и пап, которые наблюдают за тем, как их начинающая оперная звезда, мило шепелявя, выводит «Ярко, звездочка, сверкаешь» во время своего первого весеннего концерта. Когда же ваш сын в первый раз самостоятельно прочитает книгу, ваше сердце замрет от счастья при виде его восторга.

Вы будете тихо смеяться, услышав, как ваши дочери шепотом планируют свое будущее, а сыновья делятся мечтами о том, как они будут забивать голы. Вы испытаете странную смесь печали и гордости, когда ваш ребенок в первый раз уверенно заявит, что его больше не нужно провозжать на автобусную остановку или в школу.

Первый период воспитания ребенка заключался в том, что вы укутывали, укачивали и утешали его, не спуская с него глаз и оберегая от «минного поля» обычного жилого дома: от электрических розеток, острых углов, бьющихся предметов на кофейном столике и всевозможных насекомых. (Не понимаю, почему так получается, но детей практически невозможно убедить есть зеленый горошек, хотя они, оставшись без присмотра и обыскав все углы в доме, обязательно найдут и съедят мертвого жука.)

Если вы хотите, чтобы ребенок остался любознательным... ему нужен, по крайней мере, хотя бы один взрослый компаньон, который будет разделять с ним восторг открытий и заново познает радость и тайну мира, в котором мы живем.

Рейчел Карсон

Период начальной школы характеризуется тем, что постепенно, вначале почти незаметно, начинает дуть ветер независимости. Это время, когда вам нужно суметь отпустить ребенка, полагаясь на то, что его система ценностей, выстроенная под вашим руководством, послужит ему надежным якорем в окружающем мире. Это время, когда вам нужно поверить в то, что все будет хорошо и что вы отлично выполнили свою работу. Вы по-прежнему будете рядом, чтобы защитить своего малыша, только теперь это будет выражаться несколько иначе. В школьные годы ребенка бывает полезно думать о себе как о тренере, который готовит воспитанника к взрослой жизни.

Поэтому берите в руки карандаш, записную книжку, и давайте приступим к первому уроку воспитания. (Как знать, может быть, я награжу вас несколькими золотыми звездочками...)



Часть I

Вы произвели на свет
этого ребенка...
теперь пришло время
отпустить его
(Ох!)





Прощай, рассудок...

Эпизод 1: Дубль 1 Первый раз в первый класс

МАМА. Все будет хорошо, Закари. Это твой первый день в школе, и я уверена, что он пройдет прекрасно. *(Ее голос дрожит, а улыбка натянута.)*

ЗАК *(беспечно)*. Здорово! Скорей бы в класс! *(Он пружинистой походкой переступает порог школы.)*

МАМА *(следует за ним, стараясь не отставать)*. Ты поцелуешь маму на прощание?

ЗАК. Мама, тебе не обязательно провожать меня. Я знаю, где мой класс. *(Он посылает ей воздушный поцелуй и с улыбкой поворачивается к своим товарищам.)*

МАМА *(едва сдерживает слезы)*. Хорошо, родной. Я встречу тебя около школы ровно в три часа.

ЗАК. Ладно, мама. Пока!

МАМА *(поворачивается и медленно отходит от здания школы. Затем, заметив группу других мам, болтающих в сторонке, подходит к ним)*. Не понимаю, почему они так быстро растут? Не думала, что так скоро наступит день, когда он перестанет во мне нуждаться. Я уж не говорю о том, чтобы он хотел побыть со мной.

ДРУГАЯ МАМА *(пытается утешить ее)*. Рано или поздно все матери понимают, что они больше не нужны своим детям. Похоже,

сегодня пришел ваш черед. Это в каком-то смысле потрясение, не правда ли?

Не в состоянии проглотить комок в горле, мама Зака только кивает.

Самое бóльшее, что могут сделать родители для своих детей, это научить их обходиться без себя.

Фрэнк Кларк

Был ли в вашей жизни такой день, или он еще грядет, но рано или поздно вы осознаете, что вы и ваш ребенок — это два независимых человека, которые учатся жить, не будучи привязанными друг к другу за ногу. Поскольку вы, мама, в буквальном смысле носили ребенка в своем чреве, затем на руках, потом постоянно слышали звук его шагов у себя за спиной, то не удивительно, что, приведя его в школу и оставив там, вы чувствуете себя так, будто вам ампутировали конечность! И как бы сильно вы иногда ни мечтали оказаться на пару часов предоставленной самой себе, существует некий переходный период, когда мамы испытывают чувство потери. Сильнее всего это ощущается в случае со старшим и младшим ребенком!

Давно прошли те дни, когда вы кормили своего малыша из ложечки или шнуровали его ботинки. Если вы все делали правильно, то ваш ребенок начал со слов «Я сам», а теперь говорит: «Я не хочу, чтобы ты провожала меня в школу. Я уже большой». Это сладкие слова с горьким привкусом, не так ли? Мы хотим, чтобы наши птенцы научились летать, но при этом... нам не хватает их, мы хотим видеть их рядом с собой в безопасности родительского гнезда.

В процессе воспитания есть как физическая, так и умственная составляющая. Физическая составляющая заключается в выполнении определенных действий. Умственная составляющая — в «прокручивании» этих действий в голове.

Мишель Лароу

Подготовка детей к новому этапу их жизни

Кажется, еще только вчера вы держали своего малыша за руку, когда он едва мог самостоятельно пересечь игровое поле. Ему было нужно, чтобы вы поддерживали его и ставили на ноги, когда он падал. Теперь все изменилось. Вы уже не играете в мячик во дворе своего дома, как раньше, когда вы могли в любой момент начать и закончить игру. На данном этапе ваша задача заключается в том, чтобы ободрять своего ребенка, отбивающего мяч, когда он выходит на поле. Вы не можете больше поддерживать его руку, когда он бросает мяч. (Теоретически вы могли бы, конечно, это сделать, но вы «опозорили» бы его перед школьными товарищами на все годы учебы.)

Ваш ребенок должен попробовать сам; он должен позволить мячу лететь в цель или падать. Конечно, вы можете наблюдать за игрой (хорошей, плохой или безобразной) и все брать на заметку. Когда игра будет окончена, а ваш ребенок захочет поговорить и спросит ваше мнение, вы сможете подбодрить его и дать совет.

Хорошие родители обычно постепенно переходят от роли во все вникающих и все контролирующих руководителей к роли консультантов и утешителей. Все это, слава Богу, происходит не мгновенно. Ваши дети будут продолжать любить вас и нуждаться в вас всю оставшуюся жизнь.



Нянина подсказка

Ваши дети наблюдают за вами, за тем, как вы ведете себя в той или иной ситуации. Если вы демонстрируете оптимистичный настрой, то и они будут настроены оптимистично. Если вы спокойно воспринимаете перемены, то и ваши дети будут воспринимать их так же!

Тренировка принесет свои плоды

Воспитывая детей, вы преследуете цель — снабдить их знаниями, дать им необходимый практический опыт и воспитать в них чувство уверенности, чтобы они могли принимать правильные решения. Став родителями, вы хотите, чтобы ваши дети выросли

добрыми, мудрыми, сострадательными и справедливыми людьми, чтобы они вели себя достойно, независимо от того, наблюдаете вы за ними или нет. Высокая цель, скажете вы? Да, это так. Конечно же, ваш ребенок будет стараться, терпеть поражения, потом снова возвращаться в игру... и так много раз. Взросление — нелегкий процесс для всех нас. Если бы у нас не было тренировочной площадки, на которой мы готовились к реальной жизни, большинство из нас так никогда бы не повзрослели. Детская площадка — это место, где готовятся к взрослой жизни. Именно на ней мы учились качаться на качелях, справляться с забияками и скатываться с горки.

Если вы хорошо выполняли свою работу до этого момента (а большинство родителей, которые небезразличны к воспитанию детей настолько, что читают об этом книги, попадают именно под эту категорию), то вам нечего бояться. Когда ваш ребенок пойдет



Нянина подсказка

Вот то, что поможет вашему ребенку пережить переходный период комфортно и спокойно:

- Поддержка семьи
- Дружья
- Отдых, физические упражнения и правильное питание
- Молитва
- Смех
- Сбор и сортировка информации
- Здоровое чувство юмора и жажда приключений
- Ваше терпеливое отношение к ребенку (научите его также быть терпеливым и по отношению к самому себе)
- Последовательность ваших действий
- «Тайм-ауты», которые вам необходимо брать время от времени

Сделайте так, чтобы все вышеперечисленное стало частью вашей семейной жизни, и вы постепенно привыкнете к новому распорядку, а ваш ребенок будет веселым и энергичным, а не испуганным и встревоженным.

в начальную школу, в ушах у него будет продолжать звучать ваш голос. Я уже взрослый человек, но у меня в голове по-прежнему звучит голос моей матери, когда у меня возникает желание пойти в неверном направлении! Я уверена, что это относится и к вам. (У меня есть подруга, которая говорит, что она чуть ли не на самом деле слышит мамин шепот, когда у нее возникает искушение купить более дешевую туалетную бумагу: «Покупай двухслойную; так ты сэкономишь и время, и деньги».)

Поэтому, хотя вы и не сможете держать своего ребенка за руку, когда он будет получать новый жизненный опыт за пределами дома, вы, тем не менее, будете «держат» его сердце. Он будет помнить о ваших мудрых словах, любви и молитвах во всех обстоятельствах.

Надеваем маску для игры

В эпизоде, приведенном в начале данной главы, очевидно, что мать чувствовала себя менее уверенно, чем ее сын. Вы можете волноваться о том, что вашему ребенку предстоит испытать в этом новом мире, но возьмите на вооружение слоган из рекламы дезодорантов: «Пусть они никогда не увидят, как вы потеете». Промонстрируйте позитивное, уверенное отношение к переходу вашего ребенка в статус школьника (ведите себя так и в случае других больших перемен в жизни), это отразится на том, как ваш ребенок будет воспринимать перемены.

Я открою вам маленькую тайну: лично я не люблю перемен. Я люблю вставать утром в одно и то же время, в одно и то же время приходиться на работу, которая находится в одном и том же месте, а также уходить с работы в одно и то же время. Таким был мой распорядок жизни на протяжении последних семи лет, и это по душе той Мэри Поппинс, которая живет внутри меня. Мне доставляет удовольствие сознание того, что в воскресенье утром и в среду вечером я пойду в церковь, а в субботу мы куда-нибудь отправимся с подругами. Меня греет мысль о том, что каждый год в мае я уйду в отпуск. Сколько я себя помню, мне нравились такие слова, как *расписание*, *организация* и *планирование*. Я всегда была равнодушна к дневникам, календарям и органайзерам, и я всегда притормаживаю у магазина с канцелярскими товарами.

Теперь я подхожу к концу третьего десятилетия моей упорядоченной жизни, и мне не нравится, когда что-то нарушает ее равномерное течение. Но недавно мне пришлось пережить множество перемен за короткий промежуток времени. И хотя большинство из этих перемен были приятными, все же слишком много нового происходило со мной очень быстро, и поэтому я с особым пониманием отношусь к детям, которым приходится после тихой маминой кухни привыкать к шумной школьной столовой.

Пережитое мной за последнее время помогло мне научиться сострадать всем, кто оказывается в переходном периоде: ребенку, в первый раз идущему в школу, или матери, которую ожидает новый этап жизни. Возможно, то, что мне помогает пережить встряски и перемены, поможет и вам и вашему ребенку.

Как подготовить ребенка к школе

Ниже я даю несколько советов относительно того, как помочь вашему ребенку не растеряться, когда он пойдет в школу или в какое-то другое непривычное для него место. Я опираюсь на свой личный опыт, а также на информацию, полученную от других родителей и педагогов. Подготовка перед школой займет очень немного времени, но ваши усилия вознаграждаются сторицей, когда вы увидите, как уверенно и спокойно ваш ребенок встретит новые испытания.

Заранее привыкайте к новому режиму дня. Например, за неделю до начала школьных занятий начинайте ложиться спать и вставать в то время, в которое это нужно будет делать во время учебного года. С вечера подготовьте одежду для школы. Это избавит вас от лишнего стресса утром. Затем проведите веселую тренировку. В один из дней потренируйтесь собираться в школу. Посмотрите, сможет ли ваш ребенок одеться и собраться — заправить кровать, почистить зубы, собрать портфель — к определенному времени. Затем вместо того, чтобы идти в школу (ведь школьный год еще не начался!), отправьтесь праздновать его успехи в ближайшее кафе!

Вместе с ребенком соберите информацию о школе. Пусть ваш сын (или дочь) задаст вам вопросы, а вы расскажете ему (ей) о том, что его (ее) может ожидать в школе. Помогите вашему ребен-

ку преодолеть его страхи и беспокойство. Возможно, он спросит вас: «А что, если я потеряю деньги на обед?» или «Как я попаду домой?», объясните ему, как он должен будет поступить в таких случаях.

Разыгрывайте ситуации из школьной жизни. Например, расскажите ему, как вести себя, если он захочет выйти в туалет во время урока. Скажите: «Зак, если тебе захочется выйти в туалет во время урока, подними руку, и когда учительница обратится к тебе, попроси разрешения выйти в туалет». Потом спросите: «Ты все понял, Зак? Теперь я буду учительницей, а ты учеником. Покажи мне, что ты будешь делать, когда захочешь в туалет».

Научите ребенка, как вести себя, когда он не знает, что делать. «Не молчи! Если у тебя есть вопрос, задай его! Но сначала подними руку и спроси вежливо. Скорее всего, такой же вопрос возник у кого-нибудь еще из ребят».

Вместе разберите правила поведения в школе. Большинство школ издают брошюры с правилами поведения. Обязательно прочитайте их вместе с ребенком. Обратите особое внимание на то, что, с вашей точки зрения, будет принципиально важно для вашего ребенка.

Постарайтесь познакомиться хотя бы с одним будущим одноклассником вашего ребенка до начала учебных занятий. Большинство школ вывешивает списки учеников к концу лета. Запланируйте пикник на лужайке перед школой, чтобы ваш ребенок мог с кем-нибудь пообщаться.

Посещайте школьные мероприятия. Большинство школ до начала учебных занятий проводят день открытых дверей. Это хорошая возможность для вашего ребенка познакомиться с учителем и будущими одноклассниками. Не упускайте подобных возможностей.

Превратите покупку школьных принадлежностей и одежды в маленький праздник. Позвольте ребенку самому рассортировать школьные принадлежности и собрать портфель. Спросите его, какие особые лакомства он хотел бы найти в своем школьном обеде в первую неделю занятий в школе, и постарайтесь положить ему с собой одно или два.

Молитесь о своем ребенке. Если вы не стесняетесь молиться вслух, молитесь за него каждый день перед уходом в школу,

возможно, даже по дороге в машине (только с открытыми глазами!). В молитве поблагодарите Бога и попросите Его излить на вас Его благословения. («Господи, я благодарю Тебя за то, что Ты дал мне такого чудесного мальчика (девочку), и я прошу Тебя, помоги ему (ей) стать благословением для своих друзей и учителей. Мы верим, что Ты даровал нам этот день и что он будет прекрасным!»)

Скажите вашему ребенку, что Бог будет с ним везде и что он всегда может обращаться к своему Небесному Отцу. Когда ваш малыш научится читать, кладите в его контейнер с ланчем записку со стихом из Писания, признанием в любви или веселой шуткой. Если он еще не умеет читать, положите ему в портфель смешную картинку. Моя мама научила меня просыпаться со словами: «Мой Господь, как хорошо, что я живу! Благодарю Тебя за новый день. Помогите мне его хорошо прожить. Без Тебя я ничего не могу». С тех пор прошло почти тридцать лет, но я по-прежнему молюсь так, и это помогает мне не только встать с кровати, но и сделать это «с правильной ноги».

Одна моя знакомая (ей уже за пятьдесят) рассказывала мне о своей трудолюбивой и всегда позитивно настроенной матери, которая растила ее одна. Ее мама, вставая утром, всегда радостно произносила одни и те же слова: «Как хорошо, что у меня есть работа!» Можете себе представить, какое отношение к жизни формировали у ее ребенка подобные слова?

Довольный ребенок пошел в школу, а как же вы?

Теперь вы знаете, как подготовить своего ребенка к его первому дню в школе. Поздравляю. Но как же быть вам? Если вы работающая мама, вы уже знаете, каким будет ваш день. Но при этом вам придется продумать, как доставлять своего ребенка в школу, а также решить, где и чем он будет заниматься после школы.

Если же вы домохозяйка и у вас нет других детей, возникает следующий вопрос: «Как вам начать новый этап жизни и приспособиться к разлуке со своим ребенком?» Да, я знаю, что многие из вас с радостью предвкушали время, когда ребенок пойдет в школу,

и строили планы, чем можно будет заняться. (Вздремнуть и не чувствовать себя виноватой! Пообедать там, где в бумажные пакеты не кладут в качестве подарка пластмассовых игрушек!) Но множество матерей настолько погружены в свое *материнство*, что у них просто нет времени, чтобы подумать о том, что они будут делать после того, как их ребенок пойдет в школу.

Как разработать план перехода к новой жизни? Составьте новое осеннее расписание. После того как ребенок пойдет в школу, вы сможете ходить на утренние прогулки. Вы можете объединиться с какой-нибудь другой мамой, чтобы делиться с ней новыми радостями и горестями. Договоритесь с друзьями о встречах за ленчем. Станьте волонтером в какой-нибудь местной организации. Начните посещать спортклуб, например, тот, в который вы уже записаны, но для которого никак не находилось времени. Запишитесь в кружок, придумайте себе новое хобби, почитайте книгу, разберите шкаф, до которого у вас никак не доходили руки. Если вы мечтали окончить колледж, а дома не осталось других маленьких детей, сейчас самое подходящее время продолжить учебу. Начните с малого — с посещения не более трех-шести предметов в неделю*, чтобы посмотреть, справляетесь ли вы с этой дополнительной нагрузкой. Если вы увидите, что у вас все получается, в следующем семестре возьмите на один предмет больше. К тому времени, когда ваш ребенок окончит начальную школу, у вас будет диплом о высшем образовании, а то и два!

Пока ребенок учится в школе, вы можете устроиться на работу на неполный рабочий день. Это даст вам возможность пополнить семейный бюджет или скопить деньги на поездку своей мечты в Диснейленд или, что еще лучше, на второе свадебное путешествие на Гавайи! Я знаю группу мам, которым нравится работать в кофейнях «Старбакс», пока их дети находятся в школе. Мамы прекрасно проводят время и при этом еще зарабатывают деньги. Кроме того, эта компания предоставляет гибкий график работы и полный

* Особенность американской системы высшего образования. Помимо предметов, обязательных для посещения, на любом курсе есть предметы по выбору. Таким образом студент получает возможность контролировать количество своих учебных часов. — *Примеч. ред.*

социальный пакет даже тем, кто работает неполный рабочий день. Все это делает данную компанию одной из самых привлекательных для многих современных мам. Если вы хотите использовать освободившееся время для того, чтобы повысить семейный доход, расспросите других мам, куда можно устроиться на работу.

Возможности безграничны! Займитесь ремонтом своего дома, обновите комнату за комнатой. Начните участвовать в жизни школы на добровольных началах. Купите симпатичную записную книжку, проведите «мозговой штурм» и составьте список «всех вещей, которые вам хотелось бы сделать, если бы у вас было больше времени». (Загляните в местные супермаркеты. Уверена, у них частенько бывают распродажи красивых записных книжек и дневников.)

Мудрый совет: позаботьтесь о том, чтобы обеспечить себе плавный переход из своего мира в мир вашего ребенка, когда он вернется домой из школы. Нужно время, чтобы из работающей (или развлекающейся) женщины снова превратиться в маму, которая отдохнула и готова уделить внимание детям. Скорее всего, вашим ребятишкам захочется рассказать вам массу вещей, которые произошли с ними в течение дня. Поэтому вам нужно быть готовой с интересом выслушать все подробности. Возможно, они будут умирать от голода, и им нужно будет хорошенько подкрепиться. Кроме того, им понадобится время, чтобы отдохнуть или поиграть во дворе. Некоторые матери настаивают на том, чтобы дети немедленно садились делать уроки. Другие же считают, что их детям нужен перерыв, а также физические упражнения на свежем воздухе, прежде чем они снова смогут сосредоточиться. Если вы хотите, чтобы ваши дети были отдохнувшими и довольными, сократите просмотр телепередач с понедельника по пятницу до одного получасового шоу в день. На выходные дни это правило может не распространяться.

Даже если вы по своей сути не любите режим, теперь настало время придерживаться строгого графика. Это необходимо для того, чтобы и вы, и ваши дети смогли сохранить способность трезво мыслить. Может случиться так, что школьная нагрузка нарушит все привычки сна и питания вашего ребенка, и он будет приходить домой эмоционально и физически истощенным. Подобное исто-

щение из-за большого количества новой информации — рядовое явление школьной жизни. Если это так, тогда вам тем более следует установить такой распорядок второй половины дня, благодаря которому ваши дети расслаблялись бы и заряжались новой порцией энергии. (Вспомните традиционный распорядок дня после возвращения ребенка из школы: выполнение обязанностей по дому, здоровое питание, прогулка на свежем воздухе, отдых и игра... Многие говорят в его пользу.)

Пусть ребенок оставляет тетрадки с выполненным домашним заданием, которое вы должны проверить, в отведенном для этого месте. Папка для бумаг или специальные держатели на кухонной столешнице обычно неплохо справляются с этой задачей — причем для каждого ребенка лучше завести держатели разных цветов.

Чудо-утро в деталях

В действительности истинное чудо-утро начинается накануне вечером и является результатом непрерывного цикла действий: приема душа, подготовки одежды, сбора портфеля и упаковки лэнча. Все это, естественно, делается до того, как дети лягут спать. (Я должна честно признаться, что после того, как на протяжении всего школьного года мы с мамой моих воспитанников готовили лэнчи, мы все-таки решили воспользоваться услугами школьной столовой. Тем не менее, вечером мы все равно упаковывали что-нибудь полезное и вкусное для перекуса.)

Один секрет, который помогает мне и моим воспитанникам наслаждаться чудо-утром, заключается в том, что мы соблюдаем заведенный режим. Кроме того, очень важно, что сами дети принимают в подготовке чудо-утра



Нянина подсказка

Организуйте место для хранения пяти наиболее часто теряющихся предметов, чтобы ваше чудо-утро не превратилось в стихийное бедствие! Я говорю о...

- портфелях,
- библиотечных книгах,
- спортивных принадлежностях,
- контейнерах для лэнча,
- тетрадях с домашними заданиями.

непосредственное и активное участие. Это, в свою очередь, повышает уровень их самостоятельности и самооценку.

Дети ответственны за то, чтобы каждый вечер собирать свои портфели с выполненными домашними заданиями и другими предметами, необходимыми для следующего школьного дня, а также готовить одежду и вешать ее на видное место. Каждый вечер повторяется одно и то же. Ребята собирают портфели, принимают душ, готовят одежду, чистят зубы, идут в туалет, молятся и ложатся спать.

Утром, прежде чем спуститься на первый этаж, они должны сами одеться и положить свои пижамы в корзину для грязного белья. Они также сами готовят для себя вкусный завтрак. Сделать это не трудно, имея большой выбор разнообразных и полезных продуктов: сухие завтраки, тосты с ореховой пастой, йогурты с фруктами и так далее. Дети также моют за собой посуду после завтрака и выполняют другие утренние обязанности: застилают кровати, чистят зубы, надевают ботинки и берут с собой контейнеры с ленчами (которые ждут их с вечера!).

Вернувшись домой из школы, они сразу же кладут на стол папки с домашним заданием, ставят портфели на «свое» место около дверей, распаковывают свои контейнеры для ленча, после чего они могут идти играть. И хотя выполнение всех этих дел занимает меньше пяти минут, оно экономит нам массу времени утром, которое мы потратили бы на поиски потерянных портфелей, папок и контейнеров для ленча. Я уж не говорю об испорченном настроении, пролитых слезах.

Пока дети находятся в школе, я подготавливаю их пижамы, чтобы, когда пробьет пять часов, все могло начаться сначала: обед, упаковывание ленчей в школу, сбор портфелей, душ, подготовка одежды, чистка зубов, посещение туалета, вечерние молитвы и укладывание в постель.

Позвольте другим людям любить ваших детей

Всегда, когда я готовлюсь к тому, чтобы устроиться работать няней на новое место, я договариваюсь с матерью будущих воспи-

танников, что она не будет ревновать меня к детям и к привязанности, возникающей между мной и ими.

Мне везло в том, что, работая няней на протяжении долгого времени, я не испытала и намека на ревность со стороны родителей. Они позволяли мне любить их детей, строить с ними крепкие отношения, потому что знали, что это было в интересах их же детей. Родители не обижались, когда дети хотели позвонить мне вечером, чтобы что-то сказать, или когда они бежали за мной, чтобы поцеловать на прощание... в третий раз. Мамы и папы мудро понимали, что любовь способна только обогащать, она никогда не разделяет людей.

Чем больше разных людей полюбят ваши дети, тем больше любви будет излучать ваш счастливый дом. Поверьте, это поистине здорово, если в воспитании вашего ребенка будут принимать участие еще несколько человек. Особое значение это приобретает в условиях нашей теперешней занятости и возрастающего количества неполных и смешанных семей, в которых воспитываются дети от разных браков. Что и говорить: чтобы вырастить ребенка в наше время, необходимо потрудиться всем миром!

Все это я говорю к тому, что, идя в школу, ваш ребенок должен будет построить отношения с целым рядом взрослых, включая учителей, родителей его друзей, тренеров и даже буфетчицу. Школьная медсестра стала прекрасным другом одного из моих воспитанников — Остина. Он общался с ней во время ежедневных визитов в ее кабинет, когда по причине какого-нибудь «недуга» нуждался в похлопывании по плечу или в пластыре. На самом деле, как я думаю, он просто влюбился.

В случае с вашим ребенком это может быть школьная секретарша, которая будет встречать его каждое утро широкой улыбкой, или тренер по хоккею, оценивший его усилия и старание. Может быть, это будет ваша троюродная тетя, с которой ваш малыш видится всего раз в год, но она нуждается в том, чтобы кого-то любить и баловать! Вполне может случиться так, что вначале вы почувствуете что-то вроде ревности, поскольку до этого времени вы были единственным взрослым объектом обожания в жизни своего ребенка. Постарайтесь не поддаваться этому чувству. Постарайтесь встать на

позицию «чем больше, тем веселее», когда дело касается привязанностей вашего ребенка.

Опасность в лице незнакомцев

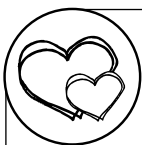
Несмотря на то, что мы хотим, чтобы у ребенка сформировались хорошие отношения с разными взрослыми людьми, нас всех беспокоит опасность, исходящая от «хищников», которые могут злоупотребить невинностью, дружелюбием и наивностью наших детей. Я бы с радостью избежала этой темы, но затронуть ее совершенно необходимо в целях безопасности детей.

Существует очень тонкая грань, которую нужно соблюсти, но не пересечь, говоря с детьми об опасности со стороны незнакомых людей. Вы должны найти золотую середину, с одной стороны, обеспечив детей необходимым количеством информации, чтобы подготовить их к жизни в реальном мире, с другой — не внушив им страха, который способен так парализовать их, что они не смогут нормально жить.

Начало учебы в школе — подходящее время для того, чтобы поговорить с ребенком об основах безопасности. Вы должны убедить его быть осторожным по отношению к некоторым взрослым, потому что школа — это первое место, где ребенок остается без присмотра. В детском саду игровые площадки, как правило, маленькие и огороженные, и в туалет ребенка сопровождает кто-то из воспитателей. В начальной школе ситуация меняется. Школа обычно окружена большой площадкой, на которой дети могут бегать и играть, и когда им нужно сходить в туалет, они просто спрашивают разрешения, после чего отправляются туда одни.

Я думаю, что самый лучший способ начать разговор о безопасности — это объяснить ребенку, что чем больше у него самостоятельности, тем больше и ответственности. Ваш ребенок теперь будет находиться в таком месте, где он (хотя и недолго) будет нести ответственность сам за себя, и ему нужно научиться самозащите. Самый лучший способ защитить себя — это избежать опасности, научиться распознавать ее и как можно быстрее возвращаться в безопасное место.

Когда вы предупреждаете своего ребенка о потенциальной опасности, исходящей от незнакомых людей, не запугивайте его, говоря нечто вроде: «Никогда не бери конфет от незнакомого человека. Они могут быть отравленные!» или «Никогда не садись в машину с незнакомым человеком, а то мы можем тебя больше не увидеть!» Подобные зловещие угрозы не приведут ни к чему хорошему. Они только сильно испугают ребенка. Они не помогут ему справиться с незнакомыми людьми или с теми опасными ситуациями, в которых он может оказаться. К сожалению, очень часто опасные незнакомцы выглядят милыми людьми, что помогает им обмануть наивного ребенка.



Нянина подсказка

Ниже приведены некоторые правила безопасности, которым родители должны обучить своих детей (обязательно поиграйте с ребенком в ролевые игры и покажите ему, как вести себя в ситуациях, грозящих опасностью):

- Не вступай в разговоры с незнакомыми людьми, не спросив на это разрешения у взрослого, который отвечает за тебя в данный момент (учителя, родителя и т. д.).
- Не бери у незнакомого человека никаких подарков (конфет, наклеек или чего-то еще), не спросив на это разрешения у взрослого, который отвечает за тебя в данный момент.
- Никуда не ходи с незнакомым человеком, не спросив на это разрешения у взрослого, который отвечает за тебя в данный момент.
- Не давай о себе личной информации, не спросив на это разрешения у взрослого, который отвечает за тебя в данный момент.
- Никуда ни с кем не ходи, не убедившись в том, что этот человек знает «секретное слово». (Придумайте «секретное слово» для экстренных случаев, когда ребенка из школы вынужден забрать тот, кого ребенок не знает.)
- Твое тело — это твоё тело. Никто не имеет права прикасаться к нему без твоего разрешения. Если кто-то к тебе прикасается, это никогда не должно быть тайной. Даже если к тебе прикасается врач, это никогда не должно быть тайной.

Возможно, более эффективным способом обучить ребенка распознавать опасность будет утверждение следующей мысли: ты не можешь видеть сердце человека сквозь его одежду. Ты не можешь определить, какова сущность стоящего перед тобой человека, на основании его внешности. Поэтому даже несмотря на то, что мило выглядящие люди часто оказываются милыми на самом деле, ты не можешь доверять всем подряд только потому, что они тебе улыбаются. Тем более



Нянина подсказка

Обязательно придумайте некое «секретное слово», которое будут знать только члены вашей семьи. Также научите своих детей тому, чтобы они никогда и ни с кем никуда не ходили, за исключением только очень хорошо знакомых людей или тех, кто смог назвать «секретное слово». Ситуации бывают самые разные. И простое «секретное слово» может уберечь вас и вашего ребенка от трагедии.

не стоит доверять людям, которые просят тебя сделать то, что внушает тебе чувство неловкости или же является чем-то откровенно плохим.

Вы должны убедить своего ребенка в том, что он не несет ответственности за взрослых людей. Взрослым должны помогать другие взрослые. Дети не помогают взрослым. Большинство детей становятся жертва-

ми преступников, потому что они пытались кому-то помочь. Они думали, что помогут найти потерянную собаку или потерянного ребенка. Скажите своему малышу, что если взрослый человек просит его о помощи, то он тут же должен бежать к тому, кто за него отвечает, чтобы рассказать о возникшей «беде» и необходимости помочь.

Но поскольку похищения и насилие довольно часто совершаются теми, кого ваш ребенок знает, то всем детям нужно объяснить, как защитить себя от тех, кто попытается обращаться с ними неподобающим образом. Это очень нелегкий урок. Даже на занятиях по карате моим воспитанникам говорили о самоуважении. Их также учили тому, что первая линия защиты — это их голос. Когда они оказываются в какой-то неловкой ситуации, то независимо от того, по чьей вине они в ней оказались, их учили твердо заявить во весь голос: «Перестаньте! Нельзя! Мне это неприятно!»

Хотя я годами учила моих воспитанников тому, что они должны уважать знакомых им взрослых, я также говорила о том, что если кто-то из взрослых причиняет им боль, включая членов семьи и даже меня, то им разрешается громко и ясно сказать: «Нет!»

Если ребенок оказывается в ситуации, когда ему нужна посторонняя помощь, то он должен обратиться к «безопасному незнакомцу». Это может быть человек в форме или взрослый, который занят каким-то делом (продавец магазина, беседующие между собой люди или мама с детьми). Это еще один возможный выход. (Конечно, вы можете посоветовать ребенку обратиться за помощью к ближайшему полицейскому, но в реальной жизни на улицах встречается не так много полицейских!)

Кроме того, родители должны внушить детям следующую информацию, которая может им понадобиться, если они вдруг окажутся в беде:

- они должны знать свое полное имя, адрес и номер телефона;
- они должны уметь набирать номер телефона родителей или другого взрослого, который за них отвечает, как с мобильного, так и с городского телефона;
- они должны знать, как и куда звонить в экстренных случаях.

И хотя тема о том, как вести себя в случае с опасными незнакомцами, не является веселой, она, тем не менее, очень важна. Начало учебного года — это самое подходящее время освежить в памяти правила безопасности. Погода хорошая, на улице много людей, и ваши дети будут встречать множество незнакомцев, особенно если они ходят в школу пешком.

Если вы будете придерживаться данных выше советов, то вы подготовите своих детей и поможете им правильно реагировать в случае опасности. При этом вы не запугаете их. Тогда они смогут спокойно и уверенно действовать в тех ситуациях, с которыми они могут столкнуться.



Эпизод 1: Дубль 2

Первый раз в первый класс

МАМА (*говорит спокойно и уверенно*). Ну, вот мы и пришли, дружок. Сегодня у тебя очень важный день!

ЗАК (*с восторгом*). Здорово! Скорей бы в класс! (*Он дружинистой походкой переступает порог школы.*)

МАМА (*с трудом поспевая за сыном, который шагает по направлению к дверям класса*). А теперь обними и поцелуй маму на прощание.

ЗАК. Мама, ты же знаешь, что тебе не обязательно провожать меня до самого класса. Я знаю, где он! (*Он посылает ей воздушный поцелуй, после чего с улыбкой поворачивается к своим товарищам.*)

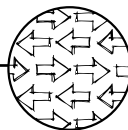
МАМА (*со вздохом*). Хорошо. Я вижу, что ты выходишь из нежного возраста! Как ты быстро растешь! Я ужасно горжусь тобой! Но ты обязательно поцелуешь меня потом, договорились? Счастливого тебе провести этот день, малыш. Увидимся в три.

ЗАК. Ладно, мама. Пока!

МАМА (*поворачивается и выходит из школы. Затем, заметив группу других мам, болтающих в сторонке, подходит к ним*). До чего же быстро они растут! Никогда не думала, что день, когда он перестанет во мне нуждаться, наступит так скоро. Ничего не поделаешь, все дети растут.

ВТОРАЯ МАМА. Не говорите... Рано или поздно этот день наступает для всех нас. Похоже, сегодня пришел ваш черед. Давайте пойдем и выпьем по чашечке кофе.

ТРЕТЬЯ МАМА. Я «за». Только давайте пойдем туда, где не используют одноразовую посуду и не кладут детских игрушек в пакеты с едой. Мне хочется немного побаловать себя!



Няня снова спешит на помощь! *Повторение*

Благодаря чему маме Зака удалось успешно пережить его первый школьный день?

- 1. Она была позитивно настроена.* В этот ответственный переходный момент она была веселой и вела себя уверенно.
- 2. Она ободряла своего ребенка.* Она отпустила его в школу со словами вдохновения.
- 3. Она позволила своему ребенку быть самостоятельным.* Он хотел сам войти в класс, и она с уважением отнеслась к его желанию.
- 4. Она ясно мыслила.* Она понимала, что сын не желает, чтобы она привела его в класс и поцеловала на прощание, потому что он повзрослел и хочет быть самостоятельным. Поэтому она не стала воспринимать его слова как свидетельство его нелюбви к ней.
- 5. Она пообщалась с другими родителями, которые переживали то же самое.* Она позволила своим переживаниям о ребенке стать мостом для общения с другими мамами, которые испытывали те же самые эмоции.

Оглавление

Благодарность	3
Предисловие	5

Часть I. Вы произвели на свет этого ребенка... теперь пришло время отпустить его (Ох!)

Глава 1. Прощай, рассудок.....	11
Глава 2. Откуда <i>это</i> только берется?	30
Глава 3. Почему мне нельзя, а ему можно?	48

Часть II. Школьные годы чудесные

Глава 4. Вечный спор: в какую школу лучше отдать ребенка	68
Глава 5. Обучение логическому мышлению, домашние задания и педагогические приемы	84
Глава 6. Как запланировать совместные игры с другими детьми ..	96
Глава 7. Политические игры на детской площадке и межличностные конфликты	109
Глава 8. Учимся дружить	125
Глава 9. Как нейтрализовать хулигана и задиру.....	138
Глава 10. Торжество побед и горечь поражений.....	151

Часть III. Помощь на домашнем фронте

Глава 11. Не можете остановиться? Хотите все бросить?.....	168
Глава 12. Карманные деньги, домашние дела и финансовые вопросы	179
Глава 13. Что происходит с моим телом?	188
Глава 14. Добродетели, в которых нужно возражать	203

Толковый словарь проблем от няни Мишель. Пререкания и прочие неприятные сюрпризы.....	213
--	-----

Краткое заключение	249
Примечания	251