

**Стайнер Д.**

Вашему ребенку 1 год: (Поймите вашего ребенка); Пер. с англ. Е.Маловичко. — Вильнюс: Полина, Москва: Полина М., 1995. С. 108.

ISBN 5-86773-053-0

Книга рассказывает о развитии личности ребенка на втором году жизни, рассматривает их успехи, проблемы и предназначается родителям, бабушкам, дедушкам и друзьям семьи.

ББК 84 (4Вл)

**ПОЙМИТЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА**  
Дебора Стайнер **Вашему ребенку 1 год**

**Ответственный за выпуск** А. Улыбин **Оформление обложки** Д. Паулаускене  
**Компьютерное макетирование** М. Мотеййтис **Корректор** Т. Лазуткина

ЛР 070991 от 08.04.93. Сдано в набор 11.09.95. **Подписано в печать 01.10.95. Формат 84 x 108/32.** Бумага офсетная. **Печать офсетная.** Усл.-п. л. 5,88. Уч.-изд.л. 2,89. **Тираж 30000 экз. Заказ № 699**

Издательство «Полина», 2009, Вильнюс, ул. Шевченкос, 19 Издательство «Полина М», 107066, Москва, Ольховский туп. 17а

Книга отпечатана с готовых диапозитивов, представленных издательством на Можайском полиграфкомбинате Комитета РФ по печати 143200, г. Можайск, ул. Мира, 93

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ..... 7

**ГЛАВА ПЕРВАЯ**

ВЕХИ: ХОДЬБА И РЕЧЬ..... 10

Другой взгляд на мир (12). Душевные колебания между независимостью и привязанностью (16). Речь (18). О том, как важно говорить с ребенком (19). О том, как важно слушать вашего ребенка (23).

**ГЛАВА ВТОРАЯ**

ГОДОВАЛЫЙ РЕБЕНОК И СЕМЬЯ..... 25

Откликаясь на растущую независимость (26). Смешанные чувства по отношению к отцу (29). Единственный ребенок и братья и сестры (32). Новая беременность (35). Уход за младенцем и старшим ребенком (37). Реакция ребенка на уход матери (38). Ценность кратких разлук (41). В больнице (42). Мать возвращается на работу (45). Если вы растите ребенка в одиночку (48).

**ГЛАВА ТРЕТЬЯ**

ГОДОВАЛЫЙ РЕБЕНОК И

ЕЖЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ..... 49

Сон (50). Важность ритуала отхода ко сну (53). Попытки понять и преодолеть нарушения сна (56). Кормление: сердцевина отношений матери и ребенка (59). Привычки и прихоти (62). Контроль и дисциплина (73). Позвольте ребенку сказать «нет» (74). Дисциплина и наказание (75). Родителям необходимо проявлять твердость (77). Приучаем к горшку (79). Избегая сражений (80). Истерики (82). Страхи (84).

**ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ**

ИГРА..... 88

Всё, что нужно для игры (92). Игра как исследование (93). Играя с ребенком (95). Начало игры социальной (98). Игра как вид сотрудничества (99). Стресс и нежелание играть (102). Игра и взросление (104).

**First published in Great Britain in 1992 by:  
Rosendale Press Ltd.  
Reprinted 1993**

**Исключительное право публикации книги на русском языке  
принадлежит издательству «Полина». Издание без  
разрешения издательства считается противоправным и  
преследуется**

законом.

**Copyright © 1992 The Tavistock Clinic**  
© Слайд на обложке **В.Р./Bavaria, 1995** © Перевод, **Е. Маловичко, 1995**  
**ISBN 5-86773-053-0** © Издательство «Полина», 1995

Лондонская клиника Тэвисток была основана в 1920 году для помощи людям, чьи жизни были искалечены первой мировой войной. Сегодняшние специалисты по-прежнему помогают людям, хотя и время, и люди изменились. Сейчас клиника работает не только со взрослыми и молодежью; здесь создан большой отдел помощи детям и их родителям. Его сотрудники, обладающие опытом работы с детьми всех возрастов, предлагают помощь родителям, испытывающим трудности в воспитании детей. Проблемы, которые неизбежно возникают по мере подрастания ребенка, здесь стараются предупредить или решить как можно раньше: если уловить затруднения в самом начале, лучше всех детям могут помочь их собственные родители.

В предлагаемой вашему вниманию серии книг специалисты клиники Тэвисток рассказывают об этапах развития ребенка с тем, чтобы помочь родителям обратить внимание на болезненные моменты и поразмыслить над тем, как взрослеют их дети.

## ОБ АВТОРЕ

ДЕБОРА СТАЙНЕР. лингвист по образованию, после окончания Лондонского университета работала учителем в начальной школе и занималась журналистикой в школьном отделе Би-Би-Си и на детском телевидении Ай-Ти-Ви. Она получила дополнительное образование в лондонской клинике Тэвисток и Институте психоанализа; сейчас она ведет приемы в Службе Семьи и Ребенка клиники Тэвисток, где является старшим детским психотерапевтом, и занимается частной практикой как психоаналитик. Она замужем, у нее трое детей.

Среди ее публикаций — «Семья; взгляд изнутри и некоторые факты из жизни» («Журнал аналитической психотерапии», 1989, вып. 4, № 1).

### **Примечание автора:**

В некоторых случаях я называла ребенка «он», а того, кто за ним ухаживает, — «она», хотя само собой разумеется, что не все дети мужского пола, и не все, кто за ними ухаживают, — женского.

Выражаю благодарность моей коллеге, Дайлас Доус, за помощь в работе над книгой.

*Д. Стайнер*

## ВВЕДЕНИЕ

Эта книга охватывает период жизни ребенка с 12 до 24 месяцев — год, который служит своеобразным мостиком из младенчества в детство. Ее главная цель — подсказать вам, что кроется за поведением ребенка, и по возможности дать представление о том, что он чувствует в этом возрасте. С 12 до 24 месяцев ребенок учится очень многому, но в особенности тому, как действовать и существовать самостоятельнее. Стремительные рывки в развитии сменяются периодами отдыха и отката назад, к младенческим привычкам. Эти перемены и то, как ребенок и семья с ними справляются, развивают самосознание ребенка и способствуют формированию его отношений с внешним миром.

Весь первый год жизни ребенок и мать целиком поглощены знакомством друг с другом. Если все идет хорошо, они приучаются быть вместе и почти всегда чувствовать, что им, нужно. Все это время ребенок полностью зависит от матери, которая удовлетворяет все его потребности, день за днем окружая его любовью и заботой. Крошечный младенец, однако, не осознает своей зависимости от другого человека, и мать овладевает умением приспособливаться к его нуждам. Ей приятно осознавать свою незаменимость и исключительность для малыша, но в то же время она нередко чувствует себя поработанной неотложными требованиями «Его Величества Ребенка».

С приближением первого дня рождения ситуация, в целом сохраняясь, все же медленно изменяется. День рождения ребенка — праздничное достижение не только для него, но и для родителей: они поздравляют себя с тем, что выдержали все испытания первых 12 месяцев. Благодаря им ребенок уверенно живет, и теперь ему остается только расти дальше. Ориентиры малыша расширяются до такой степени, что он уже способен воспринимать и мать, и других членов семьи как отдельных людей. Ребенок все больше уверяется в себе и своих правах и готов, к тому, чтобы встать на ноги и начать ходить.

В период с 12 до 24 месяцев ребенок с невероятной скоростью развивается физически. Некоторые дети меняются резкими скачками, другие добиваются успехов более спокойно и устойчиво. В этом возрасте мир представляется ребенку завораживающим местом, исполненным всевозможных тайн, которые, необходимо раскрыть, и родители умиляются тому, с каким пылом и серьезностью ребенок занимается своими открытиями. Он обладает давно утерянной нами способностью находить, казалось бы, самые обычные вещи значительными и интересными; его любопытство и энергия неисчерпаемы.

### ГЛАВА ПЕРВАЯ

#### ВЕХИ: ХОДЬБА И РЕЧЬ

Большинство детей к своему первому дню рождения уже научились как-то передвигаться, как правило, ползать. После этого ребенок должен встать на ноги. Однако не все дети утруждают себя ползанием. Одна мама рассказывала мне, что ее сын довольствовался тем, что просто сидел, и встал только в 15 месяцев. Зато как он говорил! Все его внимание явно сконцентрировалось на развитии речи. А Джейн никогда не ползала как все остальные: она изобрела любопытный, но для нее эффективный метод двигаться на попе, подтягиваясь и отталкиваясь левой ногой. Ее мама с некоторым умилением вспоминала, как Джейн неуклюже, но стремительно перебиралась этим странным способом к двери, когда слышала звон отцовских ключей в замке. Но когда Джейн исполнился год, а она по-прежнему не выказывала ни малейшего намерения встать на ноги, ее родители всерьез забеспокоились. Они засомневались, нормально ли это. Может быть, Джейн нужно отвести к врачу? Или заставить ее встать? А может, еще немного подождать? Примерно за

месяц до своего второго дня рождения Джейн, к облегчению и радости родителей, внезапно встала на ноги. Однажды решившись, с тех пор она очень быстро научилась ходить.

Некоторые дети добиваются успехов без каких-либо усилий, для других это бывает сопряжено с трудностями. Барни пережил этап раздражения и беспокойства, когда он научился стоять, но не мог решиться шагнуть, и его матери вместе с ним пришлось выдержать в напряжении несколько недель, полных разочарования. Большинство родителей наблюдают за тем, как их дети учатся стоять и ходить, со смешанным чувством удовольствия, гордости и беспокойства. Видя, как ребенок встает на ноги, спотыкается, падает, пытается встать снова, нельзя не изумиться его выдержке и решимости, требующихся для отработки этого навыка и преодоления неизбежных при этом разочарований. Эту вежу родители воспринимают и как свое собственное достижение, потому что в известном смысле она является наградой и подтверждением, что их усилия не пропадают даром. Такие свидетельства развития ребенка приобретают для родителей огромное значение; если успехи запаздывают, это вызывает беспокойство; если ребенок рано пошел и заговорил, родители гордятся и втайне торжествуют, особенно если их малыш опережает соседского. Этот своеобразный дух соперничества вполне естественен, но если он выходит за рамки, то, возможно, родители беспокоятся не за ребенка, а за свои собственные успехи и неудачи.

## Другой взгляд на мир

Тому, кто может самостоятельно двигаться и без посторонней помощи сходить в другую комнату за игрушкой, осмотреться по сторонам или просто наслаждаться ходьбой, мир открывается с новой стороны. Как только ребенок встает на ноги, у него меняется угол зрения и освобождаются руки. Естественная тяга ребенка к исследованиям, до сих пор ограниченная пределами своего и материнского тела или предметов, которые были в руках, теперь приобретает широкий размах. Кухонные шкафы, полки, дверные ручки, выключатели, ящики — юбопытству ребенка нет пределов. Ребенок, который только-только научился ходить, постоянно куда-то идет, словно движимый необходимостью практиковаться и совершенствовать свежеприобретенный навык. В это время ребенка часто обуревают такой восторг от самого себя, что удары и падения его не смущают. В нем зачастую поднимается волна уверенности в своем всемогуществе, словно весь мир теперь у него в руках. Одна мать, описывая это состояние своей дочери, сказала: «У нее с миром роман».

Встав на ноги, ребенок приблизился к миру взрослых и приобрел возможность до некоторой степени распоряжаться своими передвижениями; психологически это заставляет его исследовать свою возросшую независимость. Внешние признаки растущей самостоятельности сопровождаются внутренним ощущением большей уверенности в себе, признания которой ребенок требует от родителей, зачастую неохотно уступающих свои позиции. Для этого им приходится эмоционально перестраиваться, особенно матери, которая временами чувствует сожаление, что ее исключительным правам на ребенка пришел конец. Матерям, которым неповторимая близость с беспомощным малышом доставляла особенное удовольствие, бывает трудно примириться с этим самоуверенным и важничавшим карапузом.

Ощущение своей независимости от матери парадоксальным образом приводит ребенка к противоположному страху. Он чувствует, что теперь может больше, чем раньше, но стоит ему осмотреться, и он внезапно осознает, как много ему неподвластно: мир вовсе не у него в руках и не под его контролем, как он было подумал. Его миниатюрность и уязвимость бросаются ему в глаза и наносят удар по его самолюбию, особенно по мере того, как он все больше осознает, что его мать, которая все еще находится в центре его мироздания, от него не зависит, и у нее есть свои

собственные интересы и желания. Он начинает опасаться, что его потеряют или бросят, и такие страхи выражаются в поведении, которое часто наблюдается у начавших ходить малышей. Ребенок то и дело срывается с места и убегает от матери только затем, чтобы тут же примчаться обратно, словно хочет убедиться, что она все еще там и он может к ней вернуться. Пять-десять минут такой эмоциональной встряски заметно оживляют поникшего было ребенка и позволяют ему возобновить свои изыскания. Другой тип поведения на этой стадии развития состоит в том, что ребенок убегает, но не возвращается, принуждая мать бежать за собой. Это часто становится игрой, которой наслаждается не только энергичный бегун, но зачастую и его не столь энергичная мама; однако здесь также выражается потребность ребенка убедиться в том, что мать внимательно за ним следит и не даст ему потеряться. До некоторой степени за этим кроется и проверка того, как мать воспримет такие пробные претензии на свободу. Хотя многие дети начинают с того, что ходят не иначе как держась за палец матери, словно она не более чем придаток, персональное приспособление для ходьбы. Душевные колебания между независимостью и привязанностью. Вспышки независимости и выходы во внешний мир нередко перемежаются приступами капризной привязчивости, когда ребенок страдает от некой душевной раздробленности и не в силах с собой совладать в одиночку. Какое-то время он может не позволять матери скрыться из виду, как будто внезапно испугался слишком большой свободы и на самом деле хочет вернуться к маме и снова стать ее беспомощным младенцем. Ребенок ходит за матерью хвостом, цепляется за юбку, с плачем просится на руки и отказывается отпустить ее одну даже в туалет. У некоторых детей такие настроения бывают выражены очень резко и сбивают с толку; другие проходят через эти колебания довольно спокойно. В некотором смысле это вопрос темперамента. Самое трудное для матери — примириться с этой переменной. Ей нужно найти в себе силы позволить ребенку развиваться со своей собственной скоростью, и в то же время оценивать, когда его нужно ободрить и подтолкнуть, а когда притормозить, чтобы он не перестарался. На этом этапе ребенок иногда словно бы сам не знает, чего он хочет, — большей свободы или поддержки.

Мать Барни рассказала о коротком периоде, когда он плакал и просил взять его на руки, но оказавшись у нее на коленях, тут же хныкал, что хочет обратно на пол. Ему как будто бы и хотелось оставить мать в покое, но в то же время он не был уверен, что это нужно и можно сделать.

Многих матерей очень тревожит, когда их годовалый ребенок как бы теряет хватку и возвращается к младенческим привычкам; они словно опасаются, что он никогда уже не станет независимым. Полезно вспомнить, что в этом возрасте независимость очень относительна; набегивая во взрослый мир еще неуверенные, и ваш годовалый ребенок все еще малыш и сильно нуждается в матери и физически, и эмоционально.

## Речь

С первого дня жизни между матерью и ребенком не прекращается общение. Мать общается с ребенком посредством голоса, взглядов и прикосновений. Ухаживая за ребенком физически» мать обогащает его и психологическим опытом; удовлетворяя его физические надобности, она выражает ребенку свои чувства. Мать склонна инстинктивно говорить с - младенцем не только потому, что это привычный для взрослых вид общения, но и потому, что голосом она преодолевает дистанцию. Когда она говорит, у ребенка возникает ощущение, что его держат на руках, даже если на самом деле это и не так. Разговаривая с ребенком, мать нередко выражает словами то, что он в этот момент, скорее всего, чувствует, или называет то, на что он смотрит. Некоторые матери делают это чаще других, но в течение дня жизненно необходимо разговаривать с ребенком в любой форме, если вы хотите, чтобы он приучился узнавать звуки и, позже, слова.

В раннем младенчестве ребенок тоже общается с матерью, но по-своему. Он смотрит на



нее, пока ест; когда она к нему обращается, он разводит ручками или тянется к ней. Он поворачивает голову к материнской груди, чувствуя ее тепло и запах, и энергия, с которой он сосет молоко или трогает одежду, говорит об удовольствии, которое он испытывает от близости с матерью. Но, конечно, самым действенным и неотложным способом обратиться к матери остается плач или крик, извещающий о том, что ему больно или неудобно. Иногда интуитивно, иногда путем проб и ошибок, матери быстро научаются различать, от чего плачет ребенок.

### **О том, как важно говорить с ребенком**

К концу первого года, по мере того, как ребенок становится более независимым, он все больше старается повторить звуки и слова, которые говорит ему мать. Способность к этому вытекает не только из естественной потребности установить контакт, но и из опыта прислушивания к материнской речи. Сначала ребенок наслаждается тем, что издает какие-то звуки и слоги, а мать повторяет за ним, помогая выговорить их более ясно. Первые слова обычно — «мама», «папа», «баба», а позже к ним добавится важное слово «нет». «Мама», «папа» и «баба» самые значительные для ребенка слова получают из привычных для него звуков. Какие слова ребенок выучит дальше, зависит от его окружения и интересов семьи. Дети очень различаются по тому, когда и с какой скоростью они начинают учиться говорить. Один ребенок может быстро накопить обширный словарный запас, в то время как другого больше интересует то, что происходит вокруг, и он будет неохотно отказываться от младенческих способов общения. Если ваш ребенок энергичен и интересуется всем подряд, нет никакой нужды беспокоиться, что к нему медленно приходят слова, — это вопрос времени.

Годовалый ребенок постепенно учится что-то для себя просить, указывать, что он хочет, чаще словами, чем сигналами или жестами, но сначала все это сложно разделить, и слова составляют лишь часть всего общения. Часто ситуация говорит сама за себя, или достаточно интонации материнского голоса, и слова не играют определяющей роли. Из этих безошибочных ситуаций ребенок выживает и выучивает соответствующие слова. Матери в разговоре с ребенком часто приходится использовать одно слово или фразу, произнося их отчетливо и ясно; однако можно говорить и предложениями, иначе ребенок будет воспринимать слова расплывчато и разрозненно. Опять же, некоторые матери начинают разговаривать с малышом очень рано, хотя и знают, что он еще не понимает слов. Мать рассказывает ему, что она делает, готовя ему пищу, или что они будут делать, когда она его оденет, или что их ждет по возвращении с прогулки домой. Слушая все это, ребенок привыкает к звукам и словам вкупе с приятным чувством уверенности и вовлеченности в происходящее. Эти переживания обогащаются также интонациями и тембром материнского голоса; позже ребенок применит этот опыт, когда сам начнет составлять предложения; родителей ждет настоящее откровение, когда они услышат в голосе ребенка собственные интонации. Детские стишки и игры на пальцах или ладонях типа «Ладушки-ладушки» или «Сорока-ворона» бесценны по своему значению и доставляют ребенку огромное удовольствие. Малыш узнает слова из их неоднократного повтора и вместе с этим переживает приятный-близкий физический контакт с матерью или отцом.

Вместе с речью развивается и способность рассуждать, устанавливая связи, предугадывать различные действия.

В 18 месяцев Майкл любил ходить с бабушкой на железнодорожную станцию и смотреть, как мимо проносятся поезда. Дождаясь очередного состава, он полувопросительно-полутребовательно приговаривал: «Еще поезд идет». Он запомнил прошлые походы на станцию, и железнодорожные пути напоминали ему о поездах, которые по ним ходят. Он говорил об этом с очень богатыми интонациями, исполненными возбужденного нетерпения; кроме того, этими словами он скрашивал себе ожидание, всегда нелегкое для маленького ребенка. О том, как важно слушать вашего ребенка

Это приводит нас к одному из самых важных факторов в обучении ребенка языку. Ребенок не может сам перенять язык от своего взрослого окружения. Второй стороной в этом процессе выступает мать, или другие члены семьи, которые обращаются к ребенку и слушают его ответы. Воспитанники интернатов и детских домов, у которых нет заинтересованной матери или няни, готовой тратить время и внимание на то, чтобы слушать их лепет, отличаются скудным словарным запасом. В больших семьях у малышек тоже бывает плохо с речью, несмотря на то, что вокруг разговаривают, и даже, слишком много, но ни у кого не находится времени и желания поговорить с ребенком и спокойно выслушать, что же он пытается сказать. Потуги ребенка объясниться теряются в общем гаме. В больших семьях, где много старших братьев и сестер, развивается и другая привычка — предугадывать и выполнять просьбы ребенка раньше, чем он успеет потрудиться, чтобы их сформулировать. Тихо посидеть с ребенком над книжкой с картинками, например, вечером, перед тем, как уложить его спать, — один из лучших способов познакомить малыша с новыми словами, вместе с тем обогатив его опыт. Поначалу ребенку нравится слушать, как мать или отец говорят о том, что изображено на картинках, а затем ему самому хочется произнести эти слова. Ребенок, который научился, глядя на изображение, к примеру, чашки, представлять ее и думать о ней, в интеллектуальном смысле далеко шагнул от младенца, который мог думать только о том, что находится прямо перед ним. Сидя на коленях у отца или матери, или рядом с ними, после утомительного дня, ребенок расслабляется и обучение ассоциируется у него с чувством взаимного удовольствия и спокойствия.

## **ГЛАВА ВТОРАЯ**

### **ГODOВАЛЫЙ РЕБЕНОК И СЕМЬЯ**

В первой главе я говорила о растущем умении ребенка управлять своим телом и его способности исследовать окружающий физический мир. С помощью слов ваш ребенок сможет играть более активную и уверенную роль в том, что происходит вокруг него. Отношения, которые у него сложатся на этой стадии, глубоко связаны с его ранними отношениями с матерью и в зависимости от них формируются его внутренние ощущения себя как личности.

#### **Откликаясь на растущую**

##### **независимость**

Матери по-разному реагируют на то, как их дети борются за свою самостоятельность. Большинство вздыхает с облегчением, видя, что их когда-то крайне зависимый младенец окрепчал и способен, наконец, в какой-то мере за себя постоять. Некоторые более консервативны и медленно приспособляются к зреющей индивидуальности ребенка. Одни так наслаждались ощущением полной зависимости крошечного малыша, что с неохотой от этого отказываются и втайне обижаются, что ребенок больше не нуждается в них настолько сильно. Другие матери плохо переносят тесную физическую близость с новорожденным и предпочитают, например, кормить его из бутылочки, поэтому им хочется, чтобы ребенок поскорее встал на ноги, перешел на твердую пищу и ел сам. Когда ее ребенок станет более независимым, такая мать почувствует, что добилась своего. В действительности большинство матерей время от времени переживают все эти чувства. Свою роль играют и обстоятельства, и личность матери, которая, в свою очередь, сложилась под влиянием ее ранних детских переживаний. Обычно радость и гордость за быстрые успехи ребенка

на этом этапе смешиваются с чувствами потери и печали от того, что неповторимым отношениям между матерью и ребенком пришел конец.

Проскальзывающее у вашего годовалого ребенка осознание того, что у матери, помимо него, есть свои интересы и заботы, может неприятно его поразить, и требуется значительный такт и осторожность, чтобы помочь ему освоиться с мыслью, что ее мир крутится не вокруг него одного. Уменьшая боль от столкновения с этим нелицеприятным фактом, вы также поощряете его искать утешения в Других отношениях и подталкиваете его к изучению и расширению его общения с другими. В это время другие взрослые и братья с сестрами Становятся для ребенка важными персонами, и по мере того, как раздвигаются границы его мира, все большее значение приобретает отец, и сам по себе, и как человек, у которого сложились особенные отношения с матерью ребенка. Ребенок с самого начала ведет себя с матерью и отцом по-разному. Эмоции ребенка от общения с матерью глубокие и порой болезненные. От отца он не зависит так, как от матери. Отец утром уходит, а вечером возвращается; благодаря этому ребенок учится кратким перерывам в общении, менее тесном, чем с матерью (хотя отсутствие отца переживается тем не менее иногда очень остро). Появление отца на исходе дня это всегда событие, и в некотором смысле оно снимает напряжение от общения с матерью. Как бы ребенок ни любил мать, временами он на нее сердится, особенно когда она в чем-то ему не уступает или разочаровывает; поэтому с приходом отца мать и ребенок могут наконец отдохнуть друг от друга после долгого утомительного дня, проведенного вместе. Отец может, в свою очередь, разрешить тупиковую ситуацию или остановить сражение, разыгравшееся, например, из-за еды или сна. Если рядом нет отца, другой взрослый, дедушка или друг, который близко знаком с ребенком, время от времени мог бы брать на себя эту роль, чтобы дать матери передохнуть от постоянного общения с ребенком.

#### **Смешанные чувства по отношению к отцу**

Однако чувства ребенка по отношению к отцу тоже неоднозначны, как у мальчиков, так и у девочек. Годовалый ребенок уже способен воспринимать родителей как пару, и он от этого далеко не в восторге. Если ребенок чувствует между родителями дружеские отношения и взаимоподдержку, он несомненно более уверен и спокоен. Ваш ребенок вполне справедливо хочет, чтобы его туда приняли тоже. Когда отец приходит домой, и родители разговаривают о своем, он тоже хочет поучаствовать, особенно если выучил какое-нибудь очередное слово или узнал что-нибудь новое. Это часть его естественного желания, чтобы его рассматривали как индивидуального члена семьи. Но и здесь чувства ребенка смешаны. Отношения родителей вызывают гнев и ревность, поэтому ребенок в то же время хочет их разделить. Он может отказываться идти вечером спать или забираться посреди ночи к ним в постель и отказываться вернуться к себе. Теперь, когда он передвигается сам, он может навязывать им свое присутствие. Днем его участие может выражаться в том, что он не дает им побыть вместе. Когда Майкл в 23 месяца яростно вскрикивал: «Не говорите!» — и громко ударял по столику перед своим высоким стульчиком, он ясно давал понять, что ему сложно перенести заинтересованность родителей друг в друге.

Разница в отношении к родителям у девочек и мальчиков в течение этого года становится более заметной. Для мальчика отец — это объект восхищения, которому он хочет подражать и с которым хотел бы себя отождествить. Однако мальчик все еще связан с матерью тесными, иногда собственническими узами, и поэтому отец иногда представляется ему огромным и грозным соперником, который придет и уведет маму с собой, и рассердится на сына, если тот захочет, чтобы мама принадлежала только ему. Девочка, как и брат, тоже глубоко привязана к матери и начинает себя с ней отождествлять. Ее желание установить с отцом отдельные, близкие отношения заставляет ее соперничать с матерью, от которой она все еще зависит. Девочки часто начинают кокетничать и заигрывать с отцом до такой степени, что обижают мать, которая чувствует себя вытесненной.

Предпочтение, отдаваемое ребенком тому или иному родителю, может быть иногда настолько очевидным, что родителям становится трудно справиться со своими чувствами, особенно когда они ссорятся или сердятся друг на друга.

В этом возрасте нередко впечатление, что ребенок, будь то мальчик или девочка, гнева или неодобрения отца боится больше. Так случилось с Анной, когда ей было около 20 месяцев. Услышав в замке звон отцовских ключей, она радостно кинулась ему навстречу. Он как раз поднял со ступеньки бутылки с молоком, и Анна попросила дать ей понести одну из них в кухню. От возбуждения она уронила бутылку на пол, и та разлетелась вдребезги. Отец на мгновение всплился. И очень резко ее отчитал, после чего Анна совершенно поникла. Она разразилась отчаянными рыданиями и побежала к матери, которая взяла ее на руки и принялась успокаивать. Прошло время, прежде чем Анна утешилась, и ее дружеские отношения с отцом возобновились. Ее выбило из колеи, что ее отчаянное желание угодить ему и показать, какая она умница, потерпело крах.

### **Единственный ребенок и братья и сестры**

Первый или единственный ребенок в семье наслаждается особенными отношениями с родителями. Ему или ей не нужно делить их любовь и внимание с другими детьми в семье. Зато единственного ребенка может напрягать необходимость сосредоточивать все свои эмоции только на родителях и служить предметом всех их чаяний и надежд. Младшему ребенку не суждено испытать роскоши неповторимого отношения к первому или единственному ребенку, и с самого начала приходится отвоевывать себе внимание матери. Младший ребенок выигрывает в том, что сразу попадает в круговорот уже сложившихся семейных отношений. Ребенок много времени проводит, наблюдая за тем, как уходят и приходят его братья и сестры, то озадаченно, то с восхищением, то настороженно. Как он с ними поладит, зависит, конечно, от характеров каждого из них, но большую роль играет разница в возрасте.

У Элизабет была старшая сестра Анна пяти лет и брат Чарли шести с половиной лет, которые были очень близки. Рождения Элизабет они ожидали с нетерпением и трепетом, и очень обрадовались, когда она родилась здоровой и крепкой. Оба старших ребенка чувствовали себя друг с другом спокойно и удобно, словно вместе им было легче переносить одиночество, когда мать уходила или занималась с Элизабет. Пока ребенок был крошечным и большую часть времени спал, они просто не обращали на нее внимания; проблемы стали возникать, когда Элизабет начала ходить, и с ней пришлось больше считаться.

Растущие навыки младших вызывают проблемы у старших, которые ближе друг другу по возрасту и сами не так давно были младенцами. Несомненно, бывают времена, когда трехлетний ребенок добродушно радуется прогрессу своего маленького братика или сестрички, но иногда он чувствует, что его собственному неясному еще взрослению угрожают.

Вильяму исполнилось как раз три года, когда его брату Джеймсу было 14 месяцев. Джеймс сидел на полу в гостиной вместе с Вильямом, пока их мать на кухне угощала чаем соседку. Вильям начал играть с бумажным змеем, которого он пускал в воздух. Джеймс внимательно за ним наблюдал и радостно булькал. Вильям пускал змея все ближе и ближе к Джеймсу, пока не стал попадать им Джеймсу в лицо, заставляя его моргать. Затем Вильям обернул змея вокруг головы Джеймса и скрутил так, что закрыл ему глаза. Тот захныкал, а потом стал плакать все громче. Вильям подхватил его со словами: «А я могу тебя взять на руки», — но тут же резко опустил Джеймса на пол. Тут в комнату прибежала мать, чтобы посмотреть, что происходит, и пришла на выручку Джеймсу.

Как она позже рассказывала госте, Джеймс пытался вскарабкаться на столик. Вильям лежал рядом на полу и тянул его обратно на пол, а усадив, повалил его на бок. Мать не видела, как это случилось, и когда она прибежала выяснить, почему Джеймс плачет, Вильям сказал, что братишка

ударил . его по голове! Здесь мы видим, как Вильям ревновал сразу по двум поводам — и потому, что мать разговаривала со своей подругой, и потому, что Джеймс подросток и уже научился что-то делать сам. Он решил поиграть в маму Джеймса и подхватил его на руки, но тут ревность снова взяла верх, и он резко отпустил брата. Кроме того, Вильям, по-видимому, дорого бы дал, чтобы снова стать ребенком и занять место Джеймса, чтобы мать взяла его на руки и укачала. Джеймс, в свою очередь, восхищался своим старшим братом и в то же время немного его побаивался.

Случается так, что старших детей надо защищать от их ревнивых и рассерженных младших братьев и сестер. Мать Зои припомнила случай, когда к ней на чай зашла подруга, а Зои, которой было тогда 20 месяцев, тихо сидела наверху в комнате. Мать нашла ее в спальне старшей сестры, где Зои молча рвала на кусочки фотографию сестры, которую нашла на туалетном столике. Зои, по-видимому, не понравилось, что ее сестра утром уехала к бабушке на каникулы! Мать мягко ее остановила и, чувствуя ее ревность и обиду, стала ее укачивать, пока они вместе склеивали фотографию.

## Новая беременность

К тому времени, когда ребенку уже идет второй год, родители могут задуматься о том, чтобы завести еще одного. В этом возрастеребенок, который уже лучше разбирается в том, что вокруг него происходит, не дожидаясь очевидных признаков материнской беременности, быстро почувствует, что она поглощена чем-то еще. -У него может просто возникнуть неясное ощущение, что что-то не так. С ходом времени ему в прямом смысле станет меньше места в материнских объятиях, и он почувствует себя лишним еще до того, как родится малыш. Если ребенок особенно зол или обижен на материнскую беременность, источником комфорта и утешения могут стать его отец или дедушка с бабушкой. Ему также станет гораздо легче, если родители заметят его обиду и заведут об этом разговор, позволив ему выразить какие-то его чувства. Иногда родителей просто пугает сила гнева и ревность их ребенка — он может, например, попробовать ударить мать по животу или разломать любимую игрушку. В это время могут случаться проблемы со сном, трудности с кормлением, истерики или потеря навыков туалета — таким образом годовалый ребенок выражает свои глубокие эмоции по поводу такого взбудораживающего всю семью события, как новая беременность. Поговорив с ним в доступной ему форме о приближающемся рождении и особенно о том, как за ним будут присматривать, пока мать будет находиться в больнице, вы поможете ему ощутить причастность к этому событию и заверить его, что невзирая на появление нового ребенка завоеванное им место в семье никто не займет.

## Уход за младенцем и старшим ребенком

Присмотр за младенцем и старшим ребенком требует четкой организации. Особенно в часы дневного кормления, когда матери нужно умудриться спокойно покормить маленького и в то же время не спускать глаз с блуждающего по квартире старшего ребенка.

Майкл не мог спокойно наблюдать за тем, как мать кормит его сестренку, чем приводил ее в полное замешательство. Стоило ей устроиться с ребенком на руках, как Майкл срочно изобретал каку-нибудь напасть, чтобы мать бросилась его спасать. Иногда его можно было утихомирить,

если дать ему в это время в руки бутылочку, но вскоре его матери пришло в голову посадить Майкла рядом так, чтобы и он, и она могли дотянуться и прикоснуться друг к другу, пока она кормит девочку. Другая мать нашла выход в том, что держала старшего ребенка на другой коленке и читала ему, пока младший сосал молоко.

### Реакция ребенка на уход матери

В противоположность широко распространенному мифу даже очень маленькие дети очень чувствительны к тому, что происходит вокруг них, но к двум годам их интеллект уже достаточно развит для того, чтобы устанавливать связи между предметами или Событиями. Примером служит Джейн, которая в 15 месяцев кидалась к холодильнику, когда ее мать приносила молоко, потому что знала, где оно хранится. Появление сиделки в сочетании с тем, что мать красит губы, быстро подскажет нашему смышленому годовалому человечку, что мама собирается уходить. Возможно, он это уже почуял по другим, еле уловимым признакам, например, по ее спешке или менее обстоятельному приготовлению пищи. Разные дети по-разному, реагируют на то, что мать их оставляет. Один тут же заплачет и ухватится за нее, отталкивая сиделку, даже если это знакомый и любимый человек, например, отец или бабушка; другой не подаст и виду, но раскапризничается, когда мать вернется.

Мать Барни, когда ему было 20 месяцев, оставила его поиграть с отцом часок в саду, а сама пошла по магазинам. Он радостно лазил по большим камням в саду. Мать вернулась, и при виде ее Барни тут же грохнулся с высоты 20 сантиметров и громко разревелся, так что мать, которая видела, что ему больно скорее эмоционально, чем физически, взяла его на руки и принялась укачивать.

Иногда, особенно после долгой разлуки, ребенок этого возраста холодно отворачивается от вернувшейся матери и ему может понадобиться время, чтобы восстановить с ней дружеские отношения, словно он отвергает ее так же, как она отвергла его своим уходом. В этом возрасте, или чуть позже, мать нередко сталкивается с тем, что ребенок поднимает невероятный шум по поводу ее ухода, но стоит ей уйти, как он тут же успокаивается. Такому ребенку, по всей видимости, нужно, чтобы мать взяла его огорчение на себя. Обычная ошибка — высказывать из дому в надежде, что ребенок этого не заметит. Подобная тактика может избавить мать от необходимости переживать из-за того, что она сердит и разочаровывает ребенка, но если такое жульничество практикуется постоянно, оно подорвет доверие ребенка и его чувство собственной безопасности. Он может цепляться к матери постоянно, опасаясь, как бы его внезапно не бросили. Убедившись, что ребенок накормлен, спокоен и остается в надежных руках, мать поможет ребенку лучше перенести расставание, если доверительно и нежно с ним попрощается. По мере того, как ребенок взрослеет и больше понимает, краткое объяснение, куда мать направляется и когда-вернется, поможет ему успокоиться. Ценность кратких разлук ремя от времени и матери, и ребенку нужно отдохнуть друг от друга. Крутиться вокруг малыша весь день — тяжелое и изнурительное занятие, и мать нуждается в передышке во взрослой компании. Оставив на время вечно что-то требующего ребенка, мать вернется домой посвежевшей и отдохнувшей. Ребенку тоже принесет облегчение сознание того, что его ревнивое собственничество на самом деле не мешает матери делать то, что ей хочется. Необходимость как-то справляться некоторое время без матери поощряет ребенка углублять другие взаимоотношения, скажем, с отцом, братьями и сестрами или другими детьми; регулярно замещающий мать человек может обогатить мир ребенка, при условии, что мать не устраняется от своих обязанностей совсем.

Для родителей естественно желание, чтобы ребенок вырос и стал независимым, но иногда

они так рьяно этого хотят, что ожидают от него больше того, на что он способен. Существует риск принять за независимость то, что ребенок словно бы не замечает, когда мать уходит или приходит, и не подает при этом ровно никакого вида. Важно помнить, что протесты ребенка против того, чтобы мать ушла, — это здоровая и правильная реакция. Таким образом он показывает, что она имеет для него значение, и стойкое равнодушие к ее отсутствию или присутствию заставляет задуматься.

## **В больнице**

Долгая разлука иногда неизбежна, например, если ребенку нужно лечь в больницу. Сегодня детские палаты в больницах все лучше обустраиваются согласно детским нуждам. Как правило, это светлые и весело разукрашенные, полные игрушек комнаты, и работает там специально обученный персонал. Обычно все организовано так, чтобы матери могли оставаться там со своим ребенком, — большой шаг вперед по сравнению с теми недавними временами, когда родителям велели «сдать» ребенка на входе, чтобы он не слишком расстроился. В действительности исследования показали, что дети быстрее выздоравливают, если за ними хотя бы частично присматривают матери.

Тем не менее, больница остается для маленького ребенка испытанием, впрочем, как нередко и для взрослых. В этом возрасте ребенку нужно, чтобы к нему все время приходили и успокаивали, — мать, отец, или, если это невозможно, другой взрослый, которого ребенок знает и кому он доверяет. Тем, кто постарше, будет намного легче, если им простыми словами объяснить, куда они отправляются и что их там ждет. С младшими, у кого запас слов еще ограничен, нужно поговорить о том, что происходит, чтобы они почувствовали, что родители видят их тревогу и все понимают. Больницы могут стать устрашающим местом даже для родителей, подавленных профессиональной компетенцией врачей, но стоит потратить усилия на то, чтобы добиться права бывать с ребенком как можно больше. Кроме того; важно не давать себя одурачить благонамеренными заверениями, что в таком возрасте ребенок ничего еще как следует не понимает и, следовательно, ему нечего бояться. Нормально развитого годовалого ребенка не проведешь, и навряд ли он не заметит, что оказался в совершенно чуждой обстановке.

Если в семье не один ребенок, у матери не всегда есть возможность находиться в больнице постоянно; присмотреть за другими детьми могут отец, бабушка с бабушкой, а может быть, соседи. Если ребенок остается в больнице дольше недели, можно как-то раз взять с собой других детей, чтобы они навести младшего; это убедит его в том, что к нему относятся как к важному члену семьи, и у него появятся новые силы для того, чтобы справиться с пугающей ситуацией.

Если матери удастся только понемногу, но часто навещать ребенка, он хотя бы уверится в том, что его не забывают, но, скорее всего, будет горько плакать, когда маме или папе надо будет уходить. Это очень расстраивает, но зато служит добрым знаком, что ребенок по-прежнему нуждается в тесных отношениях с родителями; это помогает ему выразить свое огорчение и почувствовать, что его мать переживает вместе с ним.

Мать возвращается на работу. К этому времени многие матери подумывают о том, чтобы вернуться на работу. Делается ли это по финансовой необходимости или из желания возобновить карьеру, вопрос в том, как лучше это осуществить, чтобы соблюсти интересы и ребенка, и свои собственные. Как ребенок отнесется к отсутствиям матери, будет зависеть частично от его темперамента, а частично от того, какие отношения сложились у него с матерью- Джейн — мы рассказывали о том, как поздно она стала ходить, — так и не научилась легко переносить разлуку с матерью, несмотря на то, что росла веселым, жизнерадостным ребенком, и у них с матерью были хорошие отношения. Есть много способов помочь ребенку терпеть расставания и даже

извлечь из них возможность развивать другие нужные ему отношения. Главное — оставлять его под присмотром известного ему человека, которому он доверяет, предпочтительно в собственном доме и в окружении знакомых предметов; при этом матери тоже легче будет переключиться на работу. Еще лучше, если вместе с ним останутся брат и сестра, или другой ребенок. Но как бы хорошо все ни было организовано, для маленького ребенка будет нормальным некоторое беспокойство в связи с такими переменами в его жизни.

Миссис Шеферд вернулась на работу, когда ее первой дочери Элисон был год. Она нашла няню, которая время от времени присматривала за Элисон еще на первом году жизни, так что у них уже установились добрые взаимоотношения. Через несколько недель после выхода матери на работу наступил период, когда Элисон перестала есть в ее присутствии, зато преспокойно ела при няне, которая «диву давалась, какой у нее аппетит!» Конечно, миссис Шеферд несколько утешало, что Элисон весела и прекрасно кушает в ее отсутствие, но ей было больно осознавать, что ребенок, хотя бы и временно, ее отвергает.

Несмотря на то, что время от времени расставаться с матерью необходимо, в этом возрасте не нужно ожидать от ребенка слишком большой независимости. Годовалый малыш все еще очень нуждается в матери как своеобразном якорю и источнике комфорта. Возможны долгие периоды, когда он или она ведут себя самостоятельно и прекрасно обходятся без матери, но неизбежно придут времена, когда с трудом завоеванная уверенность покидает ребенка, и он возвращается назад, к младенческим привычкам.

Так случилось с Зои в 23 месяца, когда ее мать стала оставлять ее на несколько часов в день в небольшой группе. Мать Зои и другие матери, которые занимались с группой, изумлялись тому, как она с первого дня позволяла матери уйти без единого крика или хныканья. Однако Зои, казалось, выражала свое беспокойство тем, что все время, пока находилась в группе, не выпускала из рук свою коробку с завтраком — ни на секунду. Дома она о ней тут же забывала. Примерно через месяц Зои стала цепляться за мать и переживать, что она уходит, словно быть настолько взрослой оказалось выше ее сил.

### Если вы растите ребенка в одиночку

До сих пор мы говорили о взаимоотношениях годовалого ребенка в семье, где задачи по его воспитанию делят между собой оба родителя. Сегодня стало обычным явлением, когда ребенка растит один человек, как правило, мать, но иногда отец. В следующей главе я расскажу о некоторых типичных проблемах и вопросах, которые возникают с детьми этого возраста и повергают родителей в особенное беспокойство и панику. Решать их в одиночку, особенно трудности со сном и едой, чревато стрессом. Без какой бы то ни было помощи и поддержки извне, скажем, от бабушки и бабушки, или добронастроенных соседей, напряжение может оказаться нестерпимым. Финансовые нужды также часто означают, что мать должна работать как минимум на полставки, чтобы свести концы с концами, и в то же время постоянно ломать себе голову над тем, кого оставить с ребенком. Знакомство с другими матерями, с которыми можно поделиться тревогами и беспокойством и обменяться мнениями о том, как быть, позволит снять стресс и развеять ощущение изоляции.



## ГЛАВА ТРЕТЬЯ ГОДОВАЛЫЙ РЕБЕНОК И ЕЖЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ

Конфликты и стрессы, которые неизбежны на пути ребенка к становлению, затрагивают все стороны его ежедневной жизни. Мы видели, как его более независимое ощущение самого себя восторгает и пугает его, и как его набег в во взрослый мир, отмеченные периодами торжествующей уверенности в себе и падениями назад в детство, теперь предъявляют к его родителям новые требования.

К первому дню рождения ежедневный распорядок вашего ребенка значительно изменился и, по всей вероятности, больше совпадает с ритмами семьи. Главную роль в его жизни, однако, продолжают играть сон и кормление; кроме этого, все более важное место занимают игры. Твердый режим создает у ребенка ощущение порядка и предсказуемости, вкуче с уверенностью, что все продолжается по плану и ничего не будет забыто. Но развитие никогда не проходит гладко, и в ходе ежедневной жизни возникают определенные. неурядицы и огорчения, иногда очевидные, иногда нет, которые беспокоят вашего, ребенка. Эта глава посвящена некоторым из самых распространенных проблем, которые случаются в этот период жизни ребенка.

### Сон

Всем взрослым знакомы приступы бессонницы, обычно когда нас не отпускает какая-то нерешенная проблема или беспокоит что-то неясное. Малыши и дети не меньше нашего подвержены таким тревогам, которые частенько вызывают нарушения сна и ночные кошмары, усугубляющиеся у младенцев тем, что они не в силах объяснить свои страхи, даже самим себе. Из-за ночных кошмаров ребенок начинает бояться заснуть. Одного отца спросили, как поживает его двухлетняя дочь, и он ответил: «Замечательно, только у нее появилась дурацкая привычка просыпаться ночью и звать нас. Стоит одному из нас прийти и взять ее на руки, как она тут же успокаивается, но мы не знаем, почему она это делает». Сначала он подумал, что ей снятся дурные сны, но теперь засомневался, не вошло ли это у нее в привычку. Действительно, зачастую нам неизвестно, отчего ребенок вдруг стал просыпаться по ночам. Возможно, у этой маленькой девочки сформировалась привычка, и чтобы отучить от нее, нужно проявить некоторую твердость.

Мать Анны рассказала нечто подобное: если Анна просыпалась ночью, ей достаточно было лишь взглянуть на мать, чтобы она тут же засыпала обратно, держа в обнимку бутылочку, которую неизменно брала в постель, словно для пушей уверенности, что ее никто не отнимет. Это разновидность боязни разлуки, когда ребенок боится оставаться без мамы и привычного дневного мира.

Всем детям нужно разное количество сна, по-видимому, это факт, с которым нужно смириться. Даже внутри одной семьи дети заметно различаются по тому, сколько и как они спят. Напряженный, возбудимый ребенок заснет гораздо позже, чем более спокойный. Тем же образом, некоторые дети спят крепче других, и их меньше беспокоит шум. Свою роль играет и личность матери, поскольку если мать слишком нервничает, это передастся ребенку в виде общего напряжения, и ему будет гораздо труднее заснуть.

В среднем все годовалые дети стремятся к распорядку, который включает недолгий полуденный и более продолжительный ночной сон. В течение этого года, однако, многие дети просыпаются посреди ночи в ожидании ночного кормления, может быть, не столько из-за голода, сколько из желания ощутить комфорт. Многие матери также неохотно отказываются от этого

кормления, поскольку зачастую это самое спокойное время, когда им никто не мешает и возвращается утраченная близость раннего младенчества. Регулярность этого кормления сейчас, когда происходят такие перемены в ежедневном распорядке, может оказаться важной и для матери, и для ребенка.

Нарушения сна проявляются по-разному. Ребенок отказывается идти спать; не может заснуть; или засыпает, но то и дело просыпается. В этом возрасте детей обычно отправляют спать около семи часов вечера, вероятно, потому, что отец уже вернулся домой и может сам уложить ребенка в кровать и почитать ему сказку, дав матери отдохнуть.

В эти часы жизнь в доме обычно бьет ключом, особенно если есть другие дети, и мать готовит всем ужин. Добавьте к этому усталость от тренировок в ходьбе, расследований, изысканий, общения с другими детьми, и несложно будет представить, как трудно все это бросить и уступить сцену. Это означает не только уйти со сцены самому, но и оставить мать в распоряжение отца и других

детей.

### **Важность ритуала отхода ко сну**

Знакомый ритуал отхода ко сну помогает успокоить перевозбужденного ребенка: ряд событий, которые, как известно ребенку, ведут к тому, чтобы лечь в постель, создают у него ощущение контроля над тем, что с ним происходит, — как над тем, что случилось за этот день, так и за тем, что будет завтра. У матери 23-месячных близнецов время ванны и отхода ко сну означало общую сумятицу, пока не выручили сами дети, которые начали занимать в ванную очередь, и с тех пор каждый вечер знали, кто идет первым.

С какой бы нежностью и любовью ребенка ни укладывали в постель, она воспринимается как угол одиночества, и для ребенка этого возраста характерна привычка брать с собой в постель различные предметы. Он может раскладывать их определенным образом, каждую игрушку — на свое место. Отход ко сну — это разлука и для матери, и для ребенка, и, забирая с собой любимые игрушки, ребенок учится оставаться наедине с собой и преодолевать чувство одиночества. Кроме того, он может представлять себя матерью, которая забирает с собой всю свою семью.

Майкл брал с собой в постель плюшевых мишку и панду; мишку он крепко обхватывал руками, чуть ли не мертвой хваткой, и, готовясь уснуть, сосал большой палец; панде место было в углу кровати, возле головы Майкла, словно на страже! Около 18 месяцев было также время, когда Майклу нравилось, чтобы дверца гардероба была прикрыта, а шторы оставались незадернутыми, и ему были видны уличные огни.

Джейн не могла уснуть без своего любимого одеяла, к которому она очень привыкла за первый год жизни. Оказавшись в постели, она прижимала его к лицу, затем клала два пальца в рот, мягко терла краем одеяла щеку и медленно засыпала.

У Зои любимой ночной игрушкой был кролик: она долго крутилась в кровати и вдруг проваливалась в сон, застыв в какой-нибудь смешной позе, но обязательно на животе, обхватив телом кролика.

Многие дети в этом возрасте очень привязываются к какому-то предмету: игрушке, одеялу или материнскому шарфу, и эта привязанность может быть настолько сильной, что без этого предмета ребенок чувствует пустоту. Эта вещь должна быть с ребенком везде или нужна ему только ночью. С ней ребенок чувствует себя защищенным от печали или одиночества — словно это часть матери, которая дает ему ощущение собственной безопасности. Сосание пальца, которое беспокоит многих матерей, служит подобной цели; заполнить пространство, дать ребенку что-то свое, за что можно уцепиться, и, возможно, напоминает ему о груди или бутылочке с молоком.

## Попытки понять и преодолеть нарушения сна

Любые изменения в жизни ребенка могут вызвать какие-либо нарушения сна. Например, в гостях ему приходится спать в незнакомой кроватке; или мать возвращается на работу, и, следовательно, меньше ему доступна; или в семье появился новый ребенок. Такие перемены и сдвиги болезненно напоминают ему о том, как он зависим и раним, и пробуждают опасения (которые никогда не оставляют годовалого ребенка), что его потеряют или забудут. Беспокойные пробуждения, как уже упоминалось, могут войти в привычку: в 15 месяцев Джейн простудилась, ей было трудно дышать, и в течение ночи она просыпалась по нескольку раз с заложенным носом и совершенно несчастная. Ее мать вынуждена была зайти и успокоить ее; через некоторое время Джейн стало гораздо лучше, но ей явно понравилось, что стоит только крикнуть — и мама тут как тут, и она стала пользоваться этим вволю. В конце концов мать взяла себя в руки, сказала «Спокойной ночи» в последний раз и оставила Джейн плакать до тех пор, пока та не заснула. Поскольку ребенок все больше воспринимает родителей как пару, то вызывая их по ночам или забираясь к ним в кровать, он может таким образом пытаться держать их врозь, так как ревнует и чувствует себя лишним. Необычайно важно распознать такие чувства, но ребенку будет спокойнее, если он знает, что в ответ на вторжение в их частную жизнь родители могут сказать ему «нет». В таких случаях вмешаться и проявить твердость легче отцу.

Воистину трудно приходится родителям, которые не знают, почему их ребенок не спит, что у него не так, что доставляет ему такое беспокойство, и вынуждены искать причину методом проб и ошибок. Нет числа жутким рассказам об отчаявшихся родителях, которые в полночь гуляют с коляской по микрорайону, или готовы помчаться на рассвете, за птичьим молоком, не выдержав мук отчаяния, когда ребенок вновь просыпается от света фар за окном или как раз в тот момент, когда отец уже кладет его в кроватку. Иногда помогает побаякать ребенка, ходя с ним по комнате, и гораздо легче, если напряжение разделяют оба родителя. Трудно сохранять терпение и нежность к орущему без конца ребенку, особенно если на часах два часа ночи, а он все никак не успокоится. Ночь за ночью это становится невозможным и необходимо дать матери отдохнуть.

Одна мать живо припоминала ощущение беспомощности и зарождающейся ярости, когда она ходила по комнате не в силах унять плачущего ребенка, и как благодарна она была мужу за его выдержку, когда она сама была уже вне себя от гнева.

Для человека, растящего ребенка в одиночку, это может стать кошмаром: здесь жизненно необходимы практические меры — например, организовать помощь другого взрослого с тем, чтобы мать, (или отец) успели немного поспать. Иногда родители находят выход в том, чтобы взять ребенка к себе в постель, часто надеясь хоть немного поспать; временами это срабатывает, но создает новую проблему убедить ребенка вернуться в его собственную кровать.

Нет ничего более изнурительного, чем бороться с дневными стрессами и напряжением без достаточного ночного сна; совокупный эффект недель или даже месяцев недосыпов поистине разрушителен. Возможно, некоторое утешение принесет мысль, что все это не будет длиться вечно, и что через это проходят все. Умерить боль и отчаяние может помочь беседа на эту тему с другими родителями.

## Кормление: сердцевина отношений матери и ребенка

С самого первого дня жизни отношения матери и ребенка сосредоточены вокруг кормления, и для годовалого малыша оно сохраняет все то же огромное значение, хотя в отношении того, что он ест, когда и как, произошли изменения. У его матери ощущение собственной родительской полноценности и желание быть хорошей матерью, которая - в состоянии прокормить ребенка, также остается в зависимости от пищи, которую она ему предлагает. Приготовление еды и кормление демонстрируют ребенку ее любовь — в некотором смысле она предлагает ему часть самой себя, как это было, когда она кормила его грудью или из бутылочки. Если ребенок голоден и ест с удовольствием, мать чувствует внутреннее удовлетворение и рассматривает это как подтверждение тому, что она хорошо исполняет свои обязанности. Если же ребенок не голоден, или у него нет аппетита, и он отталкивает еду, мать начинает переживать не только из-за того, что он не ест, но и — на более глубоком уровне — из-за того, что он отталкивает ее. Чуть позже и подробно расскажу о специфической, но очень распространенной трудности, с которой столкнулись одна мать и ее ребенок при кормлении.

Беспокойство по поводу того, достаточно ли ребенок ест, заходит очень далеко; до некоторой степени оно вытекает из огромного чувства ответственности за жизнь другого человека. Если ребенок отказывается кушать или ест очень мало, мать пугается, что он заболеет, или даже умрет с голоду. На самом деле, пожалуй, ни один ребенок не даст заморить себя голодом: дети очень крепко держатся за жизнь и способны процветать на таком количестве пищи, которое взрослому покажется до смешного малым. В среднем годовалый ребенок ест три раза в день, к твердой пище и молоку иногда добавляются кормления грудью или из бутылочки утром и поздно вечером.

Но что такое средний ребенок? Дети едят совершенно по-разному, и это зависит не только от личных особенностей; все может меняться от недели к неделе, от месяца к месяцу. Очередной зуб или самая легкая хворь могут отбить у ребенка аппетит на несколько дней.

Когда Майкл в 18 месяцев заболел гриппом, он целую неделю не признавал ничего, кроме бананов и молока с горсточкой хлопьев. Такое же действие могут возыметь смена распорядка или семейные неурядицы. Родители 21-месячной Джейн ненадолго уехали, а ее вместе со страшим братом оставили под присмотром тетушки и ее семьи, которых Джейн хорошо знала. Всю неделю она отказывалась поесть как следует, вызывая немалую тревогу у своей тети. Та почувствовала, что таким образом Джейн протестует по поводу маминого отъезда, и не заставляла ее кушать. Джейн потеряла в весе, но как только все встало на свои места, тут же набрала потерянное. Некоторые дети почти ничего не едят вне дома, тогда как другие, которых не заставишь есть дома, с удовольствием едят вместе с другими людьми. Мать, пытающаяся накормить ребенка в пустой квартире, дрожа над ним от беспокойства, может только отбить у него аппетит, потому что ребенку передастся ее тревога.

## Привычки и прихоти

Нет ничего необычного в том, что на этой стадии у ребенка появляются четкие симпатии и антипатии в отношении той или иной еды. Иногда это прихоти в виде того, что некоторое время он ест только что-то одно, затем внезапно, безо всякой очевидной причины, отказывается от этой

пищи и переходит на что-то другое. К этим предпочтениям нужно относиться с уважением, даже если они кажутся вам прихотью. В этой точке развития, когда ребенок самоутверждается, ему нужно предоставить свободу делать заявления типа; «На этой неделе я вот такой и люблю именно яблоки, а не морковь».

Подобно взрослым, у детей в самом деле развивается самое настоящее отвращение к тому или иному блюду, и пренебрегать этим нельзя. Джейн определенно невзлюбила рыбу с первого взгляда, так к ней и не привыкла. Как многие дети в ее возрасте, она изучала возможность более независимых отношений с матерью и увеличения дистанции за счет того, что теперь она могла диктовать, что она будет и что не будет есть, и в каком виде это должно быть приготовлено. Она научилась отдавать предпочтение. Один ребенок не признает жидкого детского питания и ест только сухую твердую пищу, тогда как другому подавай все только протертое. Предлагая ребенку в разное время попробовать то одно, то другое, мать дает ему возможность решить и выбрать самому.

Одной из наиболее распространенных и сложных проблем, возникающей в этом возрасте, становится внезапный и стойкий отказ от пищи, особенно от твердой. Матери неприятно, когда ребенок постоянно отталкивает тщательно приготовленные кушанья, и это может вызвать в ней чувства беспомощности, возмущения или гнева по отношению к ее несговорчивому ребенку. На этой почве между матерью и ребенком, разгорается битва «кто кого», во время которой ребенок все больше упрямится, а мать все больше сердится и даже падает духом. В такой ситуации ребенок зачастую требует грудь или бутылочку, и это уже само по себе вызывает у матери тревогу за то, что он никак не хочет взрослеть. Кроме того, у нее возникает ощущение, что ребенок пользуется недавно открывшейся в нем самоуверенностью, чтобы тиранить мать и намеренно ей перечить. Из приятного события обед становится источником напряжения и беспокойства для обеих сторон, воспринимающих друг друга в штыки. Когда такое случается, а время от времени это неизбежно, полезно вмешаться менее заинтересованному человеку, например, отцу, дедушке или бабушке.

Если вы не знаете, отчего это происходит, и к тому же испытываете ужасное чувство, что ребенок отстает в развитии, а не движется вперед, да еще боитесь, что он, может быть, неправильно питается, то здесь не далеко до злобного сопротивления типа: «Пока не съешь эти хлопья, из-за стола не уйдешь!» В такой момент не помешает задаться вопросом: так ли уж важно, чтобы он (она) съел(а) «эти хлопья»? И если ребенок требует перед едой бутылочку с молоком, почему бы на этот раз ее не дать? Может быть, что-то заставило вашего ребенка потянуться к этому символу детства вновь.

Майкл снова начал требовать себе бутылочку вскоре после рождения сестры, хотя до тех пор его вполне устраивала чашка. Только таким образом он смог выразить свою ревность к малышке и желание вернуть себе не так давно утерянное. В этом возрасте дети от природы заинтересованы в том, чтобы вырасти, но они все же еще малыши, и им необходимо чувствовать, что как малышей их и воспринимают. От родителей годовалого ребенка требуется большая чуткость в понимании того, когда его не торопить, даже если иногда кажется, что он отстает назад, а когда подбодрить и поддержать его в стремлении поскорее стать взрослым.

Когда годовалый ребенок упорно продолжает отказываться от еды, которую приготовила мать, перед ней стоит трудная задача: наступить на горло своей гордости, деликатно уступить и попытаться выяснить, что же ребенок все-таки будет есть, прямо сейчас, либо подождать до следующего кормления. Может быть, он просто упражняется, и мудрая мать оставит его в покое, употребив свою изобретательность на то, чтобы выяснить питается ли ребенок полноценно. Иногда полезно отследить, что ребенок ест в течение дня. Мать должна задать себе и более сложный вопрос: не вталкивает ли она в ребенка еду только потому, что воспринимает его упорство как вызов своему авторитету или потому, что ее возмущает это желание противостоять

матери и завоевать большую власть. Очень неприятно, когда годовалый ребенок таким образом заставляет родителей чувствовать себя совершенно беспомощными, и требуется недюжинное благоразумие, чтобы не втянуться в бой за право доказать ребенку, что вы больше и сильнее.

Позволив ребенку есть самостоятельно, вы опять столкнетесь с неоднозначностью его чувств. С одной стороны, он, естественно, изо всех сил стремится вырасти, а с другой — неохотно отказывается от преимущества быть ребенком, которого кормят. Это часто становится проблемой в семье, где есть младшие дети. Когда же ребенок действительно хочет есть сам, некоторые матери соглашаются и поощряют его с меньшей охотой, чем другие. Здесь неизбежна некоторая пачкотня, и материнское беспокойство на этот счет легко уменьшить, если покормить ребенка, например, в кухне, где беспорядок убрать проще.

Чтобы овладеть новым навыком, ребенку придется отвергнуть все материнские попытки его накормить. Кроме этого, ему нужно разрешить изучить еду, попробовать ее пальцами, почувствовать из чего она состоит, горячая или холодная, течет или не течет. Для любопытного годовалого карапуза тарелка с картофельным пюре или вареной говядиной представляет собой возможность, которую нельзя упустить, и он непременно потыкает туда пальцами, повыворачивает кусочки, а затем попробует положить в рот. Мать должна проявить выдержку и, может быть, немного помочь ребенку, пока он будет занят рассматриванием пищи. При обучении есть ложкой неминуемы в буквальном смысле промахи и попадания, но при соответствующем подбадривании с вашей стороны ребенок будет чрезвычайно этим наслаждаться.

О трудностях, с которыми столкнулась миссис Мартин, мать Анны, мне хотелось бы рассказать подробнее, потому что это очень распространенная для такого возраста ситуация.

Анну было сложно кормить с самого начала. Она медленно сосала и легко отвлекалась, так что кормление занимало очень много времени. Вдобавок ее матери казалось, что она отрыгивает слишком много молока. Тем не менее она росла и набирала вес, хотя крупным ребенком назвать ее было нельзя. Миссис Мартин постоянно беспокоило, хватает ли Анне еды; несколько недель она кормила ее грудью, а затем перевела на бутылочку, что получилось очень легко, и миссис Мартин немного успокоилась. К году Анна кормилась молоком из бутылки и ела некоторую твердую пищу, правда, без большого энтузиазма. Вот как выглядела типичная попытка накормить Анну, когда ей было 13 месяцев.

Анна сидела на своем стульчике, наблюдая, как мать готовит еду. Сначала мать предложила ей чашку апельсинового сока, и Анна немного отпила. Затем мать дала ей бутылку воды: Анна отпила несколько глотков и решительно ее оттолкнула. Тогда мать протянула ей бутылочку с молоком; Анна с готовностью за нее ухватилась, откинула голову назад и выпила все до конца, уставившись в потолок. После этого миссис Мартин предложила ей немного каши с ложечки. Анна съела несколько ложек, затем вдруг решительно воспротивилась, изогнулась и откинулась назад, пытаясь отвернуться от протянутой ложки. Она вся напряглась и попробовала слезть со стула. После нескольких безуспешных попыток миссис Мартин сказала: «Ну ладно, не буду тебя заставлять», — и отпустила дочку на пол. Она включила музыку, и Анна с удовольствием принялась размахивать руками, явно наслаждаясь мелодией. Через некоторое время миссис Мартин взяла ее на руки и опять усадила на стул; пока она закрепляла сиденье, Анна все больше сердилась. На минуту ее отвлекла чашка с крышкой, поставленная матерью на поднос, и мать смогла отправить ей в рот пару ложек каши. Однако вскоре Анна снова начала отворачиваться от ложки, как в прошлый раз, пока мать не оставила свои попытки.

Из этой процедуры видно, насколько противоречиво Анна относится к твердой пище с ложки и как она привязана к своей бутылочке, с которой словно уходит в свой собственный мир, подальше от матери. Миссис Мартин поначалу вроде бы принимает энергичный отказ Анны, но затем ее беспокойство насчет того, достаточно ли она покормила дочь, всплывает опять, и она

пробует напичкать дочь едой снова и снова. Анна ненадолго уступает, но затем восстает, вынуждая мать сдаться. Подобная битва, через которую проходят многие матери годовалых детей, между Анной и матерью угрожает перерасти в нечто весьма серьезное. Оглянемся назад: был ли какой-нибудь способ повернуть ситуацию так, чтобы не углублять конфликт, а помочь Анне есть с ложки? Наблюдая, как мать готовит пищу, она кажется настроенной очень мирно. Может, если бы миссис Мартин в этот момент положила немного еды на поднос пальцами, Анна почувствовала бы, что может поесть, а может и не есть, в зависимости от того, насколько она голодна; а еще миссис Мартин могла поставить тарелку с кашей на поднос, дав Анне рассмотреть еду, пока мать готовила бы молоко в бутылке. Это, безусловно, означает, что матери придется смириться с некоторым беспорядком и допустить такую возможность, что ребенку еда просто неинтересна; в последнем случае, предложив несколько раз поесть с ложки, может быть лучше убрать еду вовсе. Представляется важным дать девочке понять, что твердой пищей можно распоряжаться, а не просто давиться, когда тебе засовывают ее в рот. В привязанности Анны к бутылочке, похоже, содержится элемент неприятия матери, и миссис Мартин было очень тяжело это чувствовать. Анна даже не хотела, чтобы мать ее держала, пока она пьет молоко. Иногда очевидное физическое удовольствие, которое ребенок получает от сосания из бутылочки (или от груди), как это явно демонстрировала Анна, тревожит мать и, по-моему, вызывает у нее опасения, что ребенок никогда от этого не избавится.

Ситуация с кормлением Анны действительно стала очень напряженной. Миссис Мартин пробовала отвлечь ребенка целым набором игрушек и украдкой сунуть ей в рот ложку. Это возымело лишь частичный успех, поскольку Анна все больше настораживалась, и, наконец, стала отказываться есть с ложки что бы то ни было. Один раз миссис Мартин пришла в такое отчаяние, что хлопнула тарелкой по столу со словами: «Ну, и ешь тогда сама!» и ушла; после чего Анна очень осторожно погрузила палец в кашу и облизала его! Подталкиваемая своими тревогами относительно того, достаточно ли Анна ест, миссис Мартин давала ей слишком много пищи, и если бы ей удалось впихнуть все это в Анну, ребенка бы чуть позже, или, еще того хуже, ночью, обязательно стошнило. Один раз она убедила Анну съесть почти целое яйцо всмятку, а затем попыталась накормить ее растертыми бананами и йогуртом, что, естественно, было решительно отвергнуто. Даже нас, взрослых, огромный стол с яствами, предложенными нам на сытый желудок, вгоняет чуть ли не в панику. То же самое касается и ребенка: большое количество пищи вызывает у него беспокойство само по себе; что уж говорить, если он придирчив или нездоров. Иногда ребенку невредно встать из-за стола слегка голодным — в следующий раз он поест с большей охотой.

## Контроль и дисциплина

Теперь наш годовалый малыш двигается сам — делая первые шаги к самостоятельности и автономии. Одним из первых он наверняка выучит слово «нет» — необходимое ему в борьбе за то, чтобы стать индивидуальностью с собственным характером и мнением. С тем, чтобы развиваться и учиться все делать самостоятельно, он должен сопротивляться желанию родителей сделать все за него. Он может расти совсем не так, как представляли его родители. Если вы начнете втискивать ребенка в какие-то рамки или заставлять его быть не самим собой, а кем-то еще, скорее всего, как и в случае с едой, это приведет к противоположному результату. Например, если из спокойного или застенчивого по натуре мальчугана пытаются сделать шумливого экстраверта, он испугается, что его естественная манера поведения не устраивает его родителей, и может, наоборот, замкнуться в себе еще больше.

## Позвольте ребенку сказать «нет»

Чрезвычайно важно, чтобы ребенок мог выяснить свои способности и возможности. Для этого к нему нужно прислушиваться и воспринимать его «нет» как можно более серьезно. Если его естественную в этот период склонность говорить «нет» не уважают, он может стать либо излишне покорным, потому что отчаянно нуждается в любви и одобрении родителей, либо чрезвычайно упрямым и своевольным. Большинство родителей, если их спросить, согласились бы с тем, что хотят, чтобы их ребенок рос со своим собственным мнением, а не подчинялся рабски тому, что скажут другие. «Нет» неизбежно содержит агрессию и неприятие, и на этой критической стадии ребенку нужно попрактиковаться в выражении этих чувств без риска быть наказанным или почувствовать себя капризными. Если ребенок в целом ощущает, что его уважают, прислушиваются к его желанию что-то сделать самому и не торопят, он быстрее научится справляться в условиях спешки. Подобным же образом, если его в разумных пределах обеспечивают свободой изучать и проверять вещи на прочность, он легче подчинится правилам и запрещениям, когда это будет необходимо.

## Дисциплина и наказание

Родители детей, начавших ходить, часто задаются вопросом, как дисциплинировать ребенка и нужно ли вообще это делать, опасаясь, что дисциплина подавит естественный рост и свободу самовыражения. На мой Взгляд, дисциплина никоим образом не равняется наказанию, которое обычно подразумевает причинение ребенку физической боли и лишение его каких-либо прав. Любые родители время от времени, в порыве отчаяния, не прочь отпустить ребенку пару щлепков. Если такое наказание является скорее исключением, чем правилом, ребенок истолкует его верно и поймет, что на этот раз зашел слишком далеко. Ребенку полезно время от времени давать понять, что родительское терпение не безгранично. Безрассудно ждать от кого-либо вечного понимания или смирения. С другой стороны, шлепая ребенка постоянно, вы сделаете его еще более непослушным или, того хуже, приучите его уважать только физическую силу. Родители склонны чересчур строго относиться к ребенку, если его поведение их задевает или причиняет им вред. У годовалого ребенка чувства и импульсы очень сильны, иногда они берут над ним верх и заставляют его делать такое, что он пугается сам. В таких случаях ему необходимо чувствовать, что рядом есть строгие родители или взрослые, которые возьмут контроль на себя и положат конец нежелательному поведению, не применяя слишком жестких мер.

Ключевой вопрос о контроле и дисциплине часто возникает, когда в семье появляется новый ребенок, и его брата или сестру переполняют чувства ревности и ненависти к пришельцу. Когда они становятся невыносимыми, ребенок хочет как-то насолить младенцу. То обнимает его так, что едва не душит, то исподтишка награждает шлепками и тычками. Некоторым родителям трудно допустить, что их ребенок может питать такие неблагоприятные чувства, и они пытаются смотреть на это сквозь пальцы. Долго закрывать глаза на такое поведение не стоит, потому что если ребенка не остановить, он сам испугается того что может натворить, и если он действительно обидит малыша, то измучается от чувства вины. В такой ситуации родителям важно не наказывать ребенка, а знать, что подобные чувства естественны, помочь ему их контролировать и проследить, чтобы он не причинил младенцу действительного вреда.



## Родителям необходимо проявлять твердость

В воспитании годовалого ребенка большую роль играет умение определить, где установить предел и когда сказать «нет». Случаев, в которых «нет» необходимо, бесчисленное множество: например, если ребенок на сегодня достаточно съел конфет или поиграл в ванне. В такие моменты сопротивление неизбежно, и гнев, ребенка от того, что ему перечат или что-то запрещают, нужно выдержать спокойно. Если в целом родители согласны друг с другом относительно того, когда ребенка нужно остановить, такие сиюминутные конфликты преодолеваются легко. Ребенка невероятно смутит, если родители поведут себя как змей о двух головах: один снисходительно все разрешает, а другой приходит и наводит порядок. Нередко это приводит к тому, что ребенок натравливает их друг на друга и начинает ими манипулировать. Иногда не вредно дать ребенку немного схитрить и почувствовать, что он может провести маму или папу. Однако важно, чтобы он ясно понимал, где эта игра кончается. Ребенку в этом возрасте необходимо, чтобы родители не давали ему причинять вред или грубо обходиться с другими членами семьи.

## Приучаем к горшку

Вопросы контроля и дисциплины связаны и с приучением к туалету. В целом ожидать от ребенка, что он научится соблюдать чистоту до конца второго года, а иногда и позже — нереально. До этого он вряд ли приобретет полный контроль над сфинктерами прямой кишки и мочеиспускательного канала. Он больше нуждается в эмоциональной готовности и желании сотрудничать с родителями. Если его принуждают слишком рано,<sup>11</sup> он может и уступить, но разучится, как только ему придется овладеть какими-нибудь другими физическими навыками.

Для младенца содержимое его тела тесно связано с приятными или неприятными ощущениями. Теплое молоко в животе, сосок во рту, который можно держать и сосать, — благодаря таким ощущениям он чувствует рядом с собой мать, которая о нем заботится. Газы, переполненный кишечник или мочевой пузырь причиняют ему боль и дискомфорт, от которых он инстинктивно избавляется путем испражнений и возвращается таким образом к приятному самочувствию. К этому ребенка поощряет и мать, которая улыбается и говорит: «Вот молодец, вот умница. Так-то лучше», — выражая свое удовольствие при виде грязных пеленок. В конце концов, регулярно загрязняемые пеленки служат добрым знаком того, что организм ребенка функционирует исправно. Когда младенец подрастает, он все больше осознает, какое удовольствие доставляет своей матери, и начинает рассматривать свои испражнения как подарок.

На втором году жизни, по мере того как ребенок борется за независимость, он воспринимает кал и мочу как свою собственность, которую он может вытолкнуть, а может задержать на сколько ему вздумается, и важно распознавать и уважать подобные желания.

Мать Санни заметила, что около 15 месяцев она забиралась туда, где ее никто не видел, обычно за буфет, к стене, и очень сосредоточенно там испражнялась в пеленки, не разрешая матери подходить близко. Только выбравшись оттуда, она позволяла себя переодеть. Так продолжалось несколько месяцев, прежде чем ее удалось убедить пользоваться для этого горшком.

## Избегая сражений

Приучение к горшку пойдет быстрее, если позволить ребенку контролировать процесс. Многим детям требуется масса времени, чтобы научиться оставаться сухими и чистыми, со множеством инцидентов на этом пути, случайных или намеренных. Несомненно, бывают периоды, когда ребенок не сдается из принципа и использует свою продукцию как секретное оружие, чтобы позлить мать. Если мать с пониманием отнесется к такому вызову и, в свою очередь, сыграет на желании ребенка стать взрослым, очередной битвы удастся избежать. Поощрять ребенка скорее повзрослеть и делать свои дела в отведенном для этого месте нужно осторожно и тактично, поскольку ему придется осознать, что, оказывается, его отходы производства вовсе не такие чудесные сокровища, как он думал. Если ребенку слишком грубо заявить, что он грязный, он может почувствовать себя подавленным и униженным, и начнет опасаться, что его считают грязным.

К концу второго года ребенок уже как-то намекает матери, что у него грязные штанишки, — неуклюже передвигаясь, или каким-то особенным выражением лица, или, как Сани, забираясь в какой-то определенный угол. У вашего ребенка к этому времени уже могут появиться свои, специальные названия Для кала и мочи. Способность назвать их словами — уже шаг к приобретению контроля над ними. Хорошо, если вы покажете ребенку горшок задолго до того, как он начнет им пользоваться, и объясните, для чего он служит. Позже ребенку можно объяснить, куда ходят по таким делам взрослые, например, мама и папа, и предложить ему сделать то же самое. Когда ребенок освоится с горшком, его можно подготавливать к последующему переходу в туалетную комнату, где ему нужно разрешить с маминной помощью воспользоваться унитазом и смыть за собой воду.

## Истерики

Мы наблюдали, как в этой фазе развития ребенок разрывается в двух направлениях. В нем живет естественный порыв найти свой путь и приобрести большую власть над своим миром и тем, что в нем происходит. Для этого ему нужно отделить себя от матери и отдалиться от нее. Стремление к росту и развитию часто конфликтует с другим желанием — сохранить безопасные и неповторимые детские отношения с матерью. На этой стадии, когда ребенок нуждается в родителях и видит, что не в силах контролировать все так, как хочется, он болезненно ощущает свою слабость и уязвимость. Иногда этот конфликт заходит слишком далеко, чувства ребенка взрываются, выходят из-под контроля, и у него начинается истерика.

Истерика — это смесь ярости и разочарования; когда эти чувства становятся невыносимыми, ребенок избавляется от них таким отчаянным способом, во многом подобно тому, как во младенчестве он избавлялся от неприятных ощущений, испражняясь или громко плача. Находиться с ребенком, бьющимся в истерике, испытание не для слабонервных. Ребенок и сам может испугаться, что такой бурной яростью навредит матери. Если истерика случается в общественном месте, что, к сожалению, не редкость, полезно отойти с ребенком куда-нибудь в укромное место, где его можно обнять и подождать, пока он успокоится. Затем можно потихоньку выяснить, что вызвало такой взрыв эмоций. Одна мать рассказала, что когда у ее дочери начиналась истерика, она ставила ее в угол. Казалось, она сознавала, что ей трудно контролировать свой гнев на ребенка и, чтобы сдержать дочь, прибегала к помощи двух стен. Некоторые дети во

время истерики не подпускают к себе мать, и их лучше оставить одних. Ребенок непроизвольно придет в себя, да и у матери будет возможность немного поостыть. После этого очень важно попытаться восстановить нежные отношения с ребенком и чуть позже обсудить с ним случившееся, чтобы выяснить, из-за чего разгорелся сыр-бор.

Без истерик в процессе взросления не обойдешься, и надо научиться их переносить. Если они слишком часты, родителям нужно задуматься, не слишком ли они притесняют ребенка, и не требуют ли от него слишком многого. Если ребенку многое позволено, и при этом он не уверен, что родители его в случае чего остановят, такая непосильная пока что ответственность за свои поступки может его угнетать.

## Страхи

В этом возрасте дети подвержены всевозможным страхам, иногда незначительным, а иногда резко выраженным. Эти страхи часто выглядят совершенно иррациональными, и нередко родителей сбивает с толку, что их утешения и объяснения не помогают. Часто ребенок боится громких звуков, например, шума пылесоса или смываемой в туалете воды. Иногда такие страхи проходят, когда ребенок к ним привыкает. Если боязнь не отступает, очень важно не сталкивать ребенка намеренно с источником страха в надежде, что таким образом он от него излечится, — подобной тактикой вы еще больше его напугаете.

Понять, откуда берутся такие страхи, трудно, потому что зачастую они возникают внезапно и безо всякой заметной причины, словно из глубин самого ребенка. Даже если взрослому ясно, что бояться нечего, важно понимать, что для ребенка источник страха вполне реален. Как мы уже убедились на примере истерик, чувства ребенка очень сильны, будь то душевное тепло и любовь или гнев и жажда разрушения, и все это он соотносит со своей матерью, которая по-прежнему остается центральной фигурой в его жизни и воспринимает все его эмоции. Когда в нем преобладают гневные и деструктивные чувства, он опасается, что они нанесут вред его матери, а также, что она, в свою очередь, оплатит ему тем же и станет к нему враждебно относиться. Можно предположить, что внезапные и необъяснимые страхи происходят из собственно детских деструктивных чувств, которыми ребенок не владеет и приписывает, скажем, шуму унитаза, который может его засосать, или зубам собаки, которая может его покусать. Надо помнить, что, как правило, такие страхи проходят.

В этой главе мы рассмотрели некоторые тревоги и заботы, с которыми родители сталкиваются в этот период жизни ребенка. Воспитание детей тяжелая физическая и эмоциональная работа, требующая опыта, терпения и нередко просто сильного характера. Слушая плач ребенка в долгие утренние часы или обезумев от беспокойства из-за того, что у него пропал аппетит, или дойдя до отчаяния, когда он ни в какую не желает слушаться, просто невозможно поверить, что когда-нибудь ваш ребенок повзрослеет, оставшись при этом целым и невредимым. В такие времена жизненно необходимо поговорить с партнером или близким другом; это поможет вернуть утраченную дальновидность и, может быть, чувство юмора. Очень помогает и беседа с другими родителями, поскольку они, безусловно, переживали нечто подобное. Любые группы молодых матерей просто находка и для матери, и для ребенка; присмотр за маленьким ребенком очень изолирует, особенно одиноких родителей. Сеть поддержки помогает матери перезарядиться и вновь начать наслаждаться этим радостным, веселым периодом жизни ее ребенка, которому не суждено повториться.

## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ ИГРА

Почему дети играют? Ответ очевиден. Но тем не менее, стоит высказать его вслух: потому что им это нравится; им нравятся физические и эмоциональные переживания от игры и возможность исследовать то, что их окружает. Для маленького ребенка, у которого речевые навыки ограничены, игра служит выражением его внутренних чувств и переживаний. Игра необходима для хорошего самочувствия ребенка не меньше, чем еда и сон.

Обеспечить ребенка игрушками и материалами для игры очень важно, однако если игрушек слишком много, это, во-первых, излишние расходы, во-вторых, ребенок не научится выбирать объекты и придумывать всякие игры с ними сам. Важно также обеспечить пространство для игр, и настало время сделать дом как можно более безопасным и убрать ценные предметы так, чтобы ребенок их не достал; таким образом вы избежите лишних огорчений и сохраните энергию для решения действительно неизбежных конфликтов между тем, что хочет сделать ребенок, и тем, что родители считают для него безопасным.

На втором году жизни дети посредством игры узнают внешний мир и учатся в нем существовать. Кроме того, сталкиваясь с внешним миром, они исследуют природу и содержание собственных чувств и возможностей. Этим они занимаются, рассматривая и крутя в руках игрушки и различные предметы быта. Они учатся, наблюдая за другими детьми и взрослыми и подражая им. Энергичного годовалого ребенка интересует все. даже, казалось, бы самые тривиальные вещи, которые для нас, взрослых, давно потеряли свое очарование. Есть что-то очень трогательное в напряженной серьезности, с которой годовалый ребенок совершает свои открытия; А.А.Мили в своей книжке про Винни-Пуха уловил и показал это с большим юмором, например, в рассказе про день рождения ослика Иа-Иа, когда Пух дарит ему пустой горшок из-под меда (потому что по дороге не удержался и съел весь мед), а Пятачок — лопнувший шарик (потому что по дороге случайно упал).

«Иа-Иа, увидев горшок, очень оживился.

— Вот это да! — закричал он. — Знаете что? Мой шарик как раз войдет в этот горшок.

— Что ты, что ты, Иа, — сказал Пух. — Воздушные шары не входят в горшки. Они слишком большие. Ты с ними не умеешь обращаться. Нужно вот как: возьми шарик за веревочку...

— Это другие шары не входят, а мой входит, — с гордостью сказал Иа-Иа. — Гляди, Пятачок!

Пятачок грустно оглянулся, а Иа-Иа схватил свой бывший шарик зубами и осторожно положил его в горшок, потом он достал его и положил на землю, а потом снова поднял и осторожно положил обратно.

— Выходит! — закричал Пух. — Я хочу сказать, он входит!

— Входит! — закричал Пятачок. — И выходит!

— Здорово выходит! — закричал Иа-Иа. — Входит и выходит прямо замечательно!

— Мне очень приятно, — радостно сказал Пух, — что я догадался подарить тебе Полезный Горшок, куда можно класть какие хочешь вещи!

— А мне очень приятно, — радостно сказал Пятачок, — что я догадался подарить тебе такую Вещь, которую можно класть в этот Полезный Горшок!

Но Иа-Иа ничего не слышал. Ему было не до того: ой то клал свой шар в горшок, то вынимал его обратно, и видно было, что он совершенно счастлив!»

При определенной свободе и возможности дети в этом возрасте способны выжать что-нибудь интересное из самых обычных предметов — мы, взрослые, давно этому разучились. Возможно, именно поэтому мы с таким умилением наблюдаем, как они играют. Что-то в их

полной вовлеченности в занятие, которое взрослому кажется чепухой, заставляет почувствовать, что игра — не просто приятное времяпровождение, но еще и очень серьезное дело.

### Всё, что нужно для игры

На исходе первого года и начале второго ребенку доставляют счастье игрушки, которые можно плюхнуть, шлепнуть, толкнуть, хлопнуть, проткнуть, вытянуть; он наслаждается кастрюлями, крышками, ложками; после этого он может увлечься ручками, дверными звонками, ключами, туфлями; все это он обязательно потрогает, полижет, покусает, повернет внутрь, бросит на пол, сядет на этот предмет. Жадному любопытству годовалого ребенка и его изобретательности нет пределов. Продельвая все эти штуки, он изучает свойства предметов, как они устроены, что с ними можно сделать, для чего они служат.

К 12 месяцам у многих детей развивается интерес к сосудам и вещам, с ними связанным, например, кастрюлям и крышкам, дверям и ручкам. Многие дети в этом возрасте проводят немало времени, подобно Иа-Иа, кладя предметы внутрь и, зачастую с еще более важным видом, вынимая их наружу. Так, почтовый ящик с открытками сначала будет использоваться только таким образом, прежде чем ребенка заинтересует мысль просовывать открытки сквозь почтовую щель. Далее этот интерес распространяется на буфет; ребенок открывает дверцы и все оттуда вытаскивает.

Один мальчик, Джо, придумал игру, которая забавляла его очень долго. Он сидел, в кухне на пол, вытаскивал все кастрюли и крышки и устраивал их на спине добродушной домашней собаки, лежавшей неподалеку. Время от времени собака встряхивалась и сбрасывала все на пол, вызывая у Джо приступ хохота. Анну очаровал кошkin домик. Убедившись, что кошка ушла, она садилась рядом и дергала дверцу взад-вперед, заглядывая внутрь и иногда просовывая туда различные предметы.

### Игра как исследование

Класть предметы внутрь и вытаскивать их наружу доставляет такое удовольствие почти всем детям этого возраста, что нельзя не заподозрить какого-то особенного значения, которое они этому придают. Мы видели, как младенец у груди или с бутылочкой изучает лицо матери, сначала глазами, потом руками, трогает ее пальцами или засовывает их ей в рот или нос. За прошедшие месяцы он уже изучил свое собственное тело — поковырял в ухе, поиграл, сидя в ванне, с пальцами ног или гениталиями. И мальчики, и девочки уже интересуются, чем они отличаются друг от друга, и любопытствуют, почему они по-разному писают. Поэтому, когда ребенок кидает в чашку с апельсиновым соком хлопья, а в кастрюлю — почтовые открытки, он вовсе не старается сделать это правильно — он выясняет, что будет, если соединить различные предметы, изучает пространство и отношения между ними. Вскоре его без конца начнут забавлять всякие трюки с водой в ванне и раковине.

На этой стадии физическое исследование внешнего мира тесно связано с телесными переживаниями самого ребенка, и он начинает задумываться, как могут выглядеть другие люди. Такое направление его мыслям придает и опыт младенческого общения с матерью, которую интересовало, что внутри него происходит и как он себя чувствует. Но в этом возрасте ребенок использует свое воображение таким образом лишь частично. Трогательный пример из этой области рассказала одна мать: ее дочь Джемма в 13 месяцев увидела однажды, что отец

расстроен. Сама она, когда огорчалась, сосала большой палец, а другой рукой ерошила волосы на затылке. Заметив плохое настроение отца, она забралась к нему на колени и, пока сосала свой собственный палец, в то же время легонько тянула его за волосы.

Многие дети около 12 месяцев с большим интересом наблюдают, как взрослые пьют и едят, и часто хотят, например, накормить за обедом маму. Барни стоял как вкопанный, замороженно глядя, как отец большими глотками пьет воду, — его зачаровали движения кадыка!

## Играя с ребенком

Дети в этом возрасте часто стоят, внимательно глядя, что делает другой ребенок, или с ошеломляющей непосредственностью уставившись на чужую маму, которая общается со своим ребенком в магазине или в автобусе. Ребенка интересует, что между ними происходит, и он отождествляет их с собой и своей матерью. Ему очень понравится играть с вами, отвечая на вопросы: «Где у мамы носик? а где у Джонни носик?»; во время таких игр он учится проводить различие между собой и другим человеком и выясняет, кто и что он такое. Через несколько недель он наловчится вкладывать предметы в сосуды и вытаскивать их наружу и станет рассуждать, какие предметы куда входят, а какие нет; теперь он будет наслаждаться, к примеру, набором матрешек, которые складываются друг в друга. Он начнет строить маленькие башни из кубиков, главным образом для того, чтобы затем с гораздо большим воодушевлением их разрушить. Разбивая и разламывая игрушки, ребенок выражает свои разрушительные эмоции в безопасной и контролируемой форме. Во второй половине этого года ему станет интереснее просовывать почтовые открытки в предназначенную для этого щель или складывать несложные картинки из кубиков. Выполняя такую задачу, ребенок приучается к чувству порядка и ощущает удовлетворение тем, что он умеет делать.

Для будущего, развития все еще очень важно уделять некоторое время тому, чтобы поиграть с ребенком, предпочтительно по его правилам и так, как хочется ему, возможно, даже упрощая игру.

Иногда родителям становится невтерпеж наблюдать, как их ребенок делает что-то очень неуклюже. Сблэзн сделать это за него или показать, как это сделать лучше или быстрее, конечно, велик. Однако поступая так из раза в раз, вы подрываете доверие ребенка и не даете ему ни пережить разочарование, ни настоять на своем. Так обычно вела себя миссис Рамсей со своей 13-месячной дочерью Тессой. На стуле лежал меховой кролик, и Тессе было видно только его мордочка. Она быстро усмотрела в этом возможность поиграть и, улыбаясь, поползла к нему, но прежде чем она успела дотянуться до кролика, мать взяла его со стула и дала дочери в руки со словами: «Вот, покачай его». Свой гнев по поводу того, что ее опередили, Тесса выразила тем, что схватила кролика, действительно крепко его сжала, и затем отбросила в угол. Несколько минут спустя Тесса снова очень ясно показала, как ее выводит из себя материнское рвение ей помочь. Она сидела возле коляски, в которой лежало полным-полно кубиков. Огромным усилием Тессе удалось вытащить один кубик, и она положила его на пол. Но только она потянулась за следующим, как мать быстро схватила два-три кубика и сделала башню; Тесса развалила башню рукой и громко-громко заплакала. Миссис Рамсей тут же поняла, что натворила, и положила кубики обратно, извинившись перед дочуркой.

## Начало игры социальной

Дети начинают играть вместе только к концу второго года; до этого они учатся играть рядом, но порознь. Для начала они, как правило, стоят, уставившись друг на друга, словно прикидывают возможности противника. Постепенно они начинают друг другу подражать, ходить следом и носить туда-сюда игрушки. Возможность общаться вне семьи с другим ребенком не оценима, поскольку дает возможность исследовать еще один вид отношений, вдали от замкнутой и более напряженной атмосферы семьи. Между детьми из разных семей не возникает такой сильной ревности и соревнования за внимание матери.

Если ребенка приучить находиться среди других детей как можно раньше, он не только раньше ознакомится с социальными отношениями, но и лучше сумеет за себя постоять в грядущих битвах за игрушки. Нереально ожидать, чтобы ребенок в таком возрасте делился игрушками, это слишком трудный урок; сейчас его куда больше занимает выяснение, какие из вещей — его собственные, и что с ними можно делать.

## Игра как вид сотрудничества

Важнейшей функцией игры является то, что она помогает ребенку преодолевать сложные жизненные эмоции — любовь, ненависть, агрессию, беспокойство. Как мы видели в предыдущих главах, ребенок все это соотносит главным образом с матерью. Теперь он больше осознает, что мать, которая его кормит и окружает уютом, и которую он любит, — это та же самая мать, которая вызывает у него ревность и агрессию, когда покидает его или что-то ему запрещает. Когда Тесса рассердилась и обиделась на мать, она крепко сжала кролика и в сердцах отбросила его подальше. На кролике она выместила свои конфликтные чувства к матери, но безопасным способом, которым не могла на самом деле обидеть мать.

Отшвыривая игрушки и принося их обратно или требуя, чтобы это сделал кто-то еще, ребенок нередко таким образом борется со своей тревогой из-за того, что люди уходят и приходят. Чрезвычайно развлекательная игра в прятки, которую любят дети этого возраста, служит той же цели: ребенок разрабатывает определенный контроль над чужими появлениями и уходами, который ему недоступен, когда мать уходит из дому или укладывает его спать. В 13 месяцев мать Питера отправилась в магазин, а сына оставила на попечение бабушки. Как только она ушла, Питер подбежал к двери и постоял там с потерянным видом. Через несколько минут он прибежал к бабушке, и тот усадил его на колени. Питер нашел в кармане у бабушки ручку и придумал игру: он опускал ручку между сложенными бабушкиными ладонями и, когда она выскакивала и падала на пол, говорил: «Ушла». Подбирая и бросая ее снова и снова, он смеялся и подпрыгивал у деда на коленях. Он, казалось, изучал и обдумывал представление о том, что вещь можно бросить и найти, вероятно, потому, что почувствовал себя брошенным, когда мать ушла.

Известный английский педиатр и психоаналитик Дональд Винникотт однажды сказал, что «в детских играх всегда есть элемент беспокойства». Мы видели, как Питер боролся со своей печалью из-за того, что мать ушла, превратив это в игру. Игра помогла ему избежать воздействия реальной ситуации, которую он болезненно воспринял и при этом ничего не мог сделать, и его беспокойство вылилось в такую деятельность. Когда однажды мать Зои ушла в магазин, оставив ее с отцом, Зои изобрела другую игру. Безутешно побродив по дому, она схватила старую мамину сумку, с которой ей разрешили играть, повесила ее на руку и стала заходить в гостиную и

выходить обратно в коридор, говоря «До свидания!» Играя в маму, которая уходит из дому, она легче смирялась с реальностью, где она сама была маленькой девочкой, которую оставили дома.

## Стресс и нежелание играть

Слишком большая тревога и стресс могут вызвать противоположный эффект и подавить или прервать образные игры с воображением. Родители Зои уехали на неделю вместе с ее старшей сестрой, а Зои оставили дома с бабушкой и дедушкой. Хотя во многих отношениях Зои пережила долгую разлуку с семьей неплохо, в ее играх пропал азарт, словно в ней перегорела какая-то лампочка. Например, как раз перед отъездом родителей она научилась сама подниматься по ступенькам, но за эту неделю разучилась и снова начала взбираться ползком. Подобным же образом, она утратила интерес к головоломкам, которые до сих пор любила и умела собирать; теперь она просто клала фигурки на доску, не заботясь о том, подходят они друг к другу или нет.

Подруга матери так рассказывала о поведении Зои: «Зои спокойно лежит, когда ей меняют пеленки, а ведь раньше она крутилась, как юла, пытаясь вскочить на ноги». Как-то она показала на окно и сказала «Оп!», и подруга вспомнила, как мать подходила с Зои к окну, чтобы посмотреть на кран у строящегося напротив дома, и Зои говорила «Оп!», но сейчас в ее голосе звучало равнодушие. Когда ее поставили на пол, она нашла книжку, попробовала ее, открыть, не смогла и начала вырывать оттуда кусочки бумаги и, потихоньку смеясь, разбрасывать их по полу. Затем она схватила своего мехового кролика, показала его подруге матери, швырнула на пол и то же самое сделала с другими игрушками. Она достала из своего игрушечного домика две машинки и пупса и, не выпуская их из рук, походила по коридору, словно не зная, что бы такое придумать. Она швырнула их на пол. Затем подобрала пупса, надела его на палец и долго так держала, время от времени засовывая его в рот. После этого она уселась на лошадку-качалку и немного покачалась. Показала, что хочет слезть, и, когда ей помогли, на мгновение устроилась поиграть с домиком, но тут жевернулась на лошадку и опять принялась качаться.

Зои была энергичной, уверенной в себе девочкой, но в этом эпизоде, похоже, выявилось, в каком сильном напряжении она находится. Она смогла немного успокоиться, со словом «Оп!» вспомнив маму и пососав посаженного на палец пупса. Когда она подошла к игрушечному домику, то как будто была уже в состоянии поиграть, но ей уютнее было качаться на лошадке, и она вернулась туда.

## Игра и взросление

С течением времени игры ребенка становятся, более образными, он начинает пробовать, например, делать то же самое, что мама и папа. И мальчики, и девочки в этом возрасте играют в дочки-матери, изображая маму, которая кормит или купает кукол. Они пытаются представлять себя кем-то другим и, для разнообразия, им нравится расстаться с образом зависимого ребенка. Кейт, в возрасте 18 месяцев, очень заинтересовалась ключами, настолько, что вскоре игрушечные ключи ее уже не устраивали — подавай настоящие, и ей дали связку старых ключей. Она проверяла, куда они подходят, и испытывала их во всех замках и дырах или просто таскала, за



собой. Однажды их обнаружили в пустой кастрюле, стоявшей в буфете. К этому времени она очень привязалась к отцу и встречала его появление вечером с великой радостью. Казалось, ей очень хочется походить на отца, о чьем приходе возвещал звон ключей в замочной скважине. Кейт также с напряженным интересом следила, как мать вставляет ключи в замок зажигания и заводит мотор. Вероятно, таким образом, она выражала еще и желание научиться как-то управлять приходами и уходами отца и матери.

К концу этого года ваш ребенок лучше научится играть с другими детьми, и очень важно, чтобы у него была возможность это делать. Он начнет выдумывать игры «Давай, как будто...», в которых будет играть разные роли, устанавливать правила и меняться местами. Если ему будет с кем поиграть сейчас, он сможет лучше постоять за себя в яслях или детском саду. В течение этого, второго года жизни ребенок **из** младенца с ограниченным видением мира превратился в самостоятельно перебирающего ногами малыша, рвущегося в жизнь. Его эмоциональная и интеллектуальная жизнь стремительно обогащается; ваш ребенок уже похож на сложившуюся личность, и этот человек готов приступить, к изучению мира в более широких масштабах.