

## Содержание

<b>Об авторах</b>	<b>22</b>
Благодарности	24
<b>Введение</b>	<b>25</b>
Об этой книге	25
Абсурдные предположения	26
Структура книги	26
Часть I. Основные сведения, которые вы должны знать	26
Часть II. Отношения с младенцами	26
Часть III. Удовлетворение физических потребностей ребенка	27
Часть IV. Забота о здоровье и безопасности ребенка	27
Часть V. Воспитание хорошего человека	27
Часть VI. Великолепные десятки	27
Часть VII. Приложения	27
Пиктограммы, используемые в этой книге	27
Мои эксперты	28
Связь с автором	28
<b>ЧАСТЬ I. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ</b>	<b>29</b>
<b>Глава 1. Игра в воспитание: все побеждают</b>	<b>30</b>
Подготовка игровой площадки для игры в воспитание	32
Работа, с которой невозможно уволиться	32
Терминология игры	33
Четыре обязанности родителей	34
Образец для подражания	34
Вездесущий учитель	35
Хороший слушатель	36
Отец (мать)	36
Пять основных навыков родителей	37
Вдумчиво говорить и слушать	38
Колебание ведет к поражению. Последовательность	39
Делайте то, что обещали, но думайте, прежде чем пообещать	39
Добротельное терпение	41

Умение управлять поведением	42
Никогда не теряйте чувства юмора	43
Есть ли конец у этой игры?	44
<b>Глава 2. Взаимодействие родителей (двухпартийная система)</b>	<b>45</b>
Отец + Мать = Команда	46
Как получать удовольствие от родительских обязанностей	46
Распределение домашних обязанностей	47
Как прийти к общему знаменателю	48
Совместный уход за ребенком	49
Распределение обязанностей	50
Супермама	51
Хорошо относитесь к себе	52
Изгнание демонов лени	53
Правильное питание	54
Поторопитесь, и немного отдохните	54
Не пренебрегайте своим партнером	55
Ведите себя правильно	58
Искреннее общение	58
Споры о детях	59
Выживание неполной семьи	60
Осознание своей ответственности	60
Преданность семье	60
Умение управлять	61
<b>Глава 3. Как быть последовательным в воспитании детей</b>	<b>62</b>
Основные правила постоянства	63
Где разрешается играть ребенку	63
Какое поведение разрешается	64
С чем разрешается играть детям	65
Постоянство — это искусство быть непреклонным	65
Ваши слова должны стать законом	66
Придерживайтесь своих слов, иначе последствия будут плачевными	67
Находчивость и настойчивость: искусство противостоять вашему постоянству	67
“Я слишком любим для твоей неуверенной попытки быть последовательным”	68
Дай мне настойчивость, и я сверну горы	70
Сооружение барьеров вокруг детей	71
<b>Глава 4. Как доводить начатое до конца</b>	<b>73</b>
Что нужно доводить до конца?	73

Обдумайте ситуацию, прежде чем действовать и говорить	74
“Я сказала, что сделаю это, значит, так и будет”	74
“Ну как, это чему-нибудь научило тебя?”	75
Готовы ли вы идти до конца?	75
Я всегда выполняю свои обещания, и мне легко жить!	76
Следите за своими словами!	76
Все нужно делать вовремя	77
<b>Глава 5. Искусство оставаться спокойным</b>	<b>79</b>
Как обрести внутреннее спокойствие	79
Отношение к происходящему можно настроить	80
Попробуйте понять, что руководит действиями детей	81
“Почему мне не хватает терпения?”	81
Реалистичные ожидания	82
Возьмите ответственность на себя	82
“Мне нужно больше времени!”	83
Развитие терпения у ребенка	84
“Я потерпел неудачу!”	85
<b>Глава 6. Управление поведением</b>	<b>87</b>
Игра в манипуляции	88
Понимание освободит вас	88
Похвала	89
Уделяйте детям как можно больше внимания	90
Чем занять ребенка	92
Как сделать дом безопасным и счастливым	93
Не забывайте улыбаться	94
<b>ЧАСТЬ II. ОТНОШЕНИЯ С МЛАДЕНЦАМИ</b>	<b>95</b>
<b>Глава 7. Как правильно держать ребенка</b>	<b>97</b>
Можно ли избаловать ребенка, если постоянно держать его на руках	97
Как держать новорожденных и младенцев	98
Как держать детей постарше	98
Как утешить плачущего ребенка	99
Плач детей в общественных местах	99
<b>Глава 8. Грудное вскармливание, или молоко из бутылочки?</b>	<b>102</b>
Грудное вскармливание как обязанность	102
Грудное вскармливание — преимущества и недостатки, мифы и реальность	103
Следует ли кормить ребенка грудью?	104

Грудное вскармливание — мифы и реальность	105
Руководство по грудному вскармливанию	106
Болезненные ощущения при грудном вскармливании	109
Грудное вскармливание вне дома и вдали от ребенка	109
Святая правда о кормлении грудью	110
Как отнять ребенка от груди	111
Бутылочки для малышей	112
Руководство по кормлению из бутылочки	113
Кормление из бутылочки вне дома	114
<b>Глава 9. Подгузники</b>	<b>115</b>
Язык грязных подгузников	115
Кал новорожденных	116
Кал детей, находящихся на искусственном вскармливании	116
Кал детей, находящихся на естественном вскармливании	116
Создание пункта по смене пеленок	116
Смена подгузников: шаг за шагом	117
Замена грязных подгузников	117
Отвлеките ребенка	118
Сыпь и другие кожные неприятности	118
Одноразовые и многоразовые подгузники	120
Одноразовые подгузники	120
Подгузники из ткани	121
Вывод	122
<b>Глава 10. Только для малышей: сон и купание</b>	<b>123</b>
Подготовка ребенка ко сну	123
Как спят дети	124
Как помочь ребенку уснуть	124
Почему дети просыпаются ночью	125
Привычки	125
Время сна	125
Синдром внезапной детской смерти	126
Купание детей	127
Купание новорожденных	127
Купание младенцев	128
<b>Глава 11. Планирование семейного бюджета: еда, одежда и средства передвижения для малышей</b>	<b>129</b>
Питание (бутылочки и соски)	130
Одежда	130
Оборудование для ванной	131

Детские сидения	131
Стол для переодевания	131
Постельные принадлежности	132
Ночной свет	132
Путешествия малыша	132
Берем в дорогу только необходимое	133
Сидение в машине	133
Если бы ты любил меня, то все время носил бы нашего ребенка на руках	134
Вещи, которые понадобятся вашему ребенку	135
Новые приспособления для кормления	135
Высокие стулья	135
Набор простой посуды для ребенка	136
Слюнявчики	136
Детские коляски	136
Электронная няня	137
Вещи для удовольствия	138
Покатайтесь на качели	138
Мама, сделай мне яблочное пюре	138
<b>Глава 12. Воспитание грудных детей</b>	<b>138</b>
Первые экзамены вашего малыша	139
Тест Апгара	139
Тест на желтуху	140
Проверка слуха	140
Обязательные проверки здоровья	140
Проблемы, которые волнуют родителей	140
Внезапная смерть ребенка грудного возраста	141
Кашель и круп	141
Ушные инфекции	141
Желтуха	142
Понос	143
Повышенная температура	143
Насморк	144
Молочница	144
Рвота	144
Аллергия	144
Простуда	145
Колики	145
“Детские шапочки”	146
<b>Глава 13. Рост и проблемы развития</b>	<b>147</b>
Новорожденные	147

Как выглядит новорожденный	148
Что делают новорожденные	148
Две недели	149
Месяц	150
Два месяца	150
Три месяца	150
Четыре месяца	151
Пять месяцев	151
Шесть месяцев	151
Семь месяцев	152
Восемь месяцев	152
Девять месяцев	152
Десять месяцев	153
Одиннадцать месяцев	153
Год	153
Пятнадцать месяцев	154

### **ЧАСТЬ III. УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЕНКА 155**

<b>Глава 14. Вопросы еды и питания</b>	<b>157</b>
Все через это проходят	157
Пора ли есть твердое? (малыши)	158
Выберите подходящий момент	158
Выберите подходящее место	159
Начните с молочной каши	160
Не спешите	160
Давайте новое	160
Никаких капризов! (дети постарше)	160
Побольше разного и вкусного	161
Не сдавайтесь	161
Никаких войн	162
Никаких проблем с едой!	163
Сбалансированный рацион для всех возрастов	163
Диета для детей	164
Нужно перекусить	165
Основы детского питания	165
Что можно, и чего нельзя в питании	166
Безопасность еды	169
<b>Глава 15. Радости и опасности купания</b>	<b>170</b>
Нужно ли мне вообще купаться?	170
Что бывает, если не мыться	171

Преимущества купания	171
Безопасное купание — приятное купание	172
Безопасность — в первую очередь	172
Начинайте купание осторожно	172
Проверяйте температуру воды	172
В ванне ребенок должен сидеть	172
Поддерживайте низкий уровень воды	173
Никогда не оставляйте детей одних	173
Не разрешайте детям пить воду из ванны	173
Все необходимое должно быть под рукой	173
Не забывайте об особых местах	174
Моем особые места	174
Высушиваем особые места	175
Лосьоны, пудра и порошки	176
Использование лосьонов	176
Нанесение пудры	176
Забавные пузыри	176
<b>Глава 16. Спи, моя радость, усни</b>	<b>178</b>
Стратегическое планирование времени для сна	178
Время игры	179
Время закуски	179
Купание	179
Тихий час	179
Сон	180
“Если я уже сделал то, что не нужно было — что делать теперь?”	180
Когда ничего не помогает	182
Он просыпается!	183
Дневной сон (то, о чем так мечтают взрослые)	184
График сна	184
Не хочу спать днем!	184
В кровати вместе с детьми	185
“За” сон вместе с детьми...	185
...и “против”	185
Компромисс	186
<b>Глава 17. Учимся сидеть на горшке</b>	<b>187</b>
Выбираем подходящее время	187
Когда начинать обучение	188
Этап обучения	189
Учим ребенка пользоваться горшком	189

Что делать в некоторых ситуациях	190
Вещи, о которых нужно помнить	191
<b>ЧАСТЬ IV. ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА</b>	<b>193</b>
<b>Глава 18. Здоровье и гигиена</b>	<b>195</b>
Опасности (солнце, жара и холод)	195
Солнце	196
Средства при солнечных ожогах	197
Слишком жарко!	197
Не дайте ребенку з-з-замерзнуть!	198
Насморк и чихание	199
Температура	200
Эти неприятные ушные инфекции	201
Распознавание признаков болезни	201
Предотвращение распространения микробов	201
В порядке ли домашняя аптечка?	203
Здоровые привычки	206
<b>Глава 19. Посещение врача</b>	<b>207</b>
Выбор врача	208
Всевозможные вопросы	208
Разговор с врачом	210
Отношения ребенка с врачом	211
Когда нужно идти к врачу	211
Когда стоит поменять врача	213
Не забывайте об аптеке	214
Гомеопатия — альтернативный выбор	215
Проблемы со слухом и зрением	215
Основные показатели развития речи	216
Начинаем программу гигиены зубов, или дети с прекрасными зубами	216
Поддерживаем зубы в хорошем состоянии	217
Когда нужно идти к стоматологу	218
Кто такой стоматолог, и будет ли больно?	219
<b>Глава 20. Как сделать жизнь безопаснее</b>	<b>220</b>
Узнаем детей лучше	220
Меры безопасности (что нужно, и что не нужно делать)	221
Общая безопасность в доме	222
Спальня (это не просто место для сна)	222
Детские принадлежности	224

Гостиная	226
Кухня	227
Ванная (она же — комната, где дети ходят на горшок)	228
Возможные источники опасности	229
Ожоги	229
Опасность подавиться	230
Игры	231
Переживаем раздражительность	231
Вредные привычки	232
Курение	232
Алкоголь	232
Оружие	233
Наркотики	233
Безопасность при обращении с водой	233
Путешествия: безопасные сидения в машине	234
<b>Глава 21. Выбор детского садика или няни</b>	<b>236</b>
Возможные варианты	236
Всегда популярный детский сад	237
Плюсы	237
Минусы	238
Детский садик при предприятии	238
Няня	238
Воспитание детей дома у няни	239
Воспитание детей у вас дома	240
Подготовка няни к общению с вашими детьми	240
Радости ночных сиделок	241
Совместные программы	242
Программы продленного дня	242
В поисках подходящего варианта	242
Откройте глаза	242
Физическое окружение	243
Отношения детей и взрослых	243
Задавайте побольше вопросов	243
Первый день	247
Подбрасываем монетку: если ребенок заболел	250
<b>ЧАСТЬ V. ВОСПИТАНИЕ ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА</b>	<b>251</b>
<b>Глава 22. Воспитание детей от года до двух</b>	<b>253</b>
Обращайтесь с ребенком как с личностью	253
Говорите о детях и с детьми уважительно	255

Позитивное общение, или что мы называем приятной беседой	255
Взаимодействие с детьми	256
Давайте детям время	258
Делите обязанности с партнером	259
Как внести в вашу жизнь моральность	259
<b>Глава 23. Общение с ребенком</b>	<b>261</b>
Говорить и быть услышанным — не всегда одно и то же	261
Опуститесь до уровня ребенка	262
Используйте простые слова	262
Говорите по сути	264
Не кричите	264
Объясняйте детям, чего вы ждете от них (как избежать неприятных сцен в магазине)	265
Учимся основным навыкам общения	267
Говорите правильно (не надо говорить по-детски)	268
Смотрите детям в глаза	268
Говорите медленно и четко	269
Давайте детям высказаться	269
Подавайте хороший пример	270
Не подавляйте несогласия	272
Старайтесь слушать и слышать	273
У тебя есть вопросы?	273
Альтернативные формы общения	276
<b>Глава 24. Ваша новая профессия: учитель</b>	<b>278</b>
Вы учите постоянно	279
Подавайте хороший пример	279
Не портите ребенка	280
Хорошие привычки	281
Пожалуйста и спасибо (иначе говоря, манеры)	281
Скучная информация о безопасности и экстренных ситуациях (которую, тем не менее, следует прочесть)	284
Учите детей честности и ответственности	285
Можем ли мы быть честными?	285
Воспитываем ответственных мальчиков и девочек	287
Развиваем самостоятельность, уверенность в себе и самооценку	288
Последнее, но отнюдь не самое ненужное: уважение к другим	290
<b>Глава 25. Социальное поведение, которым можно гордиться</b>	<b>292</b>
Замечательные ожидания от поведения в обществе	292

Обед с детьми (не в фаст-фудах)	293
Обед с самыми маленькими	293
Обед с детьми до года и более взрослыми детьми	294
Ресторанные правила	295
Нельзя громко разговаривать или кричать	295
Нельзя бродить по ресторану	296
Не засиживайтесь без повода	296
Ведите себя культурно	296
Дети в дороге	297
Туда-сюда вместе с детьми (общие вопросы)	297
Автомобильные поездки	298
Разгоняемся — и в небо (путешествие в самолете)	298
Чтобы отпуск удался	301
Еда в дороге	302
Дети и кино	303
<b>Глава 26. Наказание и дисциплина</b>	<b>304</b>
Большая разница между дисциплиной и наказанием	304
Преступление и наказание	305
Приемы дисциплины и пыток	306
Юмор (смеемся в быту)	306
Запишите	307
Испытание наказанием	307
Наказание должно соответствовать	
“преступлению”	308
Наказание как обучающее упражнение	311
Принципы дисциплины и наказания	312
Любящая непреклонность, или искусство быть	
последовательным	312
Не забывайте о том, что нужно выполнять обещанное	313
Перевоспитание “рецидивиста”	313
Руководство без тирании	314
Дети есть дети	314
Не приуменьшайте значения слов, постоянно	
повторя одно и то же	314
Вы не всегда должны выходить победителем	315
Ведите себя спокойно	315
Важность энтузиазма	316
Не стесняйте детей	316
Цель наказания	316
Типы наказаний	318
Поставить в угол	318
Отобрать привилегии	321

Дополнительные обязанности	322
Дать выучить урок	322
Отшлепать	322
Командное принятие решений	323
Негласное принятие решений	324
Будьте гибкими	324
<b>Глава 27. Вздорные вредные братья и сестры</b>	<b>325</b>
В городе новый ребенок	325
Как воспитывать двух и больше детей в семье	327
Учим детей играть вместе	329
Учим детей относиться к другим с любовью и заботой	329
Общение между братьями и сестрами	331
<b>ЧАСТЬ VI. ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ДЕСЯТКИ</b>	<b>333</b>
<b>Глава 28. Десять вещей, которые нужно делать каждый день</b>	<b>335</b>
Побольше объятий и поцелуев	335
Говорите: “Расскажи мне об этом больше”	336
Говорите членам семьи, что вы их любите	336
Читайте детям вслух	336
Говорите детям, что понимаете их чувства	336
Кормите семью питательной едой	337
Разговаривайте с детьми	337
Проводите время отдельно с каждым ребенком	337
Проявляйте заботу	337
Будьте терпеливыми	338
<b>Глава 29. Десять вещей на уровне сознания</b>	<b>339</b>
Эй! Бросайте работу, и поиграйте с детьми!	340
Организованны ли вы	340
Вы кричите? Стоп!	340
Секундочку, не вы ли говорили, что этого делать нельзя	340
Что вы сказали?	341
Это правда?	341
Но ты же обещал!	341
Подумайте: это безопасно?	342
У вас есть вредные привычки?	342
Где дети?	342
<b>Глава 30. Список прекрасных ресурсов для родителей</b>	<b>343</b>
Ваши друзья	344
Журнал о воспитании детей	344

Школьные специалисты	344
Учитель вашего ребенка	344
Всемирная паутина	345
Организации	345
Церковь	345
Книжный магазин	345
Ваши родители и родители ваших родителей	346
<b>ЧАСТЬ VII. ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>347</b>
<b>Приложение А. Безопасность</b>	<b>349</b>
Общие устройства противопожарной безопасности	349
Безопасность в детской комнате	349
Безопасность детских принадлежностей	350
Безопасность гостиной	351
Безопасность кухни	351
Безопасность ванной	352
Безопасность в автомобиле	352
Предотвращение ожогов	353
Предметы, которыми можно подавиться	353
<b>Приложение Б. Путешествия</b>	<b>354</b>
Важные вещи в детской сумке	354
Общие советы	354
Автомобильная поездка	355
Путешествие самолетом	355
Необходимые в пути предметы	355
Основные советы для семейного отпуска	356
Еда в поездках	356
<b>Приложение В. Детские сады и няни</b>	<b>357</b>
Няня	357
Анкета для программы продленного дня	357
Анкета для выбора детского сада	358
Советы: если ребенок ходит в детский сад	359
<b>Приложение Г. Медицинское обслуживание</b>	<b>359</b>
Анкета для выбора врача	360
Анкета для знакомых, которые рекомендуют вам врача	360
Правила отношений с врачом	361
Календарь прививок	361
Проблемы со зрением (когда нужно обращаться к врачу)	363

Хорошая программа ухода за зубами	363
Советы при посещении стоматолога	363
<b>Приложение Д. Предотвращение болезней</b>	<b>365</b>
Советы для жаркой погоды	365
Советы для холодной погоды	365
Признаки болезни	366
Предотвращение заражения	366
Аптечка	367
<b>Предметный указатель</b>	<b>368</b>