



**ВОСПИТАНИЕ
У РЕБЕНКА
НАВЫКОВ ЖИЗНИ
В КОЛЛЕКТИВЕ
ОТ 0 ДО 6 ЛЕТ**

Эйси ЮКУМИ

Перевод с японского
Натальи ЛЮБИМОВОЙ




#эксмодетство
Москва
2020



ПРЕДИСЛОВИЕ

РАННЕЕ ДЕТСТВО — ВРЕМЯ ПОРАЗИТЕЛЬНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА



Дети пяти и трех лет не могут играть друг с другом на равных. Когда они оказываются вместе, старшие вынуждены присматривать за младшими, помогать им. Трехлетний ребенок не понимает правил игры пятилетних, поэтому он им просто мешает.

Два года разницы в возрасте для взрослых не играют большой роли. Если людей связывают общие интересы, они с удовольствием общаются, выбирают куда-то вместе. У маленьких детей так не бывает. Разница в один-два года дает существенные различия не только в физическом развитии, но и в восприятии, мышлении, поведении детей. Разумеется, эта разница проявляется также в навыках коммуникации и творческих способностях — умении рисовать, лепить из глины.

ЕСЛИ ВЗРОСЛЫЕ НЕ ПОНИМАЮТ, КАК ПРОИСХОДИТ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА...

Лет десять назад я ехал на скоростном поезде. За мной сидела женщина с ребенком. Мальчик никак не хотел вести себя спокойно, женщина была страшно раздражена из-за этого и ругала его такими словами, которые мой слух мог с трудом вынести. Ребенку, разозлившему свою мать, было четыре-пять лет.

Другой случай — мне о нем рассказали в одном из детских садов. Одна женщина, увидев, что ее ребенок упал, воскликнула: «Так тебе и надо!» Очевидно, что она была совершенно измотана ежедневной материнской работой.

Некоторые матери так объясняют отказ своих двух-трехлетних детей слушаться: «Он(она) меня не любит. Поэтому и не слушает, что ему



говору». По всей видимости, мало кто из них знает, что как раз в этом возрасте начинает формироваться собственное «Я» ребенка. Если ошибочно принять за истину подобное восприятие ситуации: «Меня не любят», — это наверняка приведет к грубому обращению с ребенком.

С другой стороны, есть матери, которые буквально пляшут под дудку своих детей. Однако позволяя детям делать все, что угодно, они не выглядят счастливыми, скорее уставшими.

Думаю, что все эти женщины искренне любят своих детей. Однако из-за непонимания, как происходит развитие ребенка, у них возникает чувство, будто все их старания и усилия не приносят результата. Отдавая «всю себя без остатка» воспитанию ребенка, женщина перестает быть хозяйкой своей жизни, что приводит к неадекватным поступкам.

ЧТОБЫ ОБРЕСТИ ПЕРСПЕКТИВУ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Цель этой книги — показать, как происходит рост и развитие ребенка в разных видах жизнедеятельности, уделяя особое внимание периоду раннего детства. Мне бы очень хотелось, чтобы эти знания оказались полезными не только для профессиональных воспитателей, но и для родителей.

Если не осознавать, что определенное поведение ребенка связано с тем или иным периодом его развития, невозможно обрести перспективу в воспитании детей. Именно от непонимания процесса развития появляются интерпретации поведения детей, продиктованные исключительно эгоизмом авторов этих концепций, а также доморощенные модели воспитания.

Ребенок в процессе развития проходит определенные этапы, обусловленные его возрастом и конкретными периодами жизни. Выстраивая взаимодействие с ребенком в соответствии с этими этапами, можно надеяться, что он получит здоровое, полноценное развитие.

Если эта книга поможет взрослым лучше понимать детей, я буду искренне счастлив.





СОДЕРЖАНИЕ



ПРЕДИСЛОВИЕ 2

ВСТУПЛЕНИЕ

10 ПРАВИЛ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ВЫВОДЫ, К КОТОРЫМ МЫ ПРИХОДИМ, АНАЛИЗИРУЯ НАСТОРАЖИВАЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ

РАСТЕТ ЛИ ЧИСЛО ДЕТЕЙ С НАСТОРАЖИВАЮЩИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПОВЕДЕНИЯ?	8
ТО, ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ ИЗУЧЕНО В ТО ВРЕМЯ, КОГДА ЭТО ДОЛЖНО БЫТЬ ИЗУЧЕНО	9
1. ЕЖЕДНЕВНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ	10
2. ПООЩРЯТЬ СТРЕМЛЕНИЕ К ПРИЗНАНИЮ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛОГО	11
3. ДАТЬ ЯСНО ПОНЯТЬ, КОМУ ПРИНАДЛЕЖИТ ПРАВО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ	12
4. ПОБУЖДАТЬ РЕБЕНКА КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ	13
5. ВОСПИТЫВАТЬ В РЕБЕНКЕ СПОСОБНОСТЬ СМИРЯТЬСЯ С ПРОИСХОДЯЩИМ	14
6. ПОБУЖДАТЬ К УЧАСТИЮ В КОЛЛЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	15
7. ОТ ПОНЯТИЯ «МОИ ПРАВИЛА» — К ПОНЯТИЮ «НАШИ ПРАВИЛА»	16
8. ФОРМИРОВАТЬ УМЕНИЕ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СЕБЯ, СПРАВЛЯТЬСЯ СО СВОИМИ ЧУВСТВАМИ	17
9. ПОДБАДРИВАТЬ РЕБЕНКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ИМ ЗАДАНИЙ	18
10. ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА	19

ГЛАВА 1

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ

ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ (ТАБЛИЦА)	22
ЧЕЛОВЕК, ОБЕРЕГАЮЩИЙ РЕБЕНКА, И ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ	
1. ЧУВСТВО, КОТОРОЕ РОЖДАЕТСЯ В ДУШЕ РЕБЕНКА	23
2. ЧТО ВАЖНЕЕ? ЗАЩИТА И ПРИЗНАНИЕ	24
3. ЧТО ПРИОБРЕТАЕМ? СМЕЛОСТЬ, ЖЕЛАНИЯ, А ТАКЖЕ «НЕ ХОЧУ РАССТРАИВАТЬ»	26
4. НА ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ. ДЕТИ ХОТЯТ УЧИТЬСЯ	27
5. КОГДА НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ	29
КОЛОНКА, ПОСВЯЩЕННАЯ ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ МАТЕРЯМ, КОТОРЫЕ ИСПЫТЫВАЮТ ПРОБЛЕМЫ В ФОРМИРОВАНИИ ОТНОШЕНИЙ ПРИВЯЗАННОСТИ	30



ГЛАВА 2

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ И СОГЛАСОВАННОСТЬ ЧУВСТВОВАНИЙ (СИМПАТИЯ)

ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ И ФОРМИРОВАНИЯ СИМПАТИИ (ТАБЛИЦА)	32
РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ И ФОРМИРОВАНИЕ СИМПАТИИ	
1. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ	33
2. ЗАРОЖДЕНИЕ СИМПАТИИ	35
3. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ	37
КОЛОНКА, ПОСВЯЩЕННАЯ ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ	
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ И РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ СОЦИАЛИЗАЦИИ	38
4. ПОДТВЕРЖДАТЬ СЛОВАМИ	39
5. ЧУВСТВОВАТЬ СИМПАТИЮ ЧЕРЕЗ ИГРУ	41
КОЛОНКА, ПОСВЯЩЕННАЯ ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ	
ВАЖНОСТЬ ОПЫТА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЛИЧНОСТНОГО ПОДХОДА	
ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЧУВСТВА ТРЕВОГИ	42



ГЛАВА 3

ФОРМИРОВАНИЕ «Я» РЕБЕНКА

ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭВОЛЮЦИИ СОБСТВЕННОГО «Я» (ТАБЛИЦА)	44
ОТКРЫТИЕ «СЕБЯ» И ЗАРОЖДЕНИЕ «Я» (ЭГО)	
1. ЧУВСТВО «МОЕ»	46
2. РАЗВИТИЕ РАБОЧЕЙ ПАМЯТИ	47
3. СИЛА СЛОВ И ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ	49
4. «ХОЧУ ПОСТУПАТЬ, КАК МНЕ ВЗДУМАЕТСЯ»	50
5. ВОЗНИКНОВЕНИЕ «ДРУГИХ»	52
ОСОЗНАНИЕ СУЩЕСТВОВАНИЯ «ДРУГИХ» И РАЗВИТИЕ «Я»-КОНЦЕПЦИИ	
1. ЧУВСТВО «ЛЮБЛЮ, МНЕ НРАВИТСЯ»	54
2. ОСОЗНАНИЕ ТОГО, КАКИЕ РОЛИ ВЫПОЛНЯЮТ РАЗНЫЕ ЛЮДИ, ЖЕЛАНИЕ ПОМОГАТЬ И БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ	55
3. РЕБЕНОК ОБРАЩАЕТ ВНИМАНИЕ НА ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА	56
КОЛОНКА, ПОСВЯЩЕННАЯ ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ	
РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ ДРАЗНИТ ОКРУЖАЮЩИХ	58
4. СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ	59
5. ВОСПОМИНАНИЯ И СПОСОБНОСТЬ МЫСЛЕННО ОГЛЯНУТЬСЯ НАЗАД	61
УКРЕПЛЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О «СЕБЕ» И РАЗВИТИЕ «Я»-КОНЦЕПЦИИ	
1. ЖЕЛАНИЕ РЕБЕНКА: «Я ХОЧУ ПОБЕДИТЬ!»	62
2. СРАВНИВАТЬ СЕБЯ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ	63
3. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О КОЛЛЕКТИВЕ	64
КОЛОНКА, ПОСВЯЩЕННАЯ ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ	
КОЛЛЕКТИВ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ МЕТАПОЗНАНИЯ	66
4. ЧУВСТВА К ТОВАРИЩАМ	67
5. МОРАЛЬ И ЗНАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ	68
КОЛОНКА, ПОСВЯЩЕННАЯ ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ	
ФОРМИРОВАНИЕ СОБСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ	70



ГЛАВА 4

НА ПУТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СТАНОВЛЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ (ТАБЛИЦА)	72
УМЕНИЕ ДЕЙСТВОВАТЬ ПО СОБСТВЕННОЙ ИНИЦИАТИВЕ И ОБРЕТЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ	
1. СПОСОБНОСТЬ К ВООБРАЖЕНИЮ	73
2. НАУЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ	74
3. ПОЛУЧАТЬ ЗНАНИЯ СВОИМ СОБСТВЕННЫМ СПОСОБОМ	76
4. ПЛАНИРОВАНИЕ — ВЫПОЛНЕНИЕ ПЛАНА — ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ	77
5. ОБРЕТАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ	78
КОЛОНКА, ПОСВЯЩЕННАЯ ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ	
ПЕРЕХОД В СТАРШУЮ ГРУППУ ДЕТСКОГО САДА, НАЧАЛО УЧЕБЫ В ШКОЛЕ: НАДЕЖДЫ И ТРЕВОГИ ЭТОГО ПЕРИОДА	80



ГЛАВА 5

РАЗВИТИЕ РЕЧИ

ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ (ТАБЛИЦА)	82
РАСТИ, ЧУВСТВУЯ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ ВЗРОСЛЫХ. РАЗВИТИЕ РЕЧИ И СРЕДА	
1. «РЕАГИРУЮЩАЯ СРЕДА», НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ	83
2. КОММУНИКАТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ	85
КОЛОНКА, ПОСВЯЩЕННАЯ ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ	
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО ВЗРОСЛЫМИ, В КОТОРОМ УДОВЛЕТВОРЯЮТСЯ ПОТРЕБНОСТИ РЕБЕНКА, СТИМУЛИРУЕТ РАЗВИТИЕ РЕЧИ	86
3. ОСВОЕНИЕ ВОПРОСИТЕЛЬНЫХ СЛОВ	87
КОЛОНКА, ПОСВЯЩЕННАЯ ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ	
ОБЪЯСНЯТЬ РЕБЕНКУ ПРИЧИНУ, ПОЧЕМУ ОН УПОРСТВУЕТ	88
4. ЧТЕНИЕ	89
5. РОЛЕВЫЕ И ТЕАТРАЛЬНЫЕ ИГРЫ	91
КОЛОНКА, ПОСВЯЩЕННАЯ ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ	
РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЗАМЕЩАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	92

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

94

* ТЕРМИН «ВОСПИТАТЕЛЬ» В ЭТОЙ КНИГЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРИМЕНИТЕЛЬНО КО ВСЕМ СПЕЦИАЛИСТАМ, ПРИЧАСТНЫМ К ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ К КВАЛИФИЦИРОВАННЫМ НЯНЯМ, ПЕДАГОГАМ И ВОСПИТАТЕЛЯМ-ПЕДАГОГАМ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.

ВСТУПЛЕНИЕ

10 ПРАВИЛ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ВЫВОДЫ, К КОТОРЫМ МЫ ПРИХОДИМ, АНАЛИЗИРУЯ НАСТОРАЖИВАЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ

1. ЕЖЕДНЕВНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ
2. ПООЩРЯТЬ СТРЕМЛЕНИЕ К ПРИЗНАНИЮ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛОГО
3. ДАТЬ ЯСНО ПОНЯТЬ, КОМУ ПРИНАДЛЕЖИТ ПРАВО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ
4. ПОБУЖДАТЬ РЕБЕНКА КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ
5. ВОСПИТЫВАТЬ В РЕБЕНКЕ СПОСОБНОСТЬ СМИРЯТЬСЯ С ПРОИСХОДЯЩИМ
6. ПОБУЖДАТЬ К УЧАСТИЮ В КОЛЛЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
7. ОТ ПОНЯТИЯ «МОИ ПРАВИЛА» — К ПОНЯТИЮ «НАШИ ПРАВИЛА»
8. ФОРМИРОВАТЬ УМЕНИЕ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СЕБЯ, СПРАВЛЯТЬСЯ СО СВОИМИ ЧУВСТВАМИ
9. ПОДБАДРИВАТЬ РЕБЕНКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ИМ ЗАДАНИЙ
10. ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ



РАСТЕТ ЛИ ЧИСЛО ДЕТЕЙ С НАСТОРАЖИВАЮЩИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПОВЕДЕНИЯ?

Я сорок лет занимаюсь вопросами развития детей, а со времени моих первых опросов и консультаций в детских садах по этой теме прошло уже более тридцати лет. Работая в клинике, специализирующейся на проблемах развития, могу сказать, что примерно с середины 90-х годов в поле нашего зрения стали попадать дети с повышенной возбудимостью и проблемами социализации. А с начала нулевых выросло количество детей с настораживающими особенностями поведения, которые, вероятно, можно рассматривать как симптомы расстройства развития.

Понятие «норма» изначально не имело четкого определения. Между тем постоянно появляются новые названия диагнозов и изменяются диагностические критерии.

На рост числа детей с расстройствами развития с начала нулевых годов мог повлиять как раз тот факт, что возросло количество самих диагнозов. То есть в результате расширения критериев понятия «аномалия», по всей видимости, сузились границы «нормы». Немудрено, что в таких условиях ребенок оказался под более жестким, критическим взглядом.

От ребенка требуется, чтобы он был таким же эмоционально устойчивым, социально адаптивным, обладал такими же навыками общения, как взрослый. Однако, если оглянуться назад, во времена моего детства, могу сказать, что такие дети были большой редкостью, принадлежали к крайне малочисленной группе. (Отмечу, что автор этих строк родился и вырос в шахтерском городке на острове Кюсю.)

Дети не сидели спокойно на месте, шумели, не слушались взрослых и по большей части безнаказанно вытворяли все, что вздумается. Они объединялись в группы, но это был мир, совершенно отличный от мира взрослых.

Исходя из личного опыта, могу сказать, что уровень требований, предъявляемых к современным детям, чрезвычайно высок, поэтому я не могу согласиться с утверждением, что число детей с расстройствами развития увеличивается.

ТО, ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ ИЗУЧЕНО В ТО ВРЕМЯ, КОГДА ЭТО ДОЛЖНО БЫТЬ ИЗУЧЕНО

В клинику, где работает автор этой книги, приводят много детей с диагнозом «расстройство развития». Некоторые из этих детей и подростков демонстрируют выдающиеся успехи в учебе, и есть все основания полагать, что в будущем они, скорее всего, станут лидерами и займут ключевые позиции в японском обществе.

Почему же эти дети оказываются в нашей клинике? Думаю, для этого существует несколько причин.

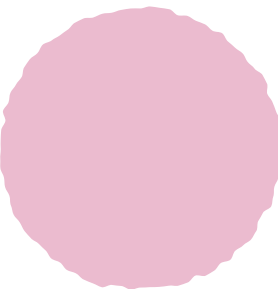
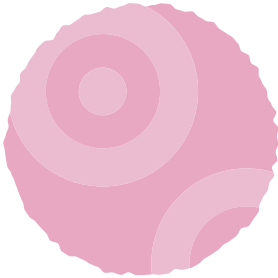
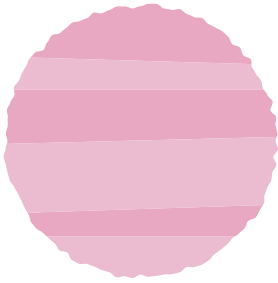
Считается, что развитие ребенка — это непрерывный путь, разбитый на ряд этапов, которые необходимо пройти последовательно, один за другим. Если, к примеру, двухлетнему ребенку положено усвоить определенные для его возраста знания, а он не справляется с поставленной задачей, то есть вероятность, что этот объем неувоенных вовремя знаний станет ощутимым балластом для его роста. И как результат — появятся трудности в развитии.

Можно возлагать надежды на будущее: вот пойдет ребенок в начальную школу, в среднюю... Однако реальность такова, что если ребенок не усваивает материал, который должен усвоить по возрасту, то он застревает в раннем детстве.

В жизни человека происходят разные встречи, случаются поворотные события. И у детей также происходят хорошие встречи и события, меняющие их жизнь к лучшему. Однако мне представляется, что, если надеяться только на такого рода неожиданные события, сознание самого ребенка не изменится и он не сможет адаптироваться в обществе.

В начале книги я попробовал сформулировать десять основных правил воспитания, опираясь на те особенности поведения сегодняшних детей, которые вызывают у нас тревогу. Это базовые правила, которым должны следовать все взрослые, занятые воспитанием детей: воспитатели, педагоги и прежде всего родители. Я могу с уверенностью сказать, что, придерживаясь такого взгляда на вопросы воспитания, мы добьемся более глубокого понимания предмета, а это в свою очередь положительным образом отразится на будущем наших детей.

Я буду счастлив, если профессионалы в области воспитания прочтут эту книгу и будут использовать ее идеи как в своей работе, так и в качестве аргументов, беседа с родителями.



Что настораживает в поведении ребенка:

РЕБЕНОК КАПРИЗНИЧАЕТ, ЧАСТО БЫВАЕТ В ПЛОХОМ НАСТРОЕНИИ

- Капризничает при расставании с родителями.
- Часто бывает в плохом настроении в первой половине дня.
- Не проявляет желания участвовать в активных играх.
- Временами болтается без дела, бездельничает.
- В некоторые дни случаются перепады настроения.



1. ЕЖЕДНЕВНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ

Речевая и двигательная активность ребенка напрямую зависит от его физиологического состояния.

Если ритм жизни ребенка упорядочен, он хорошо высыпается и регулярно питается, то и настроение его стабильно. Если же привычный распорядок дня нарушается, малыш начинает нервничать, капризничать.

Когда у ребенка плохое настроение, взрослые, как правило, ищут психологическую причину этого состояния. Однако зачастую следует просто обратить внимание на распорядок жизни ребенка: если внести в режим необходимые изменения, это положительным образом отразится на самочувствии ребенка.

Чтобы ритм жизни ребенка был стабилен, упорядочен, крайне необходимы усилия родителей, тех взрослых, кто его растит и воспитывает. В частности, поскольку сон оказывает очень важное влияние на состояние малыша, желательно, чтобы родители получили от воспитателей четкие рекомендации о продолжительности сна, оптимальной для ребенка. Помимо этого, надо напоминать родителям о том, что перед сном нужно исключать электронные и компьютерные игры — они возбуждающе действуют на детскую психику, выключать телевизор, гасить свет в комнате, где спит ребенок, создавать спокойную атмосферу для его отдыха.

Информацию по этой теме см. также на с. 23, 33, 83 →

