



## Чем занять больного ребенка

В дошкольном возрасте дети, к сожалению, нередко болеют. Простуды, переохлаждения, травмы, ожоги, отравления, укусы животных — вот далеко не полный перечень неприятностей, которые подстерегают ребенка по мере роста его активности и самостоятельности. Несовершенство терморегуляции и невысокая иммунная устойчивость — одна из основных причин частых заболеваний детей. Оказывает неблагоприятное воздействие на детей и резкая смена образа жизни (например, начало посещения детского учреждения). Нередко случается, что даже не болевший ранее малыш «не вылезает» из болезней, в основном простудного характера. Спротивляемость организма заболеваниям в этот сложный для ребенка период резко снижается. Малыш болеет часто и подолгу, а это, в свою очередь, ведет к затягиванию адаптационного периода. Вырваться из такого заколдованного круга иногда не удается очень долго, и ребенок, болея, проводит дома больше времени, чем бывает здоров и ходит в детский сад (особенно, конечно, в первые годы).

Болезнь ребенка — всегда печальное событие. Угнетает она и самого малыша — плохое самочувствие, необходимость сидеть в постели, неприятные лекарства и лечебные процедуры. Немало волнений доставляют детские недуги и родителям — тревога за малыша, трудности, связанные с уходом за ним, вынужденное прерывание основной деятельности. Все это создает напряженную обстановку в семье.

Если ребенок заболел и характер заболевания не требует его госпитализации, он остается дома с родителями. И тут самое важное — наладить спокойную, правильно организованную жизнь в новой, усложненной ситуации, избежать ненужных трудностей.

С какими же трудностями сталкиваются обычно родители заболевшего ребенка? Прежде всего, его нелегко удержать в постели. Маленький ребенок, если он не в очень тяжелом состоянии, не будет лежать тихо и спокойно. Психологические особенности детей от 2—3 до 6—7 лет таковы, что даже незначительное ограничение подвижности представляет собой непростую задачу, требует значительных усилий как от самого ребенка, так и от ухаживающих за ним взрос-

лых. Эта задача усложняется тем, что больной ребенок, особенно при повышенной температуре, часто бывает слишком возбужден, что проявляется в беспокойстве, капризах, а иногда в нездоровом буйном веселье: малыш прыгает на кровати, кричит, смеется, потом вдруг начинает плакать. Одним словом, о предписанном врачом покое говорить не приходится. Конечно, такое «соблюдение постельного режима» ничего, кроме вреда, принести не может. А значит, важно не только добиться, чтобы ребенок находился в кровати, но чтобы еще и лежал или сидел там относительно спокойно.

Спокойно ребенок лежит в кровати лишь в следующих случаях:

— если он очень плохо себя чувствует (особенно младшие дети);

— если рядом сидит мама и развлекает его (читает книжку, рассказывает сказки, играет с ним или рассматривает картинки);

— если ребенок имеет возможность самостоятельно заняться в постели чем-то интересным и доступным ему.

Конечно, целый день сидеть около ребенка и развлекать его мать не может. Поэтому необходимо чем-нибудь занять малыша. Обычно труднее всего бывает с ребенком, состояние которого уже не очень тяжелое. Он скучает в постели и хочет чем-то заняться, но еще слишком быстро устает, утомляется от однообразных занятий, начинает капризничать и плакать.

Чем же ему помочь? Детям второго-третьего года жизни можно предложить какую-нибудь знакомую, приятную на ощупь игрушку — куклолку или мягкого зверька. Соразмерная руке ребенка, но не слишком маленькая (чтобы не потерялась в складках одеяла) игрушка займет его надолго. Привлекательны для детей в этом возрасте куклы, деревянные и резиновые фигурки людей и животных размером 12—15 см, игрушки-вкладыши — матрешки, бочата, вставляющиеся друг в друга, кубики или коробочки, пирамидки всех типов, чашечки, миски разных цветов и размеров (7—12 см в диаметре), разъемные игрушки из пластмассы или дерева — грибочки, яйца, а кроме того, разноцветные лоскутки, короткие веревочки, крупные пуговицы, нанизанные на шнурок, и т. п. Можно дать ненадолго так называе-

мые музыкальные игрушки — погремушку, шарманку, даже металлофон, — но не следует забывать при этом, что, играя с такими игрушками, дети раннего возраста очень быстро утомляются.

Лучше же и дольше всего ребенок играет в кровати с небольшими куклами или игрушечными зверьками — сюжетно-образными игрушками. Для них можно построить норку из одеяла или домик из коробочки и носового платка. Они могут ходить по горам из того же одеяла, забираться в щелки и прятаться там. При некоторой фантазии мама может помочь ребенку развернуть игру по новому, интересному сюжету.

Игрушки, которые следует давать детям раннего возраста, должны соответствовать возможностям ребенка. Не стоит давать малышу слишком детализированную, сложную для восприятия и манипулирования с ней механическую игрушку (заводные зверьки, клоуны, движущиеся машинки, тикающие и качающиеся часы и т. п.). Это, во-первых, потребует постоянного присутствия взрослого, потому что сам ребенок с такой игрушкой попросту не справится, а во-вторых, она быстро ему надоест. Не нужны по тем же причинам крупные и нарядные куклы с «настоящими» волосами, в нарядных платьях с отделкой, застежками, пуговицами и пр., которые трудно снять и надеть. Гораздо большее удовольствие доставит мягкая яркая кукла с крупными отчетливыми глазами, ртом, носом, волосами в виде нарисованного или лепного парика, в простой одежде (можно неснимающейся). Ребенок сможет играть такой куклой не отвлекаясь, например, на отдиранье блесток с платья куклы или выщипывание у нее ресниц. Лишь гораздо позже, к 5—6 годам девочки полюбят подолгу передевать и причесывать кукол. Тогда и можно им предоставить более сложную, подходящую для этого игрушку; в 2—3 года она еще мало пригодна.

Когда ребенок 2—3 лет вынужден играть в кровати, он волей-неволей сталкивается с необходимостью использовать в игре так называемый неформальный игровой материал, предметы-заместители, символические игрушки, то есть игрушки, в обобщенной форме передающие некоторые характерные особенности отображаемого предмета. Так, например, не всегда возможно да и не нужно давать в постель полный набор игрушечной посуды для любимой игры в «кормление кукол» или большую игрушечную металлическую плиту для «варки обеда». Вместо посуды можно предложить ребенку 2—3 крышечки от банок или крупных пузырьков, вместо ложки — полоску плотной бумаги, а плиту успешно заменит перевернутая коробочка от кубиков. Ребенок этому не удивится, а охотно введет в игру предметы-заместители наряду с обычными игрушками.

Ценность такого игрового материала заключается в том, что малыш в процессе игры начинает

самостоятельно оперировать имеющимися у него образами, представлениями. Игровые действия в этом случае направлены не на наглядные, предметные признаки игрушки, а на ее игровое назначение. Действуя с такой игрушкой, малыш обобщает имеющийся у него игровой опыт. Сначала взрослый, а потом и сам ребенок вводит в игру предмет-заместитель, опираясь на какие-то черты его сходства с изображаемым объектом, и называет предмет так, как это нужно по смыслу, по его функции в игре — ложка, плита и т. п. Введение в игру предмета-заместителя не только облегчает саму игру, в ограниченных постельным режимом условиях способствует развитию фантазии, воображения, мышления и речи ребенка.

Не только такие игры могут развлечь ребенка в постели. С 3—4 лет дети часто с удовольствием занимаются составлением разрезных картинок, кубиков с картинками, несложных мозаик и т. п. Если ребенок уже хорошо справляется с такой деятельностью, он может с интересом и подолгу увлеченно выкладывать узоры или картинки из плотных бумажных или картонных деталей в специальной коробке. Охотно играют дети этого возраста, а также более старшие с простейшими конструкторами из крупных деревянных или пластмассовых деталей. Необходимо только придвинуть к кровати низкий столик; это не только расширит площадь для игры, но и может служить твердой площадкой, на которой удобно строить что-то из конструктора или из кубиков.

Кубики следует давать устойчивые, желательны деревянные. Легкие, полые внутри пластмассовые кубики в данном случае неудобны: они легко переворачиваются, неустойчивы, занимают много места. Вместе с кубиками нужно предложить ребенку и сюжетно-образные игрушки, соразмерные строительному материалу: фигурки людей и животных. Ребенок долго будет строить для них домики, маленькие паровозики, машины, другие конструкции. Использование кубиков или другого строительного материала в игре с сюжетно-образными игрушками обогащает игровую деятельность, интересную и полезную для ребенка. Взрослый может помочь малышу построить городок для маленьких кукол, магазин, скотный двор, зоопарк и т. д. в зависимости от имеющихся в распоряжении ребенка игрушек и степени его знакомства с отображаемым объектом.

В 5 лет ребенку можно дать ножницы с закругленными концами при условии, что он уже умеет достаточно хорошо ими пользоваться. В этом случае нужно усадить ребенка таким образом, чтобы он даже при случайном движении не мог себя ими поранить. Удобно положение, когда ребенок сидит на кровати, облокотившись спиной на несколько подушек, а вытянутыми ногами упирается в специальную плотную подушку (например, диванную) или обернутый в тонкое одеяло

ящик, поставленный в ногах кровати (что препятствует сползанию). Если разрешил врач, можно сесть, спустив ноги в шерстяных носках на пол, в устойчивой позе. Если ребенок помещается на кровати с сильно пружинящим матрацем, то ножницы лучше вообще не давать — подождите, пока он поправится.

Для вырезания ребенку можно предложить наборы цветной — глянцевой и бархатной — бумаги, трафареты, вырезанные из бумаги образцы. Многие дети с удовольствием вырезают кружевные салфетки, снежинки — нужно только показать им основные приемы вырезания. Другие ребята предпочитают вырезать цветы и рисунки из старых почтовых открыток. Девочки старшего дошкольного возраста любят одевать плоских бумажных кукол в бумажные платья, которые сами и рисуют. Можно вырезать из картона целую семью: маму, папу, дочку и ее маленького братика, можно нарисовать и вырезать зоопарк или что-нибудь еще знакомое ребенку и привлекательное для него. Подобные тематические наборы для вырезания, выпускаемые нашей промышленностью, можно купить и в магазине.

Если ребенок рисует в постели, на специальном столике или выдвигной подставке, обратите внимание на освещенность его рабочего места. Недостаточность света, наряду с не самой подходящей позой, кроме общего вредного влияния на зрение, ведет к скорому утомлению ребенка. Поэтому продолжительность такого рода занятий не должна превышать 15—20 минут, а у более старших детей — 30 минут в день. Ослабленный болезнью ребенок быстро устает, бросает рисовать, начинает капризничать и плакать.

Не нужно давать в постель пластилин, краски, клей. Для рисования можно ограничиться карандашами или фломастерами, а лепку вообще отложить до выздоровления. Вместо всего этого можно научить ребенка плести бумажные коврики, корзинки, салфетки из заготовленных цветных полосок бумаги, материи, шнура или мягкой проволоки, хотя для этого обычно требуется значительная помощь взрослого (по крайней мере на первых этапах).

Старшим дошкольникам можно дать в постель даже приспособление для пускания мыльных пузырей. Необходимо только предварительно застелить поверхность постели толстым шерстяным одеялом и проследить, чтобы мисочка с мыльной водой стояла на столике у кровати достаточно устойчиво. На шерстяном одеяле не остается мыльных пятен, а если постелить еще и клеенку на стол — никаких неприятностей можно не бояться. В солнечный день мыльные пузыри надолго займут даже самого капризного ребенка.

Малыш, играющий в постели, нуждается во внимании матери. Нужно время от времени подойти к нему, помочь, иногда поднять упавшую игрушку, откатившийся кубик, при необходимо-

сти направить игру в новое русло, если нужно — заменить игрушки.

Нет никакой необходимости давать ребенку одновременно много игрушек, предоставлять несколько развлечений. Это только рассеивает внимание, малыш быстро устает и, осмотрев все игрушки, начинает скучать, капризничать, плакать, требовать новых. Если же постепенно давать по 2—3 игрушки, связанные общим сюжетом, время от времени дополняя и заменяя их, ребенок спокойно и с интересом сможет играть долгое время, никому не мешая. Пока он не игрался предложенными ему игрушками, не нужно предлагать новые, и тем более не следует привлекать его к другой деятельности, например к вырезанию или рисованию. Когда же вы замечаете, что малыш начинает скучать, можно заинтересовать его чем-то новым — постройкой кукольного городка после вырезания или рисования после игры в куклы.

Больные дети быстро утомляются, поэтому мама должна вовремя прийти на помощь. Если ребенок 3—4 лет более часа играл в постели с разнообразными игрушками, нет смысла сразу предлагать ему сложные, требующие напряжения внимания виды деятельности — рисование, мозаику или конструктор. Лучше почитать малышу книжку, вместе с ним рассматривать картинки. А если у взрослого совсем нет времени — поставить детскую пластинку. Охотно слушает малыш и детские передачи по радио. Смотреть телевизор больному, а тем более маленькому ребенку не стоит, хотя, конечно, мультфильмы, передачи в утреннее или дневное время (но не в ущерб дневному сну и другим режимным моментам) развлекают и не утомят ребенка. Если подошло время телевизионной передачи, а не знающий об этом ребенок увлеченно играет, можно спокойно пожертвовать просмотром, так как вернуться от телевизора к игрушкам возбужденному ребенку не всегда легко. Если же малышу обещаны мультфильмы и он их ждет, то лучше напомнить это ему, ненавязчиво предложив посмотреть телевизор, а потом играть дальше.

Режим легкоболящего ребенка остается, как правило, обычным, привычным для него, за исключением того, что несколько увеличивается продолжительность сна, требуются определенные временные медицинские процедуры. Самым трудным является период от завтрака до обеда и после дневного сна до ужина. В утренние часы мать бывает особенно загружена домашними делами, поэтому целесообразно так распределить занятия ребенка, чтобы он в это время ей не очень мешал. С утра даже больной ребенок бывает, как правило, относительно бодр, и его легче занять самостоятельной игрой с куклами, зверушками и т. д. Незаметно направляя его игру, мать может выкроить себе время для работы по дому и приготовления обеда.

Во второй половине дня можно занять ребенка

выкладыванием мозаики, дать ему кубики или конструктор. Когда это надоест, — почитать малышу сказку, просто посидеть рядом, поговорить о чем-либо интересном. Время, о котором идет речь, удобно использовать и для медицинских процедур — померить температуру, сменить повязку, дать лекарство. Если ребенку неприятно то или иное назначение врача, лучше постараться справиться с этим лечебным мероприятием ненавязчиво, без скандала. Для этого можно успешно использовать, например, игру в больницу, где доктор-мама лечит всех больных: и ребенка, и кукол, мишку. Они без плача принимают таблетки и даже хвалятся друг перед другом своей смелостью. После такой игры ребенок может еще долго играть по тому же сюжету, уже сам изображая врача.

К вечеру уставший ребенок требует большего внимания матери, неохотно играет один. Пойдите к нему, побудьте с ним. В это время можно поиграть в настольные игры, соответствующие возрасту ребенка. Только надо учитывать, что у легко возбудимых, азартных детей выигрыш или проигрыш ведет к резким перепадам настроения, от волнения у них может даже повыситься температура. Чтобы этого избежать, для таких детей лучше выбрать игры поспокойнее, где нет отчетливо выраженных выигрышей — например, лото разных типов, парные картинки, простые дидактические игры.

В дидактические игры можно играть с ребенком в утреннее и дневное время, когда малышу, пока он не устал, легче сосредоточиться. В качестве дидактических игр используются варианты игры «в фанты» («Да» и «нет» не говорите, черного и белого не называйте); «Что изменилось?» (Ребенок закрывает глаза и не открывает их, пока не будет дан сигнал, а за это время мама уберет или поменяет местами предметы на столе); «Назови три предмета» (нужно вспомнить названия животных, овощей, фруктов, транспортных средств, посуду, мебель и т. п.).

Для маленьких детей интересны и полезны игры-загадки: определение знакомых предметов на ощупь («Чудесный мешочек»), отгадывание действий (народная игра «Где вы были, что делали?»). Для более старших детей игра «Да — нет», в которой нужно отгадать задуманный предмет, задавая вопросы и получая в ответ только «Да» или «Нет». С большим удовольствием играют дети и в веселые словесные игры — пуганицу или небылицы.

Играя с ребенком в настольные, дидактические и им подобные игры, не следует быть слишком требовательным, укорять ребенка за неправильный ответ или действие, ругать его. Лучше играть в такие игры недолго, чтобы не утомить ребенка, и осторожно, чтобы не возбудить и не расстроить его.

Перед сном можно опять почитать малышу или рассказать ему сказку, придумать, что он

будет делать завтра, составить вместе с ним план дня. Такое планирование особенно нравится детям среднего и старшего дошкольного возраста.

При правильной организации жизни больного ребенка он не будет скучать и сможет самостоятельно занять себя, не слишком отрывая от забот взрослых. Дело обойдется без ссор и капризов, без лишних слез — надо проявить лишь немного изобретательности.

Е. ГАСПАРОВА,  
НИИ дошкольного воспитания  
АПН СССР

## Правильно организованный сон — важное условие физического и психического здоровья ребенка

В многозвеневой системе воспитания решающее значение имеет научно обоснованное, адекватное сочетание интеллектуальных, моральных и иных социальных воздействий на формирующуюся личность ребенка. Это выражается в состоянии физического и психического здоровья ребенка.

Новорожденный ребенок получает от природы определенные физические и психические предпосылки, задатки, физиологические особенности. Он получает от природы и такую важнейшую физиологическую функцию головного мозга, как сон. Ребенок очень много получает от рождения, вплоть до будущего своего развития и продолжительности жизни, но по сравнению с детенышами некоторых животных он совершенно беспомощен и как бы всецело рассчитан на социальную среду.

Вот почему, чем меньше ребенок, тем больше внимания он требует к себе, тем адекватнее, элективнее (избирательнее) для него должна быть обстановка в среде, тем больше заботы он требует от взрослых и в первую очередь от матери. В этом плане следует особо подчеркнуть: главными объектами состояния ребенка, на которые необходимо обращать внимание, от которых зависит его дальнейшее благополучие, — это питание и сон. И если питание в первый период жизни малыша обеспечивает мать, то сон зависит от многих привходящих факторов, внешних и внутренних условий, требует больше внимания со стороны окружающих.