

■ Цярпенне, толькі цярпенне...

# ЧАМУ ЁЦЦЯКАЕ КОТ,

## або Як паводзіць сябе з гарэзам?

«Ён у вас такі худзенькі. Вы яго корміце?» — бедвала бабуля, што яе трохгадовы ўнучак амаль не набірае вагі. Карміць жа мы кормім. Толькі бачылі б вы гэтую справу. Наш гарэза ні хвіліны не ўседзіць на адным месцы! Лыжку ў рот — і ён падрываецца, каб паскакаць па кухні, другую лыжку — і робіць новую гімнастычную фігуру, называецца «нага вышэйшая за галаву». Неўзабаве і гэта надакучае. І я чую катэгарычнае: «Стаміўся есці». Так кожны сядзана, абед, вячэру. За час кармлення сын яшчэ паспявае перарабіць шмат «спраў». Вось і патлумачце: адкуль узяцца больш ці менш нармальнай вазе, калі дзіця ўвесь час актыўна рухаецца? З раніцы да позняга вечара. І самае цікавае, што чым больш непаседа рухаецца, тым больш ён... Не, не стамляецца, а наадварот узбуджаецца і разыходзіцца.



Фота Марыны БЕГУНКОВАЙ.

ўвогуле маўчу. Можна, я не звяртала б на такія рэчы ўвагі, але ж усё, як кажуць, пазнаецца ў параўнанні.

— Я хоць выспалася за дэкрэтны адпачынак! — хвалілася мне адна мамачка.

— Ды што там паспяваць? Я яшчэ вязаць і шыць пачала, — здзіўлялася другая.

— Мой мульцікі цэлымі днямі глядзіць, а я займаюся, чым хачу, — расказала трэцяя.

Ну, што тут скажаш, і дзеці ўсе розныя, і мамачкі, таму пра свае «прыгоды» я маўчала. Здаецца, толькі адвернешся, як гарэза выскокне на дарогу, імкнецца патрапіць у кожную яму і дагнаць усіх дваровых катой. Таму лепш

увогуле не адварочвацца. Бо мамчыны засцярогі аб небяспецы цалкам ігнаруюцца.

Часам здаецца, што ўнутры непаседа умацаваны маторчык, нібы вечны рухавічок. Яны не могуць даслухаць да канца казку, якую прасілі прачытаць. Ці на доўгі час зацікавіцца новай цацкай. Яна ўжо праз пяць хвілін можа валяцца побач з кучай іншых, таксама ўжо не цікавых. Яшчэ добра, калі цэлая.

У актыўных дзяцей настрой мяняецца па хвілінах. «Сыходзь. Ты дрэнная!» — маці не дала цукерку перад ежай. «Мамачка, любіменькая», — чуеш хутка.

Як з гэтым усім спраўляцца? Цярпенне і зноў цярпенне. Сталёвае. Не ведаю, дзе яго столькі ўзяць, але абавязкова трэба. Да таго ж неабходна зразумець: дзіця гарэзіць і капрызнічае не назло маці і бацьку, гэта асаблівасці развіцця яго арганізма.

Дарэчы, хапае і станоўчых момантаў. Актыўныя дзеці арганізуюць мам. Любіла паспаць да абеду? Перакваліфікуйся ў жаўрука! Прывыкла ўсё рабіць павольна і нетаропка — давядзецца паскорыцца, інакш праца павялічыцца ўдвая. А лішкі вагі ўвогуле не з'явіцца. Рухомыя дзеці лепшыя за любую дыету. У краме станеш «спрынтарам». Аказваецца, усё неабходнае можна купіць нават за 10 хвілін.

Распавядаць, зразумела, яшчэ можна доўга. Бо кожны дзень для непаседы — чарада бясконцых падзей. А маціна задача — каб гэтыя падзеі засталіся ў памяці толькі добрым вопытам. Цярпення вам, матулі!

Яна ЛЫЧКОЎСКАЯ.

### У БАЦЬКОЎСКИ НАТАТНІК

#### 12 парад, як паводзіць сябе з гарэзам

1. Актыўныя дзеці не любяць доўгі час займацца адной справай, яны хутка пераключаюць сваю ўвагу. Выкарыстайце гэта. Калі дзіця адчувае боль (павалілася, пабілася) — адцягнуць ўвагу ад гэтага непрыемнага моманту: «Глядзі, які смешны сабакка пабег у камбінезончыку, уяўляеш?» І неўзабаве, забыўшыся на боль, дзіця пачне ўсміхацца. Такім жа чынам можна адцягнуць ад чагосьці забароненага, пераклучыць на бяспечную справу, цікавую цацку.

2. Каб чагосьці дамагчыся, трэба запасціся цярпеннем. Тлумачце падрабязна ўсё, што вы робіце і навошта: «Ідзём спаць, бо настала ноч, ужо цёмна на дварэ, усе ідуць спаць і ты таксама».

3. Стварыце ў доме спрыяльную атмосферу, пазбягайце рознагалоссяў, сваркі зараджаюць дзіця негатывнымі эмоцыямі. Размаўляйце спакойна, не павышайце голас. Лаянка і пагрозы могуць толькі нашкодзіць.

4. Не забывайцеся пахваліць сваё дзіця кожны раз, калі яно гэтага заслужыла. Нічога, калі яшчэ не вельмі добра атрымліваецца маляваць або ўзводзіць замак. Галоўнае, каб было жаданне гэта рабіць. Можна таксама стварыць сістэму ўзнагароджання. Стаўце дзіцяці зорачку за кожны добры ўчынак, а за некалькі — дарыце ласункі або падарунак. Завядзіце асабісты дзёнік, дзе будзеце адзначаць з дзіцём яго поспехі і дасягненні.

5. Прытрымлівайцеся з усімі членамі сям'і адзінай лініі ў выхаванні. Не ўпадайце ў крайнасці: не працягвайце то празмерную строгаць, то залішняю мяккасць.

6. Не стамляйце малага ўзмоцненымі заняткамі, не прымушайце яго рабіць гэта праз сілу, бо можаце ўвогуле адбіць жаданне вучыцца чаму-небудзь. Займацца лепш у пачатку дня, а не ўвечары, урокі будуць больш плённымі. Абавязкова перамяжуйце заняткі фізкультурылінкамі. Жваваму дзіцяці патрэбна разрадка.

7. Прытрымлівайцеся рэжыму: дзённы сон, ранні вячэрні адыход у ложа, прагулкі на свежым паветры, збалансаванае харчаванне, чаргаванне рухомых гульняў і спакойных.

8. Не рабіце празмерных заўваг. Актыўныя дзеці цяжка ўспрымаюць крытыку. Старайцеся пазбягаць слоў «нельга», «не». Замест «Не бегай па газоне» скажыце лепш «Выйдзі на дарожку».

9. Пастарайцеся, каб дзіця як мага менш глядзела тэлевізар, гуляла ў камп'ютарныя гульні. Гэта ўзбуджае нервовую сістэму, стамляе арганізм.

10. Ні ў якім разе не прымушайце дзіця сядзець на адным месцы. Лепш накіруйце празмерную энергію ў патрэбнае рэчышча, далучыце да рухомых гульняў, аддайце ў гурток ці секцыю, якую яно само абярэ. Арганізуйце дома спартыўны куток. Дайце дзіцяці права выбару: пытайцеся, чым ён хоча займацца, у якія гульні гуляць.

11. Размаўляйце з малым максімальна кароткімі прапановамі. Не прасіце яго адразу зрабіць некалькі спраў, тады, верагодна, не зробіць ніводнага.

12. І самае галоўнае, памятайце, што дзіця не вінаватае, што такое спрытнае. Яго сістэма самакантролю яшчэ не ўсталывалася. Таму з дапамогай крыку, крытыкі, прымусу, лаянкі і бясконцых пакаранняў вы нічога на даможацеся, акрамя праблем з псіхайкай.

■ Вазьму твой боль...

# СА МНОЙ ТАКОЕ НЕ ЗДАРЫЦЦА

У той вечар, калі ў Парыжы адбылася серыя тэрактаў, мы з мужам хадзілі ў тэатр. Я не шкадую, што склалася менавіта так. Больш за тое, назаўтра, калі прачытала навіны, я сабрала ўсю сям'ю і павезла ў гандлёвы цэнтр па пакупкі да зімы. Далей спланавала паход у кінатэатр, а потым запісалася на трэнерку, якую даўнім-даўно адкладала. Я зрабіла ўсё, каб паказаць няшчасцю: мы збіраемся жыць далей!

На мой погляд, найлепшы адказ на тэрор, вайну і ўсеагульнае гора — гэта жыццё. Мне хочацца паказаць бядзе, што дарэмна стараецца, што нас не зламаць. Вось мы набываем цёплую куртку сыну — так, рыхтуем да халадоў, збіраемся перазімаваць без цябе! Вось мы чытаем кніжкі — назіпаваем веды, нам будзе дзе прымяніць іх, адступіся! Мы ідзём у тэатр, кіно, на трэнерку — мы расцём і развіваемся, імкнёмся стаць лепшымі, для лепшай будучыні без цябе!

Як бы мы ні спачувалі сотням незнаёмых людзей, як бы ні падзялілі іх боль, нам трэба працягваць жыць. І менавіта зараз, калі жыццё нагадвае, што ніхто не застрахаваны і што смерць — справа выпадку, нам варта жыць на поўную моц і не прапусьць свае магчымасці.

Мы дзень у дзень робім адны і тыя ж рэчы, праводзім звычайныя рытуалы пад'ём-сняданак-праца-абед-дадому-вячэра-сон. Назіраем за тэрактамі і вайной па тэлевізары і думаем, што з намі такое ніколі не здарыцца. Заўважаем інвалідаў і хуценька адводзім вочы — гэта не пра нас. Мы дапамагаем слабішым і лічым, што гэтым набываем імунітэт ад такой жа бяды, нас не зачэпіць.

Нядаўна ў валанцёра «Клуба 5000» маці захварэла на рак. Віялета больш за 20 гадоў аддала цэнтру дзіцячай анкалогіі. Сама ў дзяцінстве перанесла захворванне касцявога мозгу. Яна для сваіх пацыентаў сапраўдны сябар, заўсёды стараецца зрабіць больш, чым проста медык. У яе і няма нікога, акрамя маці, бо, цалкам прывыкаўшы сваё жыццё працы, так і не збудавала сям'ю. І тут — удар у спіну. Здавалася б, такім служэннем яна абараніла сябе і сваё наваколле ад цяжкага захворвання, з якім усё жыццё дапамагала змагацца іншым. З ёй гэта не павінна было здарыцца! Але так бывае.

Адначасова з Віялецінай маці такі ж дыягназ паставілі яшчэ тром супрацоўнікам анкалагічнага цэнтру. Ад гэтага немагчыма засцерагчыся. Яно можа здарыцца з любым.

Даўняя вайна, якую мы вывучалі па кніжках і кінастужках, здавалася перажыткам мінулага, архаізмам. Мы проста шанавалі яе памяць і верылі, што з намі такое не здарыцца. Але яна паступова стала вяртацца ў сучаснае жыццё. Падступалася здалёк: Сірыя, Егіпет. І неўзабаве стукнула па суседзях, нашых найбліжэйшых братах. Ва Украіне гінуць і беларусы. Да нас прыхаля шмат бежанцаў, якія шукаюць жыллё, працу і проста мірнае заўтра. Вось апошняга мы, на жаль, гарантаваць не можам. Бо цяпер зусім не ўпэўнены, што з намі такое не здарыцца.

Мы не застрахаваны ад няшчасцяў. Але не можам сядзець і чакаць, пакуль бяда прыйдзе ў двор. Мы будзем супраціўляцца, рабіць усё наадварот. Супрацьстаяць слязам можа толькі ўсмешка, перамагчы смерць здолее толькі жыццё.

Калі не стала маёй цёткі, навіна застала мяне з эпільтарам у руках. Я збіралася пагالیць ногі. Паклаўшы тэлефонную трубку, так і спаўзла ў крэсла, не выпускаючы прыбор. Толькі паспела прамовіць, пакуль не задушылі слёзы: «І што цяпер рабіць?» — «Вядома, што, — ціха і спакойна адказаў мой муж, — галіць ногі». І на той момант гэта была самая карысная парада.

Я была за 330 кіламетраў ад роднага дома, дзе рыхтаваліся да пахавання, і магла паехаць туды толькі назаўтра. А сёння мне заставалася горка плакаць, няспынна хадзіць па кватэры, заламваць рукі, кусаць локці ці... галіць ногі. Звычайныя жыццёвыя справы, якія, колькі б ні адкладваў, усё роўна калі-небудзь давядзецца выканаць, неаднаразова ратавалі мяне ў цяжкія хвіліны скруці.

Нядаўна я пачула гісторыю пра жанчыну, якая, хварэючы на анкалогію, кожную раніцу ў бальніцы пачынала з касметычных працэдур. Яна мела вялікі запас шклянчак з крэмамі і кожны раз з задавальненнем аддавала справу працэсу. Жанчыне было гадоў 80. Няшчасныя маладыя суседкі па палаце даўно аддалі свае шэрыя твары пад уладу хваробе. А яна ўсміхалася і спакойна ўцірала крэм. І гэта была яе маленькая перамога. Перамога жыцця над смерцю.

Таццяна НЕМЧАНІНАВА,  
заснавальніца дабрачыннага руху  
«Клуб 5000»

