

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер
Предисловие автора

Позвольте представиться: я – «папа специального назначения» и сертифицированный специалист в области ухода за детьми и все описанные в данном пособии приемы и методы испробовал в буквальном смысле на собственной шкуре. Текст был изучен и одобрен специалистами сферы здравоохранения, так что я совершенно уверен, что рекомендации, приводимые в этой книге, соответствуют современным медицинским представлениям о здоровье и безопасности бойцов. Вместе с тем ни автор, ни консультанты, ни издательство не несут ответственности за действия, совершаемые читателем на основе почерпнутой из книги информации. Воспитание и здоровье детей – дело строго индивидуальное, и никакой «Курс молодого отца» не заменит вам собственного здравого смысла и советов педиатра, наблюдающего вашего ребенка.

Консультанты:

Рэйчел Джесси, диетолог, член Британской ассоциации диетологов
Салли Джордан, патронажная медсестра
доктор Джанет Маджер-Джонс, бакалавр хирургии
Дэймон Мэрриот, специалист отдела детской безопасности компании «Бритакс»
Особое спасибо Саре Торсби

Введение

Мужчинам, которые воспитывают детей (они же – папы специального назначения) Я служил в инженерных войсках специального назначения, работал инструктором по физической подготовке, нес охрану британской миссии при ООН в Нью-Йорке, окончил курсы по уходу за детьми. Могу честно сказать, что за всю богатую событиями жизнь меня лишь несколько раз охватывали эмоции, по силе сравнимые с теми, что я испытал, когда привез из роддома своего первого сына. Все книги прочитаны, все руководство изучены, и вот вы и ваша жена переступаете порог дома, держа на руках крохотное создание. За которое отныне отвечаете вы. В определенный момент мне стало ясно, что моя жизнь намного упростилась бы, будь у меня в руках краткое руководство по уходу за новобранцем – вроде тех брошюр, что вам дают в армии. В армии регламентировано абсолютно все и на каждый случай – от того, как правильно бриться, до того, как рассчитать расстояние до цели при стрельбе, – есть своя инструкция. С первого дня призыва солдат следует точно установленным правилам, и каждый из них подтвердит вам, что это чрезвычайно удобно.

Я искал подобное руководство, но книги, адресованные новоиспеченным папашам, либо походили на развлекательное чтение (поверьте, джентльмены, если отцовство представляется вам забавным приключением, вы жестоко заблуждаетесь), либо, хуже того, отличались жутким многословием. Попробуйте-ка среди ночи найти ответ на конкретный вопрос на 700 страницах пространных рассуждений о внутреннем мире младенца, когда означенный младенец орет у вас на руках.

И тогда я понял, что родителям, особенно отцам, требуется краткое учебное пособие.

Вы держите такое пособие в руках.

В первые же секунды после появления на свет новобранца на вас нахлынет океан эмоций. Помню, что я чувствовал одновременно любовь и страх, смущение, растерянность и трепет. Эта книга написана для того, чтобы вы знали, что нужно делать.

Помните только, что книга содержит лишь рекомендации. Основное зависит от вас. Чтобы быть хорошим отцом, вам придется постоянно подвергать полученные знания проверке практическим опытом. Так я вывел первое правило папы специального назначения.

Сейчас это может показаться несущественным, но задумайтесь: вам отпущено не так уж много времени, чтобы побыть со своим бойцом. Какие-нибудь две с небольшим тысячи дней – и ему исполнится шесть лет, а значит, он пойдет в школу. Меньше чем через семь тысяч дней ему стукнет восемнадцать.

Возможно, вам не придется с утра до вечера возиться со своим бойцом; возможно, вы будете видеть его только по выходным и по вечерам; возможно даже, вы не являетесь его биологическим отцом – все это не имеет никакого значения. Важно

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
одно: время, отпущенное вам для тесного общения, ограничено. Организуя свой быт с точностью военного регламента, вы используете его с максимальной пользой.

Пусть личный состав гордится вами. Не создавайте поводов для стресса и совершенствуйте свои родительские навыки. Будьте во всеоружии. Старайтесь оправдать высокое звание папы специального назначения. Это непросто, но вы будете знать, что идете правильным путем.

Невозможно переоценить роль отца в жизни ребенка. Отец для него – одновременно и герой, и защитник, и пример для подражания. Станьте для него и первым, и вторым, и третьим. Станьте лучшим в мире отцом. Прямо сейчас. Итак, приступаем к подготовке.

Как пользоваться пособием

Эта книга – руководство к действию в полевых условиях (когда вы непосредственно вовлечены в родительские маневры), поэтому я постарался вместить максимум информации в минимум объема.

Кроме того, приглашаю вас посетить интерактивный сайт, созданный в дополнение к пособию «Курс молодого отца» (www.commandodad.com). На нем вы найдете небольшие видеоуроки о том, как правильно держать новобранца, как его купать, как помочь ему избавиться от лишнего воздуха в желудке. Разумеется, там есть и самое важное видео – «Как сменить подгузник».

Наряду с общепринятой военной терминологией в пособии использованы и особые термины, которые я придумал за те годы, когда служил папой специального назначения. В конце каждой главы я помещаю небольшой словарик с разъяснениями использованных терминов.

Вне всяких сомнений, самые важные из них следующие.

- Новобранец – новорожденный ребенок.
- Рядовой – ребенок, который уже научился переворачиваться, ползать, вставать или ходить.

Под словом «бойцы» я подразумеваю и тех, и других.

В тексте вам встретится штамп «Здравый смысл» и рисунки. Я включил их в это пособие, чтобы сделать его как можно более наглядным и как можно менее многословным.

Глава 1. Рекогносцировка подготовка базового лагеря Постановка задачи

Вы стоите на пороге глобального события, которое кардинально изменит всю вашу жизнь. Максимально эффективная подготовка на этом этапе позволит вам впоследствии наиболее рационально использовать два жизненно важных и дефицитных ресурса: время и силы.

Цель

Основные цели первого блока обучения таковы.

- Подготовка базового лагеря к прибытию новобранца.
- Составление списка снаряжения, необходимого к моменту прибытия новобранца в базовый лагерь.
- Подготовка оборудования для транспортировки новобранца.

Начинайте подготовку базового лагеря не позднее чем за полтора месяца до предполагаемого срока прибытия новобранца.

Основные задачи:

- уборка базового лагеря;

- закупка снаряжения;
- подготовка стратегического запаса провиантского и вещевого довольствия;
- планировка базового лагеря с обозначением зон дислокации новобранца и его снаряжения.

Уборка базового лагеря

Уборка базового лагеря должна быть качественной, однако не следует стремиться к созданию полной стерильности. Вы готовитесь к прибытию новобранца, а не организуете полевой госпиталь. Даже если бы вам удалось избавиться от всех микробов (что невозможно), устойчивость созданной вами идеальной среды в условиях дислокации личного состава в базовом лагере окажется минимальной. Руководствуйтесь здравым смыслом. Уборка должна постепенно войти в ваш типовой порядок действий (ТПД).

Уборка комнаты новобранца

Маловероятно, что новобранец будет сразу спать в собственной комнате, по крайней мере в первые шесть месяцев после рождения. Тем не менее я рекомендую до его прибытия в базовый лагерь сделать в ней генеральную уборку. Пока есть время.

Выполнять!

- Протереть влажной тряпкой стены.
- Вычистить ковры и пледы.
- Пропылесосить мягкую мебель и протереть остальную.

Отставить!

- Красить что-либо в комнате новобранца, если до его появления остается совсем мало времени.
- Использовать агрессивные чистящие средства.

КАК СЛЕДУЕТ ВЫМОЙТЕ ВСЕ ПОВЕРХНОСТИ, С КОТОРЫМИ БУДЕТ КОНТАКТИРОВАТЬ НОВОБРАНЕЦ. ЭТО МОГУТ БЫТЬ:

- кровать
- пеленальный столик
- ванночка.

Всегда держите руки чистыми. Коротко стригите ногти и следите, чтобы под ними не было грязи.

Закупка снаряжения

Что вам понадобится в первое время
Гигиенические средства

- Подгузники. Если планируется использование одноразовых подгузников, купите одну пачку нужного размера и еще одну – на размер больше. Новобранцы имеют обыкновение стремительно расти.
- Если собираетесь использовать тканевые подгузники, заранее изучите предлагаемый ассортимент. Не увлекайтесь закупкой подгузников, пока не будете знать точный вес новобранца. Использование одноразовых или тканевых подгузников – индивидуальный выбор, согласно предпочтениям и образу жизни конкретного подразделения, так что нецелесообразно заранее тратить много средств на этот тип снаряжения.
- Детские салфетки и ватные шарики.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru

- Крем от опрелостей.
- Клеенка.
- Специальные пакеты для использованных подгузников не относятся к снаряжению первой необходимости. Для нейтрализации бомбы-вонючки вполне подойдет любой пластиковый пакет, желательно биоразлагаемый.

Обмундирование

- Боди – 6 шт., слипы на кнопках – 6 шт. Это практичная и удобная форма, обеспечивающая легкий доступ к подгузнику.
- 6 пар носков (внимание! Новобранцы с легкостью от них избавляются), которые понадобятся, если ваш новобранец не носит ползунков.
- 3 пары «царапок», чтобы новобранец не повредил себе лицо.
- 3 кофточки или хлопковые курточки. Лучше одевать новобранцев в несколько тонких одежек, чем в одну толстую.
- 3 хлопковые шапочки. Терморегуляция новобранцев несовершенна, и через кожу головы теряется много тепла. Если на улице холодно, вам понадобится еще теплая мягкая шапочка для прогулок.
- 2 детских тонких одеяла или теплые пеленки. По размеру они меньше обычного одеяльца, их используют, чтобы укутывать ребенка днем.

Обеспечение пищевым довольствием

- Если ребенок на грудном вскармливании, желательно иметь молокоотсос, прокладки для груди и крем для сосков.
- Если грудное вскармливание невозможно, ребенка кормят из бутылочки. Всемирная организация здравоохранения рекомендует грудное вскармливание как минимум до шести месяцев.
- Бутылочки – 2 шт. Сразу много бутылок закупать не нужно (впоследствии вам понадобится штук восемь, чтобы быть уверенным, что под рукой всегда найдется чистая). Новобранец требователен в этом вопросе, и никогда нельзя заранее сказать, одобрит ли он ваш выбор. Выбирать бутылочку или соску – это как ходить по минному полю. Обзор разных видов бутылочек см. в разделе Resources на www.commandodad.com.
- Запасные соски. Как только поймете, какие бутылочки предпочитает новобранец, организуйте стратегический запас сосок. Порванные или испорченные соски необходимо сразу же заменять.
- Ершики для бутылочек – 2 шт.
- Стерилизатор. (Обзор стерилизационного оборудования см. главу 2 «Новобранцы. Выжить в первые сутки».)
- Термосумка для бутылочек. Нужна в тех случаях, когда вы находитесь на марше и не имеете доступа к полевой кухне, чтобы подогреть смесь для новобранца.

Водные процедуры

- Детский гель для душа и шампунь. Выбирайте такие средства, которые не щиплют при попадании в глаза.
- Мягкие пеленки и полотенца.
- При необходимости горка или гамачок в ванночку. Рекомендую использовать модели из пеноматериалов.
- Детская ванночка.

- Люлька или кровать с новым матрасом. Матрас должен быть плотно подогнан по размеру кровати, так как щели по периметру могут представлять опасность для новобранца. Не используйте подержанные матрасы – не рискуйте его здоровьем.
- Комнатный термометр.
- Радионяня – при необходимости.

Постельное белье

- 3 простыни (на резинке либо такого размера, чтобы можно было подвернуть под матрас).
- 4 тонких мягких хлопковых одеяла и два вафельных. Варьируя количество слоев одеял, вы всегда можете быть уверены, что новобранец не переохладится и не перегреется.

Первая помощь

- Электронный ушной термометр.
- Детский парацетамол (разрешен с двух месяцев) и детский ибупрофен (разрешен с трех месяцев). Проверьте этикетку, чтобы убедиться, что препарат подходит вашему новобранцу по весу и возрасту. Для недоношенных новобранцев возраст следует отсчитывать от нормального срока родов.
- Детская спринцовка (чтобы давать лекарство).
- Антисептические или спиртовые салфетки для обработки пупочной ранки.

Впоследствии аптечку первой помощи следует расширить за счет антисептической мази, пластыря и стерильных салфеток. Подробнее см. главу 8 «Врача! Основные приемы оказания первой помощи и действия при некоторых болезнях».

Транспортировка новобранца

Внимательно относитесь к выбору транспортного средства, прежде чем его покупать. Подробнее см. главу 10 «На марше. Переброска войск».

• Автокресло должно соответствовать стандартам безопасности и крепиться к сиденью вашей машины надежно и безопасно. Можно использовать кресло, оставшееся от подросших рядовых, или б/у кресло, позаимствованное у друзей и знакомых, но только в том случае, если оно не повреждено и не побывало в аварии. Убедитесь в этом, прежде чем его использовать. Кроме того, обязательно следуйте рекомендациям производителя относительно срока эксплуатации автокресла: некоторые модели имеют ограниченный срок службы, и этим не следует пренебрегать. Последствия в данном случае могут быть слишком серьезными.

- Детские переноски-«кенгуру».
- Коляска. Понадобится через некоторое время.

Детская мебель

Мебель можете смело покупать подержанную. Если вы решили приобрести новую мебель, рассчитывайте покупку так, чтобы ее вам доставили не менее чем за месяц до появления новобранца.

- Удобное кресло, которое понадобится вам, чтобы кормить и укачивать новобранца и играть с ним.
- Ночник (например, маленький прикроватный светильник с неяркой лампой). Не следует ночью включать верхний свет – это будет неприятно как новобранцу, так и всему личному составу.
- Жалюзи или плотные шторы.

- Пеленальный столик – по желанию. Со своими новобранцами и рядовыми я предпочитал пользоваться пеленальной доской, чтобы иметь возможность менять подгузники на любой устойчивой и безопасной поверхности (например, на полу или широкой кровати).

Использование пустышки – это вопрос выбора, как вашего, так и новобранца. Мой первый ребенок ее категорически отверг. Можно попробовать предложить новобранцу пустышку, чтобы успокоить его или помочь заснуть, но хорошо бы не приучать его сосать ее постоянно, так как это не только ослабит эффективность пустышки в качестве усыпляющего средства, но и может привести к возникновению у новобранца зависимости. Если вы решили пользоваться пустышкой, имейте в виду, что существуют специальные ортодонтические соски, разработанные таким образом, чтобы не мешать росту детских зубов.

Убедитесь. Что базовый лагерь безопасен

- Проверьте и при необходимости поменяйте батарейки в датчиках дыма. Специалисты пожарной службы проведут замену бесплатно, а также осмотрят ваш дом и посоветуют, где их лучше установить.
- Положите под ковры подложку от скольжения.
- Установите на кухне огнетушитель.
- Закрепите повыше все свисающие шнуры (например, от штор или выключателей).
- Отодвиньте все лежащие на столах и других поверхностях предметы из зоны досягаемости новобранца.

Защитное снаряжение в базовом лагере

Нет особой необходимости оборудовать ваш базовый лагерь системой «защиты детей» непосредственно перед прибытием новобранца, однако провести рекогносцировку не помешает. Если в базовом лагере имеются брустверы или полоса препятствий, их необходимо разобрать – в первые несколько недель вы будете мало спать и много бродить по ночам.

Проведите разведку по-пластунски, чтобы определить, каким опасным зонам следует уделить внимание в первую очередь. Приобретите защитное снаряжение первой необходимости. В том числе:

- заглушки на розетки;
- защитные накладки на острые углы мебели – например на журнальный столик.

Следует помнить, что самая эффективная в мире защита детей состоит в том, чтобы не выпускать их из виду.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Не устанавливайте воротца на лестницу слишком рано (если только вам не нужно оградить новобранца от доступа домашних животных), – в первые несколько недель воротца не выполняют никакой полезной функции, а только мешают личному составу.

Подготовка провианта и снаряжения

- Сборка, сборка и еще раз сборка. Вооружайтесь отверткой и смело атакуйте детскую мебель и новые игрушки. Доводите до автоматизма навыки сборки-разборки колясок и установки автокресла в машину.
- Запаситесь батарейками и аккумуляторами. Ночники, детские шезлонги и игрушки – все это требует батареек.
- Готовьте и замораживайте. За некоторое время до предполагаемой даты принимайтесь за заготовку в промышленных масштабах стратегического запаса индивидуальных пайков. Первое время после появления новобранца у вас не будет

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru времени на готовку, а если личный состав перейдет на фастфуд, это грозит снижением показателей здоровья и потерей боеспособности. Подробнее см. главу 5 «Продовольственное обеспечение. Главное, чтобы солдат был сыт».

- Занесите в память мобильного или запишите в блокнот, лежащий рядом с домашним телефоном, номера акушерки, педиатра, патронажной сестры и т. п.

Планировка базового лагеря с отведением зон для дислокации новобранца и его снаряжения

К появлению в базовом лагере новобранца необходимо подготовить его казарму.

- Определите место, где новобранец будет спать. Педиатры и детские психологи рекомендуют, чтобы в первые шесть месяцев новобранцы ночевали в спальне родителей. О том, как правильно подготовить постель для новобранца, см. главу 2 «Новобранцы. Выжить в первые сутки».

- Убедитесь в безопасности базового лагеря.

- Избавьтесь от сквозняков из окон и дверей. В месте дислокации новобранца важно поддерживать постоянную температуру. Она должна быть не ниже 16 °С и не выше 20 °С. Идеальная температура в спальне – 18 °С. Используйте комнатный термометр. Не устанавливайте кровать непосредственно рядом с обогревателем, батареей или под прямыми солнечными лучами.

- Оборудуйте пункт смены подгузников. Позаботьтесь, чтобы под рукой было все необходимое – от теплой воды и ватных шариков до пакетов для нейтрализации использованных подгузников. Я организовал передвижной пункт из небольшого стеллажа для ванной комнаты, так как мои новобранцы были довольно мобильны. Желательно так организовать процесс, чтобы всегда было видно, какие виды снаряжения подходят к концу. Чаще пополняйте запасы.

- Организуйте пункт кормления там, где это наиболее удобно маме новобранца. Например, поставьте удобное кресло, положите подушку для кормления U-образной формы, оборудуйте маленький столик, куда можно поставить кружку и прочее. Продумайте, какое снаряжение может понадобиться для кормления. Если маме удобно кормить новобранца в разных комнатах, оборудуйте мобильный пункт.

- Продумайте, в каком секторе базового лагеря устроить склад для хранения крупногабаритных элементов снаряжения типа пачек подгузников, автокресла и коляски.

Снаряжение, необходимое для переброски новобранца в базовый лагерь

Одежда

Следует отдать предпочтение мягкой одежде без оборок и пуговиц, обеспечивающей легкий доступ к подгузнику. Идеальный вариант – одежда из хлопка. Руки и ножки бойца должны быть закрыты, потому что конечности мерзнут быстрее всего. Запомните основное правило – одежда новобранца всегда должна содержать на один слой больше, чем одежда взрослого. Кроме случаев, когда на улице слишком жарко.

- Боди, слип, шапочка, носки и «царапки».
- Если погода холодная, то детское одеяльце (оно же «конверт на выписку») или два.
- Если на улице очень холодно, оденьте новобранца в зимний комбинезон, но имейте в виду, что у вас должна быть возможность посадить его в автокресло с учетом правил безопасности.

Мобильный пункт смены подгузников

- Вещмешок с бутылкой теплой воды и ватные шарики для гигиенических процедур. В первые шесть месяцев не рекомендуется использовать влажные салфетки.
- Чистые подгузники.

Транспорт

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
Автомобильное кресло, соответствующее стандартам безопасности. Подробнее о видах и критериях безопасности автокресел см. главу 10 «На марше. Переброска войск».

Словарик папы специального назначения
Базовый лагерь – дом.

Казарма – детская комната.

Нейтрализация бомбы-вонючки – упаковка использованных подгузников.

Новобранец – новорожденный ребенок.

Полевая кухня – кухня.

Рекогносцировка – разведка с целью сбора информации. В данном контексте – овладение ситуацией.

ТПД (типовой порядок действий) – стандартный набор действий в определенной ситуации.

Глава 2. Новобранцы
Выжить в первые сутки
Постановка задачи

Папе специального назначения необходимо последовательно овладевать ключевыми навыками успешного ухода за новобранцем. Помните: элементарный – не значит простой.

Цель

Основная цель второго блока обучения – детальное ознакомление с основными навыками, которые понадобятся в первые сутки и последующие недели пребывания новобранца в базовом лагере. Ниже предлагается перечень навыков.

- Как держать новобранца.
- Смена одноразового подгузника.
- Обработка пуповинного остатка и пупочной ранки.
- Обеспечение пищевым довольствием:
 - стерилизация, охлаждение или нагрев бутылочки с молочной смесью или грудным молоком.
- Кормление новобранца из бутылочки.
- Как помочь новобранцу отрыгнуть лишний воздух.
- Подготовка койко-места для новобранца.
- Первые сутки:
 - купание;
 - прогулка.
- Что делать, если новобранец плачет.
- Выжить в первые сутки.

Как держать новобранца

- Чтобы поднять новобранца с плоской поверхности, осторожно просуньте одну ладонь ему под голову, а другую – под нижнюю часть туловища. Теперь аккуратно поднимайте.

- Если вам дали новобранца на руки, подложите одну ладонь ему под голову, а другую – под нижнюю часть туловища.

- Если вы сидите с новобранцем на руках, удобно устройте его голову на сгибе своего локтя или держите его на плече, одной рукой поддерживая голову и шею, а другую подложив ему под нижнюю часть туловища.

Выполнять!

- Всегда поддерживайте голову новобранца (по крайней мере в первый месяц, когда он не умеет держать ее самостоятельно).
- Не суетитесь, двигайтесь плавно и осторожно.

Отставить!

- Грубо хватать или резко опускать новобранца.

Видео о том, как правильно поднимать и держать новобранца, см. на www.commandodad.com (Resources).

Смена одноразового подгузника
Золотые правила смены подгузника.

- Необходимо оперативно менять подгузник, как только он наполнится. Это защитит новобранца от дискомфорта.
- Чем более стремительно будет проведена операция, тем меньше шансов у новобранца провести контратаку.
- Если ваш новобранец – мальчик, аккуратно промокните ему яички и пенис, но не оттягивайте крайнюю плоть.
- Если новобранец – девочка, вытирайте и подмывайте ее спереди назад, чтобы избежать попадания инфекции куда не следует.
- Не отвлекайтесь и не оставляйте новобранца лежать без присмотра.

Вам понадобятся:

- устойчивая поверхность;
- непромокаемая подстилка (если вы работаете в полевых условиях, возьмите с собой клеенку или чистое полотенце). С ее помощью вы можете развернуть мобильный пункт смены подгузника на самых разных поверхностях (на полу, диване, кровати);
- чистые подгузники;
- чистые руки;
- пакет для нейтрализации бомбы-вонючки;
- чистая салфетка или вата и теплая вода. Пользоваться влажными салфетками до шести месяцев не рекомендуется.

Пройдет совсем немного времени, и вы научитесь менять подгузник с закрытыми глазами, что наряду с умением накормить новобранца станет одним из важнейших боевых навыков во время ночных операций. А пока смотрите в оба.

1. Подготовьте все необходимое, вымойте руки и разверните чистый подгузник.
2. Положите новобранца на чистую, удобную, устойчивую поверхность.
3. Нежно положите ладонь одной руки на животик новобранца, другой аккуратно

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
расстегните липучки и раскройте подгузник спереди.

4. Снимите руку с живота новобранца, аккуратно обхватите пальцами его лодыжки и осторожно приподнимите новобранца за ноги так, чтобы его попа оторвалась от подстилки. Затем возьмитесь за край подгузника и одним движением сложите его пополам, проводя передней частью по паху новобранца, чтобы удалить сильное загрязнение. Сложенный подгузник подложите под попу новобранца, чтобы не пачкать клеенку.

5. Начисто протрите новобранца влажными салфетками или чистой влажной тряпочкой. Обязательно проверьте все складочки и спину. Если у новобранца еще не отвалилась пуповинка, следите, чтобы она была сухой и чистой. О том, как ухаживать за пупочной ранкой, см. далее.

6. Еще раз приподнимите новобранца, отодвиньте в сторону грязный подгузник и подложите под новобранца чистый.

7. Липучки, прикрепленные к задней части подгузника, должны находиться на одном уровне с пупком новобранца. Закрепите подгузник. Помните: это не солдатский ремень, и туго затягивать его не нужно. Следите, чтобы подгузник нигде не давил на новобранца и не оставлял вмятин на его теле. Если они появились, значит, вы слишком туго затягиваете подгузник или используете подгузники слишком маленького размера. Правильно надетый подгузник подходящего размера отлично защищает от протеканий благодаря эластичным оборкам. Если у новобранца еще сохраняется пупочный канатик, спустите пояс подгузника ниже.

8. Приступайте к обезвреживанию грязного подгузника. Сложите внутрь подгузника использованные салфетки, скрутите его как можно плотнее и запечатайте его же собственными липучками. Возможно, содержимое подгузника будет настолько внушительным и опасным для личного состава, что вам придется упаковать его в пакет. Помните: бункер для хранения опасных отходов необходимо ежедневно опустошать, чтобы не допускать химического загрязнения атмосферы базового лагеря.

9. Оденьте новобранца.

10. Вымойте руки.

Время от времени новобранцы раздражаются могучими гаубичными залпами, и это неостановимо. Будьте готовы к тому, что ваш новобранец может в прямом смысле уделаться по уши.

Пошаговую инструкцию, как менять одноразовые и тканевые подгузники, см. на www.commandodad.com (Resources).

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Если вы используете для смены подгузников передвижной пункт, как это делал я, выбирайте поверхности, с которых новобранец не может скатиться – например, середину широкой кровати или пол. Приучите себя к этому с самого начала, и тогда вам не придется ловить новобранца, когда он научится переворачиваться.

Как ухаживать за пуповинным остатком

Вам понадобятся:

- ровная поверхность;
- чистые руки;
- ватный тампон;
- теплая кипяченая вода.

Как правило, новобранцы прибывают в базовый лагерь с неотвалившимся остатком перерезанной пуповины (культей). Примерно через неделю после рождения она естественным образом отпадет, и на ее месте образуется пупочная ранка. Культую необходимо держать сухой и чистой, чтобы предотвратить проникновение инфекции.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
Обрабатывать ее следует при каждой смене подгузника. Соблюдайте несколько простых правил.

- Будьте очень осторожны. Не отрывайте культю. Находящаяся под ней кожа, из которой впоследствии сформируется пупок, должна зажить сама, иначе в ранку может попасть инфекция.
- Держите культю сухой. Не купайте новобранца, пока она не отпадет. Вместо этого обтирайте его влажной губкой.
- Опускайте подгузник пониже, чтобы он не задевал остаток пуповины.

Отставить панику!

- Остаток пуповины засыхает и загибается, как кончик отмороженного пальца.
- Основание культи покрыто липкой слизью.
- Ранка заживает еще около недели, после того как культя отвалится.
- Культя пахнет.

Тревога!

- Остаток пуповины мокнет.
- Пуповина или прилегающая к ней кожа покраснела.

Если у вас появились опасения по поводу состояния пуповины, поделитесь ими с педиатром или патронажной сестрой.

Обеспечение пищевым довольствием

Стерилизация походных флажков

У новобранцев и рядовых-первогодков иммунная система еще слаба, поэтому бутылочки и пустышки необходимо стерилизовать.

Вам понадобятся:

- чистые руки;
- моющее средство для детской посуды;
- ершик для бутылочек (отдельный);
- стерилизационное оборудование (на выбор):
 - кастрюля (только для этих целей) и вода;
 - электрический или микроволновый паровой стерилизатор;
- антисептические средства для стерилизации в холодной воде.

Создать безмикробную среду в базовом лагере невозможно, но тщательное мытье бутылок и пустышек входит в список обязательных действий. Придерживайтесь этого правила ради сохранения физического здоровья новобранца и психического здоровья личного состава (болезнь новобранца – один из наиболее дестабилизирующих факторов в базовом лагере).

Золотые правила стерилизации таковы.

1. Следите, чтобы руки были чистыми.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru

2. Ершиком отмойте бутылочку, держатель соски и саму соску (если есть кольцо, и его тоже) горячей водой с моющим средством. Отверните соску и убедитесь, что все внутренние поверхности чистые. Ополосните бутылку, держатель и соску.

3. Треснувшие бутылочки выбросьте.

4. Стерилизация. Вы можете выбрать любой способ:

° прокипятите бутылочку и соску в течение десяти минут в кастрюле с водой (имейте в виду: соски при этом быстро выходят из строя);

° используйте электрический или микроволновый паровой стерилизатор. Как правило, процесс занимает несколько минут и обеспечивает стерильность бутылочек на несколько часов (сверьтесь с рекомендациями производителя);

° для стерилизации в холодной воде используйте специальные таблетки. После мытья держите бутылочки в растворе не меньше суток.

5. Прежде чем дотрагиваться до стерилизованных бутылок или их деталей, не забудьте вымыть руки. Для сохранения стерильности оставляйте бутылочки в стерилизаторе или держите их в холодильнике.

Посудомоечные машины годятся для мытья бутылок, но не для стерилизации, так как в них недостаточно высокая температура. Стерилизация требует кипячения.

Обучающее видео о том, как стерилизовать бутылки, см. на www.commandodad.com (Resources).

Как подготовить бутылочку с грудным молоком

Если маме новобранца надо сцедить молоко, убедитесь, что она не забыла помыть руки, и подготовьте стерильный контейнер для сцеживания. Если мама использует молокоотсос, его необходимо мыть и стерилизовать перед каждым применением.

Грудное молоко хранится в холодильнике до трех дней, так что его можно использовать не только сразу после сцеживания. Для хранения желательно сразу же переливать молоко в стерильные бутылочки. Если для сбора молока вы использовали другой стерильный контейнер, убедитесь, что бутылка, в которую вы его перельете перед кормлением новобранца, стерильна.

Молоко, стоящее в холодильнике, может расслоиться. Это нормально. Просто аккуратно взболтайте содержимое бутылочки.

Как подготовить бутылочку с молочной смесью

В идеале молочную смесь готовят по мере необходимости. Залейте смесь холодной водой, размешайте и доведите до температуры тела, погрузив бутылочку в теплую воду или поместив в нагреватель. Вам понадобятся:

- порошковая молочная смесь для новорожденных;
- стерилизованная бутылочка;
- чистые руки и точный глаз.

Замороженное грудное молоко может храниться в морозилке до трех месяцев. Его необходимо морозить в стерилизованных бутылочках или в специальных пластиковых пакетах для грудного молока. Не заполняйте их доверху, так как молоко в процессе замораживания имеет свойство увеличиваться в объеме. Замороженное грудное молоко перед употреблением следует размораживать в холодильнике. Повторное замораживание молока не допускается.

На упаковке любой молочной смеси обязательно напечатана инструкция от производителя. Всегда в точности следуйте ей. Это непреложное правило!!! Никогда не разводите смесь «на глаз»: избыток или недостаток порошка может привести к серьезным проблемам. Если вы уменьшите концентрацию смеси, новобранец не получит нужного количества питательных веществ; если увеличите – это может спровоцировать запор и обезвоживание.

Правила безопасности при кормлении смесью.

1. В бутылочку должна попадать только кипяченая вода. Точно соблюдайте

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
дозировку. Добавляйте холодную воду, доводя количество смеси до необходимого.

2. Используйте специальную мерную ложку. Зачерпните порошок и осторожно постучите по обратной стороне мерной ложки чистым ножом, чтобы убедиться, что в толще порошка не образовалось воздушных карманов (не утрамбовывайте смесь), и проведите по поверхности мерной ложки тупой стороной ножа, чтобы удалить излишки.

3. Закройте бутылочку крышкой и хорошенько потрясите, пока порошок не растворится без остатка. Если не можете найти крышку, зажмите дырку в соске пальцем (очень чистым) и встряхните бутылочку.

4. Нагрейте бутылочку, как описано выше, а также на с. 32. Старайтесь готовить для новобранца ровно столько смеси, сколько ему нужно в соответствии с возрастом. Недоеденную смесь выбрасывайте (повторное использование смеси не допускается, так как это крайне благоприятная среда для развития бактерий).

Видео о том, как подготовить бутылочку с жидкой смесью, см. на www.commandodad.com (Resources).

Сколько молока необходимо новобранцу? Увы, на этот вопрос не существует точного ответа. С каждым днем вы будете все лучше понимать своего новобранца и научитесь различать подаваемые им сигналы о том, что он еще голоден или, наоборот, наелся. До этого времени просто прикиньте объем минимально необходимого суточного пайка. Он зависит от веса новобранца. В среднем в первый месяц жизни новорожденный должен выпивать по 100 г молока при 6–7-разовом кормлении.

Как нагреть бутылочку с молочной смесью и грудным молоком

1. Как уже упоминалось, температура молока для новобранца должна быть равной температуре тела или чуть выше.

2. Не следует пользоваться микроволновкой, в которой молоко нагревается слишком быстро и неравномерно. В бутылочке могут образоваться области слишком горячего молока, которым новобранец может обжечься.

3. Нагревайте молоко медленно. Положите бутылочку в кастрюльку или ковшик с горячей (но не кипящей) водой.

4. Достаньте бутылочку и взболтайте молоко, чтобы убедиться, что оно нагрелось равномерно.

5. Капните несколько капель на запястье, чтобы проверить температуру молока.

Б. Излишняя осторожность не повредит. Повторяйте шаги 4 и 5, пока не убедитесь, что молоко нагрето до оптимальной температуры.

Если вы совершаете марш-бросок, постарайтесь обеспечить себе доступ к полевой кухне, чтобы согреть бутылочки. Это не всегда возможно, так что следует купить термоконтейнер для бутылок, который позволит транспортировать бутылки, нагретые в базовом лагере. В условиях, приближенных к боевым, можно нагреть молоко до температуры тела, положив бутылочку во внутренний карман или под мышку. Помните, что грудное молоко, нагретое до комнатной температуры или температуры тела, может храниться не более часа.

Видео о том, как нагреть молоко, см. на www.commandodad.com (Resources).

Как накормить новобранца из бутылочки
Вам понадобятся:

- чистые руки;
- чистая бутылочка, наполненная свежеприготовленной смесью или грудным молоком;
- удобное место дислокации, чтобы не нужно было менять позицию и беспокоить новобранца.

Успешное кормление возможно только в том случае, если новобранец глотает молоко, а не воздух. Золотые правила кормления таковы.

1. Держите новобранца на руках в удобной позе, чтобы он, когда глотает, дышал носом. Всегда поддерживайте голову новобранца. Делать это самостоятельно он научится не раньше, чем к шести месяцам.
2. Наклоняйте бутылку под таким углом, чтобы соска была наполнена молоком, а не воздухом.
3. Держите бутылку чуть выше рта новобранца.
4. Временами новобранцы так увлекаются, что сплющивают соску, и молоко перестает проходить через дырочку. В этом случае осторожно поверните бутылку, чтобы избавиться от вакуума в соске.
5. Если в процессе кормления новобранец хочет немного передохнуть, не препятствуйте ему. Лучше помогите отрыгнуть лишний воздух.
6. Когда новобранец наестся, помогите ему избавиться от лишнего воздуха.
7. Если у вас осталась смесь, ее следует вылить. Остатки грудного молока можно заморозить в стерилизованной бутылочке со стерилизованной крышкой.

Видео о кормлении новобранца см. на www.commandodad.com (Resources).

Как помочь новобранцу отрыгнуть лишний воздух
Вздутие живота может быть очень болезненным. Не давайте новобранцу страдать. Срыгивание воздуха должно стать одним из неотъемлемых элементов каждого кормления. Легкая отрыжка уменьшит вздутие в животике и поможет избежать отрыгивания молока, даже если вы не видите связи между одним и другим.

Вам понадобится:

- пеленка для срыгивания (абсолютно любой кусок мягкой чистой ткани, чтобы укрыть вам плечо) – новобранцу будет мягко и удобно, и ваша одежда не пострадает.

Выполнять!

- Поддерживайте голову новобранца.
- Будьте терпеливы. Лишний воздух может отойти не сразу или не отойти вовсе.

Существует несколько способов помочь новобранцу отрыгнуть воздух. Вот самый распространенный.

- Накройте плечо пеленкой.
- Возьмите новобранца на руки так, чтобы его голова лежала у вас на плече, а животик – на груди.
- Нежно похлопывайте новобранца по спине или массируйте ее фуговыми движениями, пока не услышите звук отрыжки (напомню: можете и не услышать).
- Мягкое покачивание при хождении взад и вперед поможет немного успокоить новобранца, если его мучают газы.

Другие способы

- Сядьте на стул. Возьмите новобранца одной рукой и положите его подбородком

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru себе на ладонь, между большим и указательным пальцем. Другой рукой массируйте спинку новобранца, как указано выше.

- Положите новобранца животом к себе на коленку. Поддерживайте ему голову чуть выше груди. Второй рукой массируйте спинку новобранца любым из вышеуказанных способов.

Видео разных способов помощи новобранцам в отрыгивании см. на www.commandodad.com (Resources).

Как подготовить койко-место для новобранца

По прошествии первых шести недель можно начинать приучать новобранца к режиму сна. См. главу 3 «Сон и другие ночные операции».

До этого...

- Устройте постель новобранцу у себя в комнате. Так будет удобнее и новобранцу, и вам, и маме новобранца, особенно если она кормит грудью.
- Не кладите новобранца к себе в постель, особенно в первые дни. Слишком велик риск его придавить!
- Если вы решили сразу класть новобранца в кроватку, поставьте ее у себя в спальне. В первые месяцы я рекомендую использовать колыбель или корзинку – в кроватке новобранец рискует замерзнуть. К тому же колыбель удобно использовать как мобильное койко-место.
- Убедитесь, что спальное место для новобранца максимально удобно и безопасно:
 - в кроватке или колыбели не должно быть подушек или одеял. Укрывайте новобранца тонкими покрывалами из натуральной ткани или используйте конверт для новорожденных;
 - матрас должен быть точно подогнан под размер спального места или колыбели, чтобы новобранец не застрял рукой или ногой в щели между бортиком и краем матраса. На матрас рекомендуется надеть влагонепроницаемый чехол, а сверху постелить простынку;
 - новобранца следует класть на спину, ножками ближе к бортику кроватки или колыбели, что не даст ему заползти под одеяло;
 - чтобы избежать перегрева, не накрывайте новобранца с головой.
- Оптимальная температура в казарме – залог здорового и крепкого сна новобранца, а значит, и всего личного состава. Идеальной считается температура около 18 °С. Для контроля температуры в базовом лагере можно использовать терморегулятор центрального отпления или обычный комнатный термометр.

По прошествии первых суток

Купание новобранца

Новобранцы не нуждаются в ежедневном тщательном мытье. Некоторые педиатры не рекомендуют купать новорожденных первую неделю, чтобы в кожу как следует впиталась первородная смазка (белесоватая творожистая масса, покрывающая кожу ребенка при рождении).

Новобранцу необходимо ежедневно мыть руки, лицо и половые органы.

Купают новобранцев дважды или трижды в неделю.

Чаще купать можно, реже – нельзя. Голову следует мыть раз в неделю.

Я купал своих троих новобранцев в детской ванночке, но если у вас ее нет, подойдет и очень чистая раковина.

Основные правила безопасности при купании новобранца
Выполнять!

- Держите новобранца крепко, но осторожно. Ладонью одной руки поддерживайте его голову и плечи, другой рукой зачерпывайте воду и аккуратными плавными движениями поливайте новобранца. Тело новобранца должно быть полностью погружено в теплую воду, чтобы он не замерз. Помните! Мокрый новобранец – скользкий новобранец!
- Прежде чем купать новобранца, осторожно протрите ему лицо чистой мягкой губкой, смоченной в воде без мыла или детского геля. Следите, чтобы новобранец не ушел под воду с головой.
- Наполняя ванночку, наливайте сначала холодную, а потом горячую воду, пока ее температура не приблизится к 37 °С. Воспользуйтесь водным термометром или просто опустите в воду собственный локоть.
- Воды в ванночке должно быть достаточно, чтобы погрузить в нее новобранца по шею.
- Пользуйтесь pH-нейтральным шампунем и детским мылом, которые не раздражают кожу и при попадании в глаза не вызывают жжения. Новобранцы плещут мыльной водой себе в глаза со снайперской точностью.
- Ваши движения должны быть предельно плавными и нежными. Мойте новобранца мягкой тканевой мочалкой.

Отставить!

- Забыть заглянуть в подгузник, сняв его с новобранца перед купанием. (Если новобранец произвел залп непосредственно перед купанием, проведите обычную процедуру дезактивации.)
- По любой причине оставлять новобранца без присмотра. Никогда не поворачивайтесь к нему спиной! Ни на что не отвлекайтесь! Если вам необходимо отлучиться хотя бы на секунду, вытаскивайте новобранца из ванночки, заворачивайте в полотенце и берите с собой.
- Купать новобранца в холодном помещении.
- Опускать новобранца в воду при включенных кранах.
- В первые дни купать новобранца перед сном. (Не стоит его перевозбуждать никакими нововведениями.)

Освойте следующий ТПД (типовой порядок действий): хорошенько вытрите и укутайте новобранца, возьмите его на руки и подержите минут десять. Новобранцы легко мерзнут, и самый простой способ помочь им согреться – прижать к себе.

Видео о том, как купать новобранцев, см. на www.commandodad.com (Resources).

Первые вылазки

Медицинских противопоказаний для прогулок со здоровым новобранцем не существует. Вам обоим будет полезно выйти на свежий воздух и познакомиться с другими родителями (о значении союзников для поддержания боевого духа см. главу 8 «Врача! Основные приемы оказания первой помощи и действия при некоторых болезнях»).

Однако следует помнить, что иммунная система новобранцев в первые недели жизни неустойчива. Необходимо избегать (или по крайней мере ограничивать) посещение мест большого скопления людей (магазинов, метро и т. п.). Кроме того, я бы не рекомендовал совершать серьезные марш-броски до тех пор, пока вы полностью не

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru освоите курс молодого отца: как правильно кормить и переодевать новобранца. Советую совершать небольшие вылазки в окрестностях базового лагеря, не удаляясь от его материальной базы. Если без дальней вылазки не обойтись, перед выходом из базового лагеря соберите походный ранец со снаряжением.

Подбирайте обмундирование новобранца соответственно погоде и способу транспортировки. Если погода холодная, используйте теплую, дышащую одежду и шапочку; если жарко, не забудьте про солнцезащитный крем, панамку и козырек на коляску.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Для транспортировки своих новобранцев я пользовался переноской-«кенгуру» (не слингом). Она позволяет держать новобранца как можно ближе к себе, оставляя руки свободными. В этом случае следует обратить особое внимание на обмундирование, чтобы новобранец не перегревался. Подробнее см. главу 10 «На марше. Переброска войск».

Что делать, если новобранец плачет

В первые дни новобранец будет общаться с вами единственным доступным ему способом – при помощи плача. Вам придется нелегко, но через пару-тройку недель вы освоите этот вид коммуникации и научитесь распознавать виды плача. До этого можете опираться на основные пункты инструкции.

- Голод. Младенцы переваривают пищу быстро. Проголодавшись, плачут. Вывод: накормить.
- Неприятные ощущения. Проверьте подгузник. Грязный и мокрый подгузник может вызывать у новобранца дискомфорт. Проверьте, не давит ли на него одежда. Может быть, в комнате холодно или, наоборот, слишком жарко? Может быть, в кроватке сбился матрас? Если все в порядке, а он плачет, не исключено, что его мучают газы. Возьмите его на руки и поносите немного, чтобы он отрыгнул воздух.
- Усталость. Новобранцы много спят. Процесс рождения сравним с грандиозной битвой, после которой на мозг новобранца обрушивается колоссальный поток информации, поступающей от всех органов чувств. Иногда они плачут от элементарной усталости.
- Болезнь. Осмотрите ребенка и померяйте ему температуру. Нет ли у него сыпи? Поноса? Запишите тревожные симптомы. При необходимости обратитесь к педиатру или патронажной сестре. Не старайтесь самостоятельно поставить ребенку диагноз, оставьте это профессионалам. И не стесняйтесь беспокоить медицинский персонал «ложными» подозрениями. Подробнее о детских болезнях см. главу 8 «Врача! Основные приемы оказания первой помощи и действия при некоторых болезнях».

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Купите беруши. Спать в них нельзя, зато можно использовать, пытаясь успокоить плачущего новобранца. Для необстрелянного папы постоянный плач может стать серьезным стрессовым фактором. Беруши помогут вам снять напряжение. Вы поразитесь, насколько это эффективный способ.

Словарик папы специального назначения
Базовый лагерь – дом.

Бункер для хранения опасных отходов – помойное ведро.

Вылазка – прогулка.

Гаубичный залп – случай, когда ребенок писает или какает в процессе смены подгузника.

Койко-место – детская кроватка или колыбель.

Личный состав – семья.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
Марш-бросок – длительная прогулка или поездка.

Нейтрализация бомбы-вонючки – упаковка использованных подгузников.

Новобранец – новорожденный ребенок.

Полевая кухня – кухня.

ТПД (типовой порядок действий) – стандартный набор действий в определенной ситуации.

Фляжка – бутылочка.

Глава 3. Сон и другие ночные операции
Постановка задачи

Недосып вреден всем. Для сохранения здоровья и боевого духа необходимо, чтобы весь личный состав спал сколько положено. Для этого в базовом лагере надо грамотно организовать режим сна.
Цель

Этот блок обучения полностью посвящен организации режима сна. Проведите детальную разведку книжных магазинов и интернет-ресурсов, обсудите этот вопрос с педиатром. Вы должны быть максимально осведомлены о средствах и способах организации сна.

Для достижения цели необходимо проработать следующие вопросы:

- Что такое режим сна, когда и каким образом его вводить.
- Золотые правила организации ночного сна.
- Приучение к режиму сна.
- Что делать, если новобранец просыпается ночью.
- Дневной сон.
- Сигналы готовности к отбою.
- Недосып.
- Помощь союзников.

Что такое режим сна. Когда и каким образом его вводить
Очень важно обеспечить новобранцу адекватный режим сна. Но не пытайтесь устанавливать режим сна для новобранца первых шести-восьми недель жизни. В таком возрасте новобранец способен бодрствовать лишь несколько часов в сутки.

Новобранцу необходимо следующее.

- Понять разницу между днем и ночью.
- Перенастроить свои биологические часы: в ходе беременности физическая активность матери в течение дня способствовала укачиванию плода и подавлению его собственной активности; к вечеру, когда мама отправлялась в постель, качка прекращалась, и новобранец (вернее сказать, тогда еще призывник) получал свободу действий. По этой причине биологические часы новобранца по сравнению с вашими настроены прямо противоположным образом.

Начинать вводить режим сна надо после восьми недель. Это трудно, но награда того стоит. Родителям станет значительно легче, если новобранец выучит команду «Отбой!» и усвоит разницу между днем и ночью. В дальнейшем это снимет многие проблемы для всего личного состава.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
Золотые правила организации ночного сна
Основа благополучного сна – это комплекс подготовительных ритуалов, повторяющихся изо дня в день в одно и то же время. Через некоторое время новобранец будет воспринимать их как сигнал отбоя.

Научите новобранца различать день и ночь
Выполнять!

- Больше активности в дневное время.
- Убедитесь, что днем в базовом лагере достаточно светло.
- Вечернее время посвятите тихим и спокойным занятиям.

Отставить!

- Ходить на цыпочках вокруг новобранца и требовать абсолютной тишины во время дневного сна. Новобранец должен адаптироваться к обычному шумовому фону базового лагеря и не вздрагивать от звуков телефонного звонка, смеха, включенного радио или телевизора, плеска воды и т. д.
- После 6–8 недель позволять новобранцу просыпаться кормежку. Будите его, даже если он очень сладко спит.
- Зажигать ночью верхний свет. Уменьшите яркость лампочек или используйте ночник.

Вечерний ритуал перед командой «Отбой!»

После активного дня и спокойного вечера начинайте готовить новобранца ко сну. Помните, что первые шесть недель новобранец имеет право спать и бодрствовать как ему заблагорассудится.

- Убедитесь, что новобранец чист, у него сухой подгузник и ему удобно.
- Накормите новобранца перед сном.

Вечерние ритуалы для рядовых более старшего возраста – см. главу 6 «Внутренний распорядок: полезная рутина».

Приучение к режиму сна

Существует множество приемов, помогающих новобранцу уснуть. Ниже я подробно описываю способ, которым успешно пользовался сам. Я не претендую на то, что мой способ – единственно верный. В каждом базовом лагере команду «Отбой!» подают по-своему.

1. Положите новобранца в кроватку или колыбель, когда он уже устал, но еще не спит. Умение засыпать самостоятельно – важный шаг на пути к безмятежному ночному сну всего личного состава.
2. Убедитесь, что ему удобно, поцелуйте и выйдите из комнаты.
3. Если новобранец начнет плакать (как скорее всего и случится), выждите пять минут.
4. Если он все еще плачет, войдите в казарму и проверьте, все ли у него в порядке. Убедитесь, что новобранец не мокрый и ему удобно. Проголодаться он не успел, так как недавно поел. Ни в коем случае не злитесь и не раздражайтесь – это растревожит новобранца.
5. Повторяйте шаги 2–4, постепенно увеличивая время, на которое вы оставляете новобранца плакать одного, и через несколько дней с удивлением обнаружите, что он преспокойно засыпает.
6. Никогда не оставляйте новобранца плакать больше 20 минут.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
Отставить панику!

- Новобранец громко плачет. Наберитесь терпения и немного подождите.
- Новобранец долго не засыпает. Это нормально – он пока не научился сам засыпать.
- Новобранец периодически нарушает режим сна (даже приучившись спать до утра, он время от времени будет просыпаться среди ночи).

Тревога!

- У новобранца температура или сыпь. Звоните врачу.
- Новобранец заходится в плаче или плачет в течение нескольких часов, в том числе сразу после кормления или по вечерам. Не исключено, что его мучают колики. Возможно, вам придется успокоить новобранца: взять его на руки, помочь отрыгнуть воздух и укачать. Подробнее о коликах и других недомоганиях см. главу 8 «Врача! Основные приемы оказания первой помощи и действия при некоторых болезнях».

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Когда я в первый раз оставил своего новобранца плакать одного, эти 20 минут показались мне самыми долгими в жизни. Но плач – единственный доступный новобранцу способ общения с миром. Дети не обязательно плачут от физической боли. Например, им не нравится команда «Отбой!», они хотят внимания или сообщают о том, что жизнь несправедлива. Позже, когда рядовые научатся говорить, вы будете вспоминать этот период бессловесного общения с нежностью.

Что делать. Если новобранец просыпается ночью
Вставая к новобранцу ночью, помните, что вся остальная казарма спит.

Выполнять!

- Двигаться тихо и поменьше разговаривать.
- Обращаться с новобранцем нежно и спокойно.
- Делать все оперативно, чтобы новобранец – и вы сами – как можно скорее вернулись ко сну.
- Использовать верхний свет.
- «Разгуливать» новобранца.

Скорее всего новобранец проснулся от голода. Покормите его, а также проверьте:

- подгузник. Если он грязный, его следует сменить. Если промокла простыня в кроватке, смените и ее тоже;
- все ли в порядке с самим новобранцем;
- воздействие внешних факторов – возможно, его разбудил свет или шум.

Глаза адаптируются к темноте в течение примерно 30 минут, то есть режим ночного видения включится у вас не раньше чем через полчаса. Рекомендую иметь в казарме новобранца ночник. Не включайте верхний свет – он напугает и окончательно разбудит новобранца.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Весьма вероятно, что в первое время вам придется ночью вставать к новобранцу, и не один раз. Непрерывный сон на протяжении нескольких часов подряд станет для вас недостижимой мечтой. Значит, вам надо освоить незаменимое в боевых условиях искусство быстрого сна. Настоящий мастер умеет отключаться при первой удобной возможности – неважно, где и когда, днем или ночью. Если в данный момент вы не присматриваете за новобранцем или еще кем-то из личного состава, постарайтесь

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru поспать. Вы не только почувствуете себя лучше, но и значительно повысите свою боеготовность.

Дневной сон

Кроме ночного, новобранцам и рядовым необходим также дневной сон.

Выполнять!

- Как известно, лучшая война – это та, которой удалось избежать, так что старайтесь максимально учитывать естественный режим сна новобранца. Новобранцы должны спать несколько раз в день, однако не следует позволять им спать слишком долго. Если полутора-двухмесячному новобранцу пора есть, следует деликатно, но настойчиво скомандовать: «Подъем!»
- Планируйте дневную активность с учетом распорядка сна новобранца (например, ни к чему организовывать шумные игры перед дневным сном).

Отставить!

- Позволять новобранцу слишком долго спать вечером, а потом «гулять» всю ночь.

Ритуал подготовки к дневному сну повторяет вечерний ритуал, но в укороченном варианте.

- Убедитесь, что новобранец не голоден.
- Убедитесь, что подгузник у новобранца чист.
- Положите в кроватку засыпающего, но не спящего новобранца.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Если новобранец уснул во время марш-броска (в автокресле или коляске), по возвращении в базовый лагерь переключайте его на личное койко-место. Не рекомендуется долго держать новобранца в согнутом состоянии в автокресле или в тесной коляске. Это может привести к деформации позвоночника.

Сигналы готовности к отбою

Некоторым детям требуется больше дневного сна, другим – меньше. Изучите сигналы готовности к отбою, характерные для вашего новобранца.

- Зевает или трет глаза.
- Теряет интерес к активным занятиям, к вам и другим взрослым.
- Проявляет беспокойство.
- Плачет (сигнал SOS).

Недосып

Не следует недооценивать последствия недосыпа. Если вы обнаружили, что от недосыпа вы или мама новобранца становитесь раздражительными, беспокойными и злыми, начинайте действовать.

- Поделитесь своими проблемами с другими родителями. Все мы получаем опыт боевого крещения; сознание того, что не только вы ведете битву с недосыпом, принесет вам моральное облегчение.
- Если вы понимаете, что дошли до ручки, попросите кого-нибудь из родственников побыть с новобранцем, пока вы немного поспите.
- Если, оставаясь наедине с новобранцем, вы чувствуете, как в вас нарастает раздражение, положите его в кроватку и дайте себе 10-минутный отдых.
- Освежитесь. Умойтесь холодной водой, сделайте пару дыхательных упражнений,

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
включите любимую музыку.

- Следите за поддержанием своего боевого духа. См. главу 7 «Боевой дух – секретное оружие папы специального назначения».

Союзники

Если обычные способы самоконтроля вам не помогают и вы замечаете, что превращаетесь в сердитого ворчуна, поделитесь этим с близким другом, патронажной сестрой или педиатром. Если вам трудно говорить о своих проблемах со знакомыми, позвоните на горячую линию анонимной психологической помощи.

Признание в том, что вы нуждаетесь в поддержке, вовсе не делает из вас дезертира! Наоборот, показывает силу вашего характера. Не откладывайте, действуйте!

Словарик папы специального назначения
Базовый лагерь – дом.

Казарма – детская комната.

Койко-место – детская кроватка или колыбель.

Новобранец – новорожденный ребенок.

Рядовой – ребенок, который может переворачиваться, ползать, вставать и – в ближайшей перспективе – ходить.

Глава 4. Вещмешок

Собираем предметы первой необходимости

Постановка задачи

Вещмешок должен содержать только предметы первой необходимости. Ни больше, ни меньше. Паковать вещмешок нужно грамотно, иначе существует опасность забыть про нужное или набрать лишнего.

Цель

В этом блоке обучения вы узнаете, как собрать:

- базовый комплект средств жизнеобеспечения;
 - комплект средств жизнеобеспечения для проведения коротких вылазок;
 - комплект снаряжения для случаев переброски боевой группы на значительные расстояния – например для длительных поездок на автомобиле или поезде, а также авиаперелетов;
 - комплект средств жизнеобеспечения для развертывания походного лагеря в местах временной дислокации (поездка в отпуск).
- Комплектация вещмешка: упаковка походного обмундирования.
- Золотые правила упаковки обмундирования.

Базовый комплект средств жизнеобеспечения

Заполняйте вещмешок по списку первостепенного снаряжения для новобранца и рядового. Проверка базового комплекта средств выживания должна стать вашим ТПД в начале каждого дня. Не покидайте базовый лагерь без своего ранца. Никогда. От этого зависит ваша боеготовность. (Скажите мне спасибо – он не раз спасет вас от помешательства.)

- Влажные салфетки.
- Подгузники.
- Маленькая баночка крема от опрелостей (одновременно используется для защиты от солнца и служит средством от порезов, ссадин и солнечных ожогов).

- Чистая пустышка в футляре (если новобранец ими пользуется).
- Чистая пластиковая ложка в отдельном пакетике.
- Слюнявчик.
- Один полный комплект одежды.
- Антибактериальный крем для рук.
- Пакеты для подгузников или пластиковые пакеты.
- Клеенка для смены подгузника (можно обойтись чистым полотенцем).
- Лоскут мягкой ткани.
- Аптечка первой помощи. Подробнее о том, что она должна включать – см. главу 8 «Врача! Основные приемы оказания первой помощи и действия при некоторых болезнях».
- Запасные ключи от дома/машины.

Храните первичный комплект средств выживания в специальной сумке, которая всегда должна быть под рукой. Регулярно проводите ревизию и пополняйте запасы. Лучше всего на марше использовать рюкзак, тогда ваши руки будут свободны.

Комплект средств жизнеобеспечения при проведении коротких вылазок
Для недалеких вылазок и коротких марш-бросков описанного выше базового комплекта обычно вполне достаточно. В некоторых случаях к нему можно добавить сухой паек. О том, что может в него входить, см. главу 5 «Продовольственное обеспечение. Главное, чтобы солдат был сыт».

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Рекомендуемый базовый комплект в принципе не включает в себя портящихся продуктов. Тем не менее желательно регулярно перебирать вещмешок – на всякий случай. Лично я всегда упаковываю каждый предмет снаряжения в пластиковый пакет, а уж потом кладу в рюкзак. Это не только защищает обмундирование от порчи и намокания, но и облегчает ревизию вещмешка. Природный закон притяжения мусора делает любую походную сумку средоточием пищевых и прочих отходов.

Если вы на марше, а ваш новобранец или рядовой разразился могучим залпом, немедленно смените ему подгузник. Если есть возможность, прежде чем упаковывать испачканную одежду в пакет, прополощите ее. Это защитит базовый комплект снаряжения и ваши носы на время марш-броска. Если такой возможности нет, удалите основную грязь влажной тряпкой или салфеткой. Если новобранец или рядовой проявляет признаки недовольства, как можно скорее отступайте по направлению к базовому лагерю.

Комплект снаряжения для случаев переброски на значительные расстояния
Если вы планируете длительный марш-бросок без ночевки, вам понадобится следующий комплект снаряжения.

1. Комплект средств жизнеобеспечения для коротких вылазок.
2. Сухой паек: достаточно еды и питья с учетом планируемого времени проведения операции.
3. Термос с горячей водой, чтобы согреть бутылочку/сделать смесь (если вы планируете кормить новобранца на марше).

Смесь лучше всего готовить по мере необходимости. Брать с собой в дорогу запас разведенной молочной смеси имеет смысл только в том случае, если вы знаете, что у вас не будет доступа к чистой полевой кухне с чайником. Бутылочки со смесью

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru хранятся в холодильнике не дольше двенадцати, а в термосумке – не дольше четырех часов. Имейте в виду, что нагревание готовой смеси занимает практически столько же времени, сколько приготовление свежей. Как вариант, можно взять с собой термос с горячей кипяченой водой и приготовить смесь для новобранца в полевых условиях.

Если вы куда-то едете с новобранцем или рядовым, не забудьте прихватить хотя бы одну игрушку. Заранее подумайте, чем будете развлекать его в дороге. См. главу 11 «Отставить скуку! Организация досуга личного состава».

Комплект средств жизнеобеспечения для развертывания походного лагеря в местах временной дислокации (поездка в отпуск)

Если вы планируете провести ночь или несколько ночей вне базового лагеря с новобранцем/рядовым, вам понадобится следующий набор снаряжения:

1. Комплект средств жизнеобеспечения для коротких вылазок.
2. Походное обмундирование (см. ниже «Упаковка походного обмундирования»).
3. Бутылочки и оборудование для их мытья и стерилизации. Для развертывания временного лагеря выбирайте места с доступом к полевой кухне.
4. Боекомплект для вечернего укладывания новобранца/рядового (любимая игрушка, одеяло, пустышка и т. д.).
5. Ночные подгузники (при необходимости).

Всегда выясняйте заранее, имеется ли в том месте, где вы планируете ночевать с новобранцем/рядовым, детская кроватка. Если нет, возьмите с собой мобильную детскую кроватку. Такие кроватки довольно громоздки, так что постарайтесь все же договориться, чтобы принимающая сторона обеспечила новобранца койко-местом. Неплохой вариант – кровать-манеж; она легкая, и в ней новобранец может не только спать, но и играть.

Собирая комплект средств жизнеобеспечения, всегда учитывайте особенности способа транспортировки. См. главу 10 «На марше. Переброска войск».

Комплектации вещмешка:

Упаковка походного обмундирования

Не берите лишнего обмундирования ни для себя, ни для бойцов – будете таскать с собой огромные сумки с одеждой, которую ни разу не наденете. Заведомо провальная стратегия.

Золотые правила упаковки вещмешка таковы.

- Берите одежду соответственно прогнозу погоды и планируемым занятиям.
- Прикиньте количество единиц обмундирования согласно количеству дней.
- Не берите с собой одежду узкого назначения. Отдайте предпочтение «универсальным» вещам, которые можно надевать в разных ситуациях.

Ниже приведен базовый список вещей, рассчитанных на недельное путешествие одного бойца (любого пола) в условиях обычной летней погоды средней полосы – временами прохладно и ветрено, временами тепло, иногда идет дождь.

- Нижнее белье и носки – 6 пар (для ежедневной смены).
- Штаны (джинсы, тренировочные штаны, комбинезон, шорты и т. д.). Непромокаемая куртка (прекрасно, если боец отправится в ней в путешествие).
- Гимнастерки – 5 шт. (без рукавов, с короткими и длинными рукавами).
- Тонкий джемпер или толстовка – 2 шт. (в целях сохранения тепла гораздо лучше одевать детей, да и самим одеваться не в толстые свитера, а в несколько тонких

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru (одежек. Это дает возможность варьировать количество обмундирования согласно погоде).

- Обувь – 3 пары (резиновые сапоги, кроссовки, сандалии, туфли и т. д.).
- Шапка.
- При необходимости – солнечные очки.
- Пижама – 2 шт.
- Купальный костюм – 1 шт.
- Зубная щетка и зубная паста.

Если вы уверены, что удастся организовать стирку, то количество обмундирования можно значительно уменьшить.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Я намеренно не включил в список платья и юбки для девочек, так как, исходя из опыта путешествий с собственной дочерью, полагаю их менее практичными, чем штаны и футболки. Если вы считаете иначе, включите юбки и сарафаны в категорию «гимнастерки».

Особый случай

- Если вы путешествуете с новобранцем, не забудьте взять с собой побольше слюнявчиков, боди и слипов, так как в любой момент можете быть подвергнуты биологической атаке. Берите обмундирование из расчета минимум два комплекта на день и обеспечьте возможность стирки.
- Белье и носки: всегда берите с собой по комплекту белья и носков на каждый день вне зависимости от того, будет ли у вас возможность их постирать. Поверьте опытному солдату: ни одна пара не будет лишней.

Упаковка походного обмундирования

- Скатайте одежду в рулончики; она займет меньше места и меньше помнется.
- Вещи, которые занимают больше всего места, наденьте на себя.
- Мелкими вещами (носками и нижним бельем) заполняйте пустые пространства – обувь и углы сумки.
- Элементы обмундирования, которые понадобятся вам в первую очередь (например, купальные костюмы или пижамы), укладывайте в сумку последними, чтобы они оказались наверху.
- Возьмите с собой пакет для грязной одежды.

Сухой паек

Советы по поводу комплектации сухого пайка см. главу 5 «Продовольственное обеспечение. Главное, чтобы солдат был сыт».

Словарик папы специального назначения

Базовый лагерь – дом.

Гимнастерка – майка, топ, футболка, рубашка и т. п.

Короткие вылазки – прогулки на небольшие расстояния.

Личный состав – семья.

Место временной дислокации – место, где вы временно останавливаетесь с ребенком (например, гостиница).

Новобранец – новорожденный ребенок.

Переброска боевой группы – путешествия на значительные расстояния, например

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
длительные поездки на автомобиле или поезде и авиаперелеты.

Полевая кухня – кухня.

ТПД – стандартный набор действий в определенной ситуации.

Глава 5. Продовольственное обеспечение

Главное, чтобы солдат был сыт

Постановка задачи

Запомните – личный состав должен быть обеспечен качественным пищевым довольствием. Нельзя недооценивать пользу здорового питания, ведь это одно из основных условий гармоничного роста и развития вверенного вам контингента. Правильное питание улучшает качество сна, укрепляет иммунитет, создает устойчивость к простудным и другим заболеваниям. Формировать у бойцов привычку к здоровому питанию никогда не рано – как никогда не поздно начать заботиться и о собственном здоровье.

Цель

В этом блоке обучения раскрываются основные принципы здорового питания. Дополнительно я советую поискать информацию в Интернете и специальных пособиях, а также обсудить стратегию обеспечения бойцов пищевым довольствием со своим педиатром.

- Первый прикорм – что это за зверь и с чем его едят.
- С каких продуктов лучше начинать, а каких избегать.
- Пальчиковая еда – что это такое, как и когда можно начинать.
- Список продуктов, которые можно давать новобранцу в ручку.
- Важность воспитания личным примером.
- Как облегчить боль при прорезывании зубов.
- Золотые правила прикорма.
- Размер порций и сбалансированная диета.
- Как приготовить питательную еду для личного состава.
- Рецепты на завтрак, обед и ужин.
- Разнообразии рациона – залог успеха.
- Планирование меню.
- Сухой паек: иногда быстро не значит вредно.

Первый прикорм – что это за зверь и с чем его едят

Первый прикорм – чрезвычайно значимое событие в жизни новобранца. Ему в рот впервые попадает иная пища, кроме молока. Вот когда начинается настоящее «веселье». Новобранец знакомится с неведомым ранее миром еды, используя для этого все свои органы чувств. Не мешайте ему в этом. Пусть пробует, трогает, смотрит, нюхает, размазывает по себе и даже бросает! В конце концов он начнет есть!

Выполнять!

- Подстелите под стульчик для кормления чистую клеенку (подойдет и одноразовая пленка).
- Подготовьте стратегический запас слюнявчиков и влажных салфеток.

- Пусть новобранец сам задает темп. Предлагайте ему еду микропорциями.
- Вводите один новый продукт за раз и предлагайте его новобранцу в течение двух-трех дней. В том случае, если что-то пойдет не так, это позволит вам выявить «диверсанта»: при первых признаках аллергии или пищевой непереносимости у новобранца немедленно обратитесь к врачу.

Отставить!

- Кормить новобранца в парадном обмундировании. Новобранцы – мастера пачкать одежду, и я не советую недооценивать их способности.
- Поддаваться соблазну быстро «нафаршировать» новобранца едой ради сохранения чистоты базового лагеря или просто потому, что вы торопитесь. Помните: прикорм – это важная часть воспитания.
- Волноваться, что новобранец ест мало (или не ест вовсе). В первое время основным источником питания все равно остается молоко или молочная смесь.
- Вводить белки или молочные продукты в первые шесть месяцев. Ограничьте прикорм овощами, фруктами, рисом и овсянкой.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Лично я использовал тканевые впитывающие слюнявчики. Полевые испытания показали, что с непромокаемых слюнявчиков пища скатывается и пачкает новобранца, а мне больше нравилось видеть чистых новобранцев, чем чистые слюнявчики. Следите, чтобы у вас был достаточный запас, потому что они очень быстро промокают. Очень удобны слюнявчики на липучках. Всемирная организация здравоохранения рекомендует вводить прикорм начиная с шести месяцев. Вот основные признаки, свидетельствующие, что новобранец готов пробовать новую еду.

- Возраст около шести месяцев. В любом случае доношенного новобранца можно начинать прикармливать не раньше чем в 17 недель. Если новобранец недоношен, это событие лучше немного отсрочить. Обязательно посоветуйтесь с педиатром или медсестрой, прежде чем переходить к активным действиям.
- Новобранец сидит и уверенно держит голову.
- Новобранец проявляет интерес к тому, что едите вы.
- Новобранец тянет в рот пальцы и предметы, до которых может дотянуться.

Рекомендуемые продукты для первых экспериментов

- Детские хлопья (рисовые или овсяные) на грудном молоке или смеси. Привычный для новобранца нежный вкус, но другая консистенция.
- Овощное пюре из моркови, тыквы, кабачков или пастернака. Это сладковатые на вкус, быстрые в приготовлении овощи, которые легко разминаются в пюре. Постепенно вводите в пюре овощи с более резким вкусом, например брокколи и цветную капусту.
- Фруктовое пюре. Лучше начать с не кислых фруктов: бананов, яблок и груш. Выбирайте только спелые фрукты, которые можно превратить в пюре. Важное примечание: если вы прикармливаете новобранца младше шести месяцев, ни в коем случае не уменьшайте его молочный паек. Предлагайте прикорм не до, а после основной еды: сытное банановое пюре, наполнив еще маленький желудок, может отбить у новобранца аппетит.
- Баночное детское питание хорошего качества – отличный выбор в условиях дефицита времени. Для баночного прикорма действуют те же правила, что и для свежих продуктов. При этом не увлекайтесь «банками». Старайтесь кормить новобранца домашней едой, с первых месяцев жизни формируя у него здоровые пищевые привычки.

Некоторые виды продуктов вызывают аллергию чаще остальных. В первые шесть месяцев не предлагайте новорожденному коровье молоко и молочные продукты, богатые глютенем злаки, орехи, соевые бобы, рыбу, морепродукты и яйца.

Исключить из рациона в первый год

- Соль. Бойцам от семи месяцев до года достаточно одного грамма соли в день, бойцам от года до трех – двух граммов. Соль в нужном количестве содержится в большинстве ежедневно потребляемых продуктов, таких как злаки, хлеб и сыр.
- Орехи.
- Ореховые масла (разрешаются, если не было случаев аллергии).
- Морепродукты.
- Яйца (кроме сваренных вкрутую).
- Копчености мясные и рыбные, полуфабрикаты, консервы.
- Рафинированный сахар.
- Непастеризованное молоко (и сыр из него).
- Искусственные заменители сахара, красители, консерванты и ароматизаторы.
- Мед (может содержать споры бактерий ботулизма, смертельно опасные для бойцов младше года).
- Пряности и специи.

Боец начинает есть самостоятельно

Настанет день, когда ваш боец научится самостоятельно тянуть пищу в рот. И начнет он с так называемой пальчиковой еды. Столовые приборы пока отложим в сторону.

Выполнять!

- Кормить новорожденного пальчиковой едой в стульчике для кормления, закладывая основы культуры поведения за столом.
- Купить небьющиеся тарелки. Как свидетельствует опыт, навык хватания неотделим от навыка швыряния.
- Продолжать использование защитного обмундирования – слюнявчиков и клеенки, подстеленной под стульчик.
- Утроить бдительность – стоит новорожденному освоить навык захватывания объектов и засовывания их в рот, он не остановится на съедобных, а будет пробовать на зуб и пихать в рот все, до чего сможет дотянуться.
- Выдать новорожденному ложку, чтобы он мог во время кормления практиковаться.

Отставить!

- Оставлять новорожденного без наблюдения, когда он учится есть самостоятельно.
- Давать пальчиковую еду новорожденному, сидящему в коляске или автокресле. Велик риск, что он подавится.
- Давать новорожденному слишком жесткую пальчиковую еду или предлагать слишком большие куски. Руководствуйтесь здравым смыслом и ориентируйтесь на список, приведенный ниже.

- Беспокоиться, что новобранец не пользуется столовыми приборами. Освоение этого искусства может занять несколько месяцев.
- Предлагать в качестве пальчиковой еды суррогатные продукты или продукты с высоким содержанием сахара, жира или соли.

Точного ответа на вопрос, в каком возрасте новобранец должен учиться есть самостоятельно, нет. Если вашему новобранцу исполнилось полгода, ориентируйтесь на следующие признаки.

- Новобранец во время кормления тянется к ложке.
- Новобранец пытается стащить еду у вас с тарелки (вы поразитесь, до чего они бывают шустрыми).
- У новобранца достаточно развиты моторные навыки, чтобы схватить предмет и сунуть его себе в рот.

Примеры пальчиковой еды

- Хлеб и злаковые: детское печенье с низким содержанием сахара, макароны, кусочки тостов или питы.
- Молочные продукты: маленькие ломтики сыра.
- Фрукты и овощи: очищенное яблоко; дольки груши и персика; кусочки банана; бланшированные соцветия брокколи или цветной капусты; зеленый горошек; морковь; тонко нарезанный сырой кабачок.

Как облегчить боль при прорезывании зубов

Время введения первого прикорма зачастую совпадает со временем прорезывания зубов, и это может повлиять на аппетит новобранца. Вот некоторые проверенные способы, позволяющие ослабить болезненные ощущения и поднять новобранцу настроение.

- Как следует охладите ложечку для кормления и приложите ее к деснам новобранца.
- Купите прорезыватель для зубов. Лучше использовать твердые силиконовые грызунки вместо наполненных жидкостью – последние могут протечь, и их нельзя стерилизовать. Грызунки можно на некоторое время положить в холодильник.
- Кормите новобранца охлажденной едой.
- Купите ниблер. Это что-то вроде пустышки, только с сетчатым мешочком вместо соски. В мешочек можно положить ломтики фруктов или овощей, которые новобранец с удовольствием будет жевать, не рискуя подавиться.

Если ничего из вышеперечисленного не помогает, посоветуйтесь с детским врачом. Возможно, он назначит новобранцу детский парацетамол, не содержащий сахара.
СОВЕТ БЫВАЛОГО

Замороженные пеленки – великолепный прорезыватель, который боец может с успехом мусолить между кормлениями. Они мягче и легче грызунков, и даже если новобранец будет возить ими себе по лицу, он никогда не поранится.

Личный пример

Когда новобранец дослужится до рядового (обзаведется зубами и усовершенствует моторику), можно предлагать ему попробовать «взрослую» пищу, только маленькими порциями.

Дети учатся на примере взрослых, они копируют наш образ жизни. Хотите, чтобы ваши дети правильно питались? Требуйте того же от себя. Сколько бы вы ни твердили о пользе овощей и фруктов, миссия провалится с треском, если не показать бойцам, что вы сами едите их с удовольствием.

Золотые правила здорового питания

- Садитесь за стол в одни и те же часы.
- Регулируйте размеры порций.
- Учитесь готовить для личного состава здоровую пищу.

Не скупитесь на похвалу. Бойцам приятно, когда их поощряют, и они будут стараться вести себя так, чтобы услышать хорошие слова.

На это времени не жалко

Завтрак, обед и ужин – это не только поглощение пищи. Это важная часть семейной жизни и воспитательного процесса.

Организируйте свой день так, чтобы личный состав хотя бы раз в день собирался за столом в полном комплекте.

Это поможет бойцам сформировать ясное представление о том, что:

- есть приятно;
- каждый из них является членом дружной, прочной и любящей семьи.

Семейная трапеза – отличная возможность обучить бойцов хорошим манерам. У вас полно дел и есть соблазн «перекусить по-быстрому»? Стоп!

Выполнять!

- Приучите бойцов (и в первую очередь себя) наслаждаться едой. Желудку требуется около 20 минут, чтобы передать в мозг сообщение о том, что на данный момент пищи организму достаточно. Если вы привыкли не есть, а «метать» в себя еду, ваш организм просто не успевает сообразить, что он насытился. Помните, бойцы берут с вас пример!

Отставить!

- Закидывать в бойцов еду в пожарном режиме. В раннем возрасте это может привести к проблемам с лишним весом, в дальнейшем – стать причиной более серьезных заболеваний.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

За едой лучше всего пить простую воду. Приучите к этому личный состав. Когда организм испытывает жажду, ему требуется именно вода. В соках слишком много сахара, поэтому их потребление лучше ограничить. Если вы даете ребенку сок, разбавляйте его водой в пропорции 1:10.

Важность размера порции и сбалансированности рациона

Очень важно не переусердствовать с размером порций. Эпидемия ожирения во многом вызвана тем, что мы забыли, какой должна быть нормальная порция еды, необходимой здоровому организму – взрослому или детскому. На диаграмме показаны основные группы продуктов и соответствующие размеры порций.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца
Группы продуктов

1. Хлеб, злаки, картофель (а также макароны и рис). Пища, богатая крахмалом, клетчаткой, витаминами и микроэлементами. Снабжает организм энергией.
2. Фрукты и овощи. Содержат клетчатку, витамины и микроэлементы. Важный источник антиоксидантов.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru

3. Молоко и молочные продукты. Содержат кальций, необходимый для здоровья костей и зубов; белки – строительный материал для роста; витамины и микроэлементы.

4. Мясо, рыба, яйца, бобовые. Содержат белки, витамины и микроэлементы, особенно железо. Бобовые также богаты клетчаткой.

5. Жиры. Масло, молочные продукты, постное мясо и жирная рыба. Прекрасный источник полиненасыщенных омега-три жирных кислот и витаминов А, D и Е. Рядовые старше двух лет должны потреблять продукты нормальной жирности, а не обезжиренные аналоги.

Обратите внимание: кондитерские изделия, например печенье, торты, шоколад, конфеты, а также картофельные чипсы и газированные напитки не входят ни в одну из перечисленных категорий. Эти продукты с высоким содержанием сахара и жиров представляют собой сплошные калории без питательных веществ. Они не имеют никакого отношения к понятию «здоровое питание». Ограничьте их потребление.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Никогда не накладывайте в тарелку бойца слишком много еды и не заставляйте его съедать все до крошки. Возможно, с вами так поступали в детстве, но с тех пор размер стандартной порции значительно увеличился, а качество продуктов катастрофически снизилось. Бойцы должны есть не для того, чтобы доставить вам удовольствие, а для того, чтобы удовлетворить голод. Лучше положить в тарелку поменьше и порадоваться, когда рядовой попросит добавки.

Как приготовить здоровую домашнюю еду

Без сомнений, домашняя еда гораздо полезнее покупной. Так что смело в бой! Может показаться, что эта миссия выходит за рамки вашей подготовки, но вы удивитесь, насколько легко освоить нужные навыки. Никто не ждет от вас кулинарных шедевров, достойных мишленовских звезд. Но научиться готовить простые блюда под силу каждому.

Вы достали сковородку? Подождите. Многие продукты проще всего пожарить. Но если вы едите жареное чаще, чем два раза в неделю, это перебор. Из питания бойцов жареное следует по возможности исключить.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Не бывает плохой еды. Руководствуйтесь здравым смыслом, и абсолютно каждому продукту найдется достойное место в тарелке ваших бойцов (и в вашей собственной). Выпечку и сладости лучше ограничить, но не исключать полностью из рациона. Запретный плод часто манит к себе именно потому, что он – запретный.

Ниже вы найдете примерное меню на неделю, составленное из самых простых блюд. Дерзайте! Максимум мастерства, которое от вас потребуется для приготовления завтрака или обеда, заключается в умении сварить яйцо. При этом чем старше контингент, тем больше резонов привлечь его к участию в процессе – естественно, под вашим присмотром. Советы по формированию пищевых привычек см. главу 6 «Внутренний распорядок: полезная рутина».

Завтрак

Завтрак заряжает личный состав энергией и обеспечивает витаминами и микроэлементами. Завтрак – хорошее начало прекрасного дня, полного приключений. Старайтесь с утра накормить бойцов посытнее.

- Овсяные хлопья или мюсли – идеальная утренняя еда. Помните только, что для самых маленьких бойцов хлопья с отрубями грубоваты. Выбирая мюсли, отдайте предпочтение не слишком сладким и без шоколада или сахара – это вовсе не тот источник энергии, который необходим бойцам.

- Тосты (из цельнозернового хлеба) или рогалик с маслом или плавленым сыром. Сверху можно положить тонкие ломтики банана. Многие родители дают детям бутерброды с вареньем или джемом, но этого лучше избегать.

- Натуральный йогурт – прекрасный источник полезных кишечных бактерий. Покупайте

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
несладкий йогурт и добавляйте к нему нарезанные фрукты и свежие ягоды.

- Яйца на завтрак хороши в любом виде – всмятку и вкрутую, омлет, яйца-пашот, – лишь бы нравилось бойцу.
- Если завтрак легковат, подайте к нему ломтик холодного мяса или сделайте бутерброд с маслом и сыром.
- Блинчики с йогуртом и фруктами.

Обед

Помните, что у каждого рядового организм устроен по-своему. Одним нужен плотный обед и более легкий ужин. Другие, наоборот, в обед едят мало, зато во время ужина демонстрируют хороший аппетит. Наиболее питательные блюда готовятся из продуктов с высоким содержанием белка: мяса, курицы, рыбы, сыра, бобовых.

- Простой и сытный вариант – сэндвичи из цельнозернового хлеба или пита с наполнителем. В качестве наполнителя можно использовать практически любые продукты – экспериментируйте. Если делать сэндвичи на тостах, можно добиться еще большего разнообразия.
- Рулеты в лаваше. Начинка – на ваш вкус. Дайте волю фантазии.
- Суп с тостом или кусочком хлеба из муки грубого помола.
- Фасоль – полезный продукт, который особенно хорош в качестве гарнира к рыбным палочкам или яичнице-болтунье.
- Тосты из цельнозернового хлеба с нарезанными тонкой соломкой огурцом, морковью и хумусом.
- Овсяное печенье с сыром и фруктами.
- На десерт хорошо предложить нарезанные фрукты – банан, яблоко, грушу, дольки мандаринов, виноград, свежие ягоды и помидоры черри. Бойцы с удовольствием хрупают палочки из сырой моркови, сельдерея и огурца.

Ужин

Приготовление ужина требует более продвинутых кулинарных навыков. Но пугаться не стоит – освоить их совсем не трудно. Старайтесь готовить такие блюда, которые придутся по вкусу всему личному составу.

- Сосиски с картофельным пюре. Сосиски берите высшего сорта и пеките на гриле или в духовке. Не покупайте пересоленные сосиски, особенно если намерены кормить ими новобранца.
- Домашняя пицца. Купите готовое тесто для пиццы, смажьте томатным соусом, а потом развлекайтесь всей семьей, выкладывая узоры из ваших любимых продуктов. Посыпьте сыром и запекайте в духовке.
- Курица. Слегка обжарьте куриную грудку или ножки и подержите на слабом огне под крышкой. На гарнир – запеченный в духовке картофель.
- Домашние рыбные котлеты с молодым картофелем и салатом.
- Тушеное мясо. Нарезьте побольше свежих овощей. Быстро обжарьте мясо на сильном огне, чтобы не вытек мясной сок. Добавьте овощи, залейте бульоном и тушите до готовности. Подавайте с рисом или картофельным пюре.
- Макароны во всех видах: паста под домашним томатным соусом, спагетти болоньезе и лазанья будут встречены личным составом на ура, особенно если к ним подадут чесночный хлеб и салат.
- Запеченное мясо. Приготовить мясо в духовке гораздо проще, чем кажется. Как только вы закроете за ним дверцу, вам останется лишь нарезать овощи для салата и следить за таймером.

- Не каждый ужин должен заканчиваться десертом. Но если захочется сладкого, подайте домашнее желе (готовится элементарно, а если добавить к нему замороженные фрукты, то получится двойной заряд витаминов), бананы с заварным кремом, рисовый пудинг, фрукты, йогурт (если вашему бойцу больше года, полейте йогурт медом), меренгу с фруктами и йогуртом.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Медленноварка – прекрасное устройство, позволяющее освободить уйму времени. Установите таймер на нужное время, и вы получите горячее блюдо точно к обеду или к ужину.

Разнообразие в рационе бойцов
Выполнять!

- Предлагать бойцу разные виды пищи, чтобы он мог выбрать, что ему больше нравится. Чем разнообразнее рацион, тем меньше вероятность, что боец станет капризничать.
- Постарайтесь хотя бы раз в месяц готовить оригинальное блюдо. Это же здорово – вместе пробовать что-то новенькое и делиться впечатлениями.

Отставить!

- Постоянно готовить одно и то же. В эту ловушку попадают многие: если боец охотно ест какое-то блюдо, его начинают кормить почти исключительно им.
- Планировать на каждую неделю совершенно новое меню. Вполне достаточно подать на гарнир кукурузу вместо фасоли, на десерт – яблоко вместо груши, а на завтрак – овсяное печенье вместо хлеба с маслом.

Семь раз отмерь – предлагать рядовому новое блюдо нужно не меньше семи раз; только после этого можно говорить о том, нравится оно ему или нет. Не сдавайтесь! Здоровая пища и вам может показаться не слишком вкусной, но не делайте выводов, пока не попробуете ее семь раз. Вас ждут сюрпризы!

Планирование меню

Распланировав меню в начале недели, вы не только избавите себя от необходимости в последний момент соображать, что бы такое приготовить из имеющихся продуктов, но и сэкономите деньги.

- Перед составлением списка покупок проведите ревизию кухонных полок, холодильника и морозилки.
- Заведите специальный кухонный блокнот. Разделите лист на четыре колонки: «Завтрак», «Обед», «Ужин», «Перекус». В каждой распишите меню на неделю. У вас получилась удобная таблица, в которую при необходимости вы всегда можете заглянуть, когда будете придумывать меню в следующий раз. Ниже напишите список ингредиентов, которые понадобятся для каждого блюда. Не забывайте время от времени заглядывать в «старые» таблицы, освежая собственную память.
- В магазине ориентируйтесь на список. Не покупайте что попало!
- Готовьте еду большими порциями впрок и замораживайте. Это хороший способ сэкономить время, деньги и силы.
- Внимательно читайте все, что написано на упаковке. Не верьте рекламе. Простой и ясной системы маркировки продуктов («красный» – вредно, «зеленый» – полезно) не существует. Изучайте раздел «Пищевая ценность», в котором указано процентное содержание жира, сахара и соли в 100 г продукта. Помните, что рекомендации о суточной норме потребления тех или иных питательных веществ и витаминов рассчитаны на старший, а не на младший контингент.
- Не ходите по магазинам голодным. Так вы купите много лишнего.

- По возможности не берите бойцов в магазин. Подобная вылазка – испытание даже для опытного спецназовца. Каким бы ясным и коротким ни был ваш список покупок, на этом минном поле вас будет подстерегать множество ловушек. См. главу 12 «Вооруженные столкновения».

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Постарайтесь очистить хранящийся в базовом лагере стратегический запас продовольствия от шоколадных батончиков, чипсов, печенья и сладких напитков. Кроме избытка сахара, сладости содержат коварные консерванты и всевозможные добавки, а вот питательная ценность их, несмотря на высокую калорийность, крайне мала.

Сухой паек: иногда быстро не значит вредно

Папа специального назначения готов к любым неожиданностям. Общеизвестно: стоит оказаться за пределами базового лагеря, как выясняется, что отряд умирает от голода. Папа-спецназовец никогда не впадает в панику и хладнокровно встречает любую попытку контингента сорвать намеченные планы. Кроме того, во время марш-броска возможен привал, задерживающий возвращение на базу, а как известно, хороший боец – это сытый боец. Одним словом, перекус не всегда вреден.

Ниже представлен примерный список продуктов, которыми можно перекусить в дороге. При комплектации собственного сухого пайка учитывайте вкусы своих бойцов.

- Овсяное печенье.
- Маленькие пакетики изюма.
- Фрукты (яблоко, апельсин, виноградинки в банке, помидоры черри и т. п.).
- Овощи (нарезанная палочками морковь, сахарный горошек, ломтики огурца и т. п.).
- Рисовые хлебцы.
- Сухофрукты (цукаты ананаса и манго, банановые чипсы и т. п.).
- Орешки (не соленые).
- Бутылка воды или сока.
- Любимые хлопья.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Заведите специальную сумку, контейнер или коробку для сухого пайка. Регулярно проводите его ревизию. Портящиеся продукты вынимайте из контейнера немедленно по возвращении в базовый лагерь. Если забыть об этом, через некоторое время придется выбросить весь вещмешок. Сухие продукты тоже нуждаются в проверке. Попробуйте их на зуб: если твердые размягчились, а мягкие зачерствели, им пора на помойку.

Если вы устраиваете перекус дома, воспользуйтесь чем-нибудь из списка «Завтрак»: тостом с арахисовой пастой, йогуртом или ягодами. Нарезанные ломтиками свежие овощи и фрукты прекрасно восстанавливают силы, особенно если к ним подать богатые белком сыр или хумус.

Словарик папы специального назначения

Базовый комплект средств жизнеобеспечения – сумка с предметами первой необходимости.

Базовый лагерь – дом.

Боец – ребенок от рождения до трех лет.

Личный состав – семья.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
Новобранец – новорожденный ребенок.

Паек – продовольствие, выдаваемое по определенной норме на определенный срок.

Привал – короткий отдых.

Рядовой – ребенок, умеющий передвигаться самостоятельно.

Сухой паек – набор полезных продуктов для быстрого перекуса.

Глава 6. Внутренний распорядок

Полезная рутина

Постановка задачи

Основа безупречной организации и успешной жизнедеятельности базового лагеря – четкий внутренний распорядок. Соблюдение повседневных правил создает у личного состава чувство безопасности и психологического комфорта.

Цель

В конце этого блока обучения вы поймете важность распорядка, узнаете, как его установить, как поддерживать и что делать в случае внезапного сбоя.

- Распорядок кормлений.
- Распорядок утра, дня, вечера.
- Распорядок выходного дня.
- Сбой в распорядке.

ТПД по укладыванию бойца спать (в том числе днем) подробно рассмотрен в главе 3 «Сон и другие ночные операции».

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Распорядок не должен быть слишком жестким. Надо уметь проявлять гибкость в меняющихся обстоятельствах.

Распорядок кормлений

В первые шесть недель жизни новобранец имеет право на кормление по требованию.

Выполнять!

- Убедитесь, что вы и мама новобранца хорошо питаетесь (см. главу 5 «Продовольственное обеспечение. Главное, чтобы солдат был сыт») и при первой возможности отдыхайте.
- Ориентируйтесь на потребности новобранца, а не на часы.

Отставить!

- Попытки организовать себе или маме новобранца режим дня в первые шесть недель после рождения новобранца. Ваша жизнь изменилась. Адаптация к новым условиям требует времени.
- Расслабленность при подготовке базового лагеря к прибытию новобранца.

(См. главу 1 «Рекогносцировка. Подготовка базового лагеря».)

Если новобранец находится на грудном вскармливании, основной груз забот ложится на его маму. Грудное молоко обычно начинает прибывать именно тогда, когда оно необходимо новобранцу, так что через некоторое время режим кормлений – каждые два-три часа – устанавливается сам собой. В этот период просто будьте рядом и

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru поддерживайте маму новобранца. Если она будет пользоваться молокоотсосом, попробуйте проявить инициативу и обеспечить ночные кормления.

Когда переводить новобранца на кормление по часам?

На этот счет существует много мнений. Ниже я делюсь собственным опытом, рассказывая о способах, которые показали свою эффективность с моими тремя бойцами.

После первых шести недель можно начинать приучать новобранца питаться по часам. Желательно, чтобы в этом возрасте он уже усвоил разницу между днем и ночью и привык к некоторым правилам. Подробнее об этом см. главу 3 «Сон и другие ночные операции».

Все новобранцы разные, и у каждого – свой ритм приема пищи. Не пытайтесь с ним бороться. Организуйте режим кормления в соответствии с его потребностями, при этом помня, что они подвержены изменениям. Научитесь считывать сигналы «Хочу есть» и «Я сыт». Рекомендуется держать новобранца на грудном вскармливании от шести месяцев до года, но некоторым из них может потребоваться дозаправка.

Типовые сигналы «Хочу есть»

- «Роет носом», когда вы его укачиваете (открывает рот и поворачивает голову, будто сосет грудь).

- Высовывает язык.
- Сосет пальцы, кулаки или одежду.
- Двигает головой из стороны в сторону.
- Не спит и ведет себя беспокойно.
- Плачет (сигнал SOS).

Типовые сигналы «Я сыт»

- Отворачивается от груди или бутылочки.
- Сосет медленно и лениво.
- Перестает сосать и задумчиво смотрит на вас снизу вверх.
- Прикусывает грудь или соску.

Новобранец быстро набирает вес, так что с каждым кормлением он будет съедать все больше и больше. Если новобранец доволен жизнью, полон сил, регулярно наполняет подгузник и хорошо спит, значит, он наедается. Если что-то в поведении новобранца вас беспокоит – обратитесь к врачу.

Отставить панику!

- После кормления новобранец немного срыгивает. Вам может показаться, что он отрыгнул все, что съел, но это не так. Подольше поносите его на руках после кормления, помогая отрыгнуть воздух.

Тревога!

- После кормления новобранца регулярно рвет фонтаном. Обратитесь к детскому врачу или патронажной сестре.

Еда по часам

Составьте дневное расписание приемов пищи и старайтесь неукоснительно его придерживаться.

Обязанности рядовых таковы.

- По мере сил помогать накрывать на стол и убирать со стола.

- Заранее сходить в туалет.
- Вымыть перед едой руки.
- Сесть за стол после первого же приглашения.
- Хорошо вести себя за столом. Это подразумевает, что: о каждый занимает за столом свое место;
- никто не ходит в самоволку (не встает со своего места без разрешения);
- каждый старается показать пример хороших манер.

Утренний распорядок

Готовьтесь с вечера!

Готовиться к наступлению следующего утра желательно до того, как прозвучит команда «Отбой». Вам вряд ли захочется продирать глаза в несусветную рань, чтобы успеть сделать все необходимое до утренней побудки личного состава.

Продумайте с вечера, что вас ждет на следующий день, и соберите соответствующее снаряжение. У вас достаточно чистых бутылочек? Вы проверили комплектацию базового комплекта выживания? Насколько долгой планируется вылазка? Каким видом транспорта вы собираетесь воспользоваться? Какую погоду обещают? Есть ли в местах привалов туалеты и другие удобства? Планируется ли возвращение в базовый лагерь на время дневного сна?

Бойцы в яслях

Спросите воспитателя о том, какое снаряжение может понадобиться вашему бойцу.

Прикрепите список на видное место. Соберите все необходимое и упакуйте.

Прикиньте, сколько времени вам понадобится, чтобы добраться до центра дневного пребывания бойца, и добавьте к расчетному времени как минимум десять минут. Если вы берете с собой сухой паек, бутерброды лучше сделать утром, а все остальное подготовить с вечера и убрать в холодильник. Примерный список продуктов для перекуса на марше см. главу 5 «Продовольственное обеспечение. Главное, чтобы солдат был сыт».

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Приобретите специальный блокнот для записи разведанных о пребывании бойцов в яслях или детском саду. Сюда же заносите любую заслуживающую внимания информацию.

Побудка

Выделите определенное время на то, чтобы разбудить своих бойцов. Когда заходите в казарму, улыбайтесь и говорите ласковым голосом – бойцы очень чувствительны к вашему настроению. Если боец носит подгузник, немедленно смените его. Если рядовой уже приучен к горшку, напомните ему, что перед завтраком нужно сходить в туалет, вымыть лицо и руки. Подробнее о приучении к горшку см. главу 9 «В туалет шагом марш! Приучение к горшку».

Завтрак

Если у вас есть привычка смотреть по утрам телевизор, не включайте его до окончания завтрака. Он отвлекает бойцов от процесса поглощения пищи. Как и любая еда, завтрак – это возможность провести время вместе.

Чистка зубов

Если у новобранца еще нет зубов, за его полостью рта все равно нужен бережный уход. Осторожно протирайте ему десны мягкой влажной тканью, обернутой вокруг пальца. Проводите эту процедуру до завтрака и перед сном – так вы приучите его в дальнейшем чистить зубы.

Зубы у новобранцев прорезываются в разное время. Есть такие, кто рождается с зубами! У других первый зуб вылезает только в год. В среднем первые зубы начинают лезть примерно в шесть месяцев. Но ваш новобранец может и не попасть в «средние». Как только у новобранца прорезался первый зуб, необходимо понемногу

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru приучать его чистить зубы. О помощи новобранцам при прорезывании зубов см. главу 5 «Продовольственное обеспечение. Главное, чтобы солдат был сыт».

Выполнять!

- Купите мягкую щетку с маленькой головкой.
- Купите специальную детскую зубную пасту.
- Лишь слегка смазывайте щетку зубной пастой. Новобранцу ее требуется совсем немного.
- Никогда не надевайте на бойца парадную форму перед чисткой зубов. Помните, зубную пасту довольно трудно отчистить от одежды.

Отставить!

- Тереть слишком усердно.
- Ожидать, что новобранец будет полоскать рот или выплевывать воду.
- Давать новобранцу держать щетку самому. В первое время бойцы не обладают достаточными моторными навыками, чтобы управляться с щеткой. В неумелых руках зубная щетка может стать опасным оружием.

С возрастом у рядовых появляется желание чистить зубы самостоятельно. Всячески поощряйте бойца, но помните, что ему пока не хватает ловкости, чтобы справиться с задачей, и оказывайте необходимую помощь.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Если боец проявляет самостоятельность – стремится сам одеваться, чистить зубы, завязывать шнурки и т. д., – всячески поощряйте его и ни в коем случае не торопите. Помогая бойцу, не старайтесь делать все за него. Прежде чем предлагать помощь, спросите, нуждается ли он в ней, иначе у него может возникнуть ошибочное впечатление, что он ни на что не способен.

К выходу готов!

Чтобы не глушить инициативу рядовых,

- дайте им возможность самостоятельно надевать футболки, трусы, носки и прочее, попутно осваивая разные виды застежек;
- не торопите рядовых;
- устраивайте соревнования: «Можешь побить вчерашний рекорд?» «Ну-ка, поглядим, как ты справишься сегодня!»

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Храните уличное обмундирование – обувь, шапки, пальто, перчатки – в одном месте, желательно поближе к выходу из базового лагеря. Тогда никакие погодные неожиданности не помешают вам вовремя выходить с бойцами на очередной марш.

Дневной распорядок

По возвращении в базовый лагерь старайтесь изо дня в день повторять одни и те же действия, по возможности привлекая бойцов к активному участию в них.

Возвращение в базовый лагерь

- Если рядовой на прогулке увлекся той или иной игрой, предупредите его, что скоро вам пора уходить. Будьте готовы к бурному негодованию. См. раздел «Сбой в распорядке. Нештатная ситуация» в этой главе.
- По дороге домой всегда разговаривайте с бойцом – независимо от его возраста.
- Рядовому приятно, что вы обсуждаете с ним события дня, и даже новобранцу

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru нравится слышать ваш голос и учиться различать интонации вашей речи.

Возвращение из яслей

- Спросите у воспитателя, как у вашего бойца прошел день, когда ему в последний раз меняли подгузник и кормили.
- Убедитесь, что забрали с собой весь боекомплект.
- По дороге в базовый лагерь разговаривайте с бойцом о том, что нового и интересного он узнал за этот день. Дайте ему возможность похвастать своими успехами и не скупитесь на похвалу.

Прибытие в базовый лагерь

- Снимите и сразу уберите на место уличную обувь и верхнюю одежду.
- Поставьте на место вещмешок и разберите снаряжение.
- Если боец в подгузнике, проверьте, не пора ли его сменить.
- Если рядовой вернулся из детского сада, немедленно переоденьте его в штатское. Если детсадовская форма чистая, аккуратно сложите ее, чтобы использовать на следующий день. Грязную форму отправьте в корзину для стирки. Убедитесь, что на завтра есть чистый комплект.
- Если бойцы вернулись в базовый лагерь чистыми, похвалите их. Если они перепачкались, не ругайте. Проявленная бойцами любознательность и активность дороже грязной одежды.

В зависимости от того, в котором часу в вашем лагере ужин, можно предложить бойцу перекусить – например, фруктами и тостом. См. главу 5 «Продовольственное обеспечение. Главное, чтобы солдат был сыт».

Вечерний распорядок. Отбой

Важно, чтобы боец всегда ложился спать в одно и то же время, особенно если он посещает детский сад.

Даже если он уверяет вас, что еще полон сил, помните: решаете вы, а не он.

Все ваши действия по вечерам должны носить характер неизменного ритуала. Вы как бы сигнализируете бойцу, что будет дальше. Старайтесь вести себя как можно спокойнее. Вот несколько советов, которые помогут сделать команду «Отбой» действенной.

- Примерно за час до отбоя начинайте создавать в казарме атмосферу спокойствия. Заканчивайте игры (и не начинайте новых). Уберите разбросанные вещи и игрушки, по возможности привлекая к этой миссии рядовых.
- Искупайте бойца.
- Наденьте на бойца пижаму, рядовому постарше помогите одеться самостоятельно.
- Перед тем как отправить бойца в постель, можно немного посидеть вместе с ним на диване, посмотреть вечернюю сказку для малышей.
- Новобранца перед сном покормите, рядовому дайте теплого молока. Во-первых, это важная часть ритуала укладывания, во-вторых, вы будете точно знать, что не уложили бойца спать голодным.
- Непосредственно перед укладыванием в постель организуйте бойцам чистку зубов.
- Отправляйте бойца в постель. Рядовому можно почитать на ночь сказку. Старайтесь только выбирать не слишком страшные истории. Читайте медленно, «усыпляющим» тоном.

Распорядок выходного дня

Выходные – прекрасное время, когда можно чуть расслабиться после трудовой недели. Бойцы должны понимать, что и командный состав нуждается в отдыхе. Командиры, отложив дела, могут просто побыть с рядовыми.

В выходные допускаются небольшие нарушения режима. Можно слегка сдвинуть часы пробудки, приема пищи и вылазок. Но есть правила, выполнять которые следует неукоснительно в любой день недели. К ним относится мытье рук перед едой и чистка зубов после завтрака и перед сном. Заранее продумайте, чем будете заниматься в выходные. Составьте план операций и заранее подготовьте снаряжение и паек.

Сбой в распорядке. Нештатные ситуации

От нештатной ситуации не застрахован никто, даже если внутренний распорядок вашего базового лагеря четко регламентирован и неукоснительно выполняется всем личным составом. Ниже перечислены некоторые причины, способные вызвать сбой в отлаженной системе взаимодействия с рядовым составом. Имейте в виду: нештатные ситуации нередко провоцируют истерику рядовых. Подробнее о том, как ее избежать, см. главу 12 «Вооруженные столкновения».

- Чрезмерная усталость. Так же как и командиры, бойцы имеют право на раздражительность от усталости. При появлении первых признаков усталости – как физической, так и психологической – помогите бойцу переключиться на другой вид деятельности.
- В течение дня бойцы подвержены внезапным приступам голода или жажды. У папы специального назначения всегда под рукой сухой паек и бутылка воды.
- перевозбуждение. Нервная система бойцов еще неустойчива, они быстро «загораются», и им не всегда легко «остыть». Если ваш боец явно заигрался, постарайтесь отвлечь его другим, более спокойным занятием.
- Резкие изменения плана. Если командир ежесекундно меняет собственные указания, о какой стабильности можно говорить? Будьте гибким без суетливости. Бойцам необходим свод жестко установленных правил, благодаря которым они чувствуют себя защищенными. Если вы намерены внести изменения в ТПД, заранее предупредите личный состав.
- Разочарование. Отмена того или иного мероприятия, например похода в гости, может сильно расстроить бойцов и заставить их бурно выражать свое возмущение. Сохраняйте спокойствие. Разочарование – сильная эмоция, справляться с которой бойцы пока не умеют. Вам придется им помочь. Посочувствуйте им и предложите взамен что-нибудь интересное. (Никогда не обманывайте бойца: пообещали – сделайте!)
- Резкое прекращение интересного занятия. Новобранцы и рядовые – тоже люди. Увлеченные игрой, они крайне неохотно отрываются от нее, чтобы идти ужинать или купаться. Используйте тактику: «Даю тебе еще пять минут». Не набрасывайтесь на бойца в последний момент и не тащите его за собой силой. Пообещайте ему, что он обязательно доиграет позже (или на следующий день). Всегда выполняйте свои обещания!

Словарик папы специального назначения
Базовый лагерь – дом.

Боец – ребенок от рождения до 3 лет.

Дозаправка – дополнительное питание.

Казарма – детская.

Командиры – родители.

Личный состав – семья.

Новобранец – новорожденный.

Побудка – пробуждение личного состава.

Рядовой – ребенок, способный передвигаться самостоятельно.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
Самоволка – выход из-за стола без разрешения.

Штатское – домашняя одежда.

Глава 7. Боевой дух
Секретное оружие
Постановка задачи

Воспитание детей – ответственная и в конечном счете самая важная в жизни миссия. Однако временами она может казаться вам бессмысленным и неблагодарным занятием. Чтобы в стрессовых ситуациях сохранять ясность ума и психологическую устойчивость, понадобится мобилизация боевого духа.

Цель

Текущий блок обучения посвящен следующим темам.

- Что такое боевой дух.
- Как понять, что ваш боевой дух падает.
- Как укрепить свой боевой дух.
- Как поддерживать боевой дух в случае нештатных ситуаций.
- Как принимать помощь и просить о ней.
- Психологическая поддержка со стороны союзников.

Что такое боевой дух

Боевой дух трудно описать, но легко ощутить. Когда он на высоте, вы ощущаете уверенность в себе и вдохновение – любое дело буквально горит у вас в руках. Боевой дух помогает вам проявить наилучшие командирские качества, что в свою очередь создает позитивный настрой. Любую неудачу вы воспринимаете как неприятный эпизод и, несмотря ни на что, остаетесь лучшим отцом для своих отпрысков.

Если боевой дух на нуле, вас охватывает паника: вы чувствуете, что не справляетесь со своими обязанностями, сомневаетесь в своих способностях. Неудачи преследуют вас. Подобное психологическое состояние не способствует успеху в воспитании.

Вывод: немедленно начинайте укреплять свой боевой дух!

Как укрепить боевой дух

Четыре правила – залог боевого духа папы специального назначения.

Следите за своим самочувствием и здоровьем. Воспитание потомства отнимает массу сил и энергии. В первую очередь позаботьтесь о здоровом питании и регулярных тренировках. Если в лагерь прибыл новобранец, обеспечить себе полноценный ночной сон трудно. Но установление режима сна для всего личного состава – одна из первостепенных задач, решение которой позволит вам выспаться, насколько это возможно в данных обстоятельствах. См. главу 3 «Сон и другие ночные операции».

Придерживайтесь распорядка дня. Хорошая организация деятельности помогает структурировать день, наполняет вас чувством уверенности в себе и снижает беспокойство. Одним словом, делает жизнь легче.

Почувствуйте локоть товарища. Не каждый способен оценить тяжкий родительский труд. Ждать благодарности от ребенка – пустая затея (часто ли вы говорили спасибо родителям, когда были салагой?). Ваши союзники – родственники, близкие друзья и такие же родители, как вы. Эти люди будут радоваться вашим успехам и поддержат вас в тяжелые дни. Общение с ними не стоит недооценивать.

Не требуйте от себя слишком многого. На нелегком родительском поприще вам придется постоянно сталкиваться с новыми испытаниями. Некоторые вы преодолеете легко, на других будете спотыкаться и падать, набивая шишки. Совершенствуйте свои навыки, но не слишком завышайте планку. Если ваш боец весел и здоров – значит, вы все делаете правильно. Помните: с каждым днем вы накапливаете все больше полезного опыта.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Запомните правило детонации: эмоциональная цепная реакция личного состава провоцируется психологическим состоянием командования. Если вы довольны и счастливы, то и у бойцов будет хорошее настроение. Если вы расстроены и не можете этого скрыть, бойцы начнут нервничать.

Поддерживайте высокий боевой дух личного состава. Внимание к переживаниям других и готовность подставить плечо – основа здорового климата в семье. Если вы будете сохранять позитивный настрой, боец будет чувствовать себя в безопасности. Папа специального назначения всегда уравновешен и все держит под контролем.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Крепкий боевой дух не даст опустить руки в критической ситуации и поможет быстро решить самые серьезные проблемы. Учитесь смотреть на вещи с хорошей стороны и постарайтесь передать это умение бойцам.

Как поддерживать боевой дух в случае нештатных ситуаций
Если бойцы видят, что вы справляетесь с трудностями, проявляя изобретательность, и никогда не ноете, они поверят, что и у них все получится.

Как поддерживать боевой дух в критических ситуациях?

- Предварительное условие. Четко отработанный распорядок дня.
- Боевой настрой. Постарайтесь не драматизировать сегодняшние трудности. Смотрите в будущее с оптимизмом.
- Смекалка. Проявляйте изобретательность и ищите творческий подход к решению проблем. Разрыв шаблона – отличный способ быстро и кардинально изменить ситуацию. Например...
 - Вы застряли в пробке, и боец теряет самообладание. При первой возможности съезжайте в сторону и везите бойца в парк. Новобранцу понравится на свежем воздухе, а рядовой сможет размяться.
 - Родственники позвонили в последний момент и сказали, что не смогут прийти к вам в гости? Срочно звоните лучшему другу бойца и приглашайте его.
 - На улице дождь? Устройте пикник в доме. Соорудите домик из простыней под столом (или около дивана).

Конечно, не все проблемы решаются так легко. Усвойте несколько золотых правил, которые помогут вам поддерживать боевой дух личного состава.

- Важно понимать, что разочарование, досада, гнев и прочие отрицательные эмоции – это естественная человеческая реакция на неприятности. Поддержите бойца, покажите, что понимаете, как ему тяжело.
- Проявляйте сочувствие. Например, если боец переживает серьезную утрату, ни в коем случае не говорите: «Нечего реветь из-за какой-то рыбки!» Признайте право бойца на чувство скорби и организуйте рыбку достойные «проводы».

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru

- Не отклоняйтесь от типового порядка действий – это благотворно влияет на весь личный состав.
- Избегайте сравнений. Одни бойцы успокаиваются после плача быстрее, другие медленнее. Дайте каждому бойцу столько времени, сколько ему нужно.
- Поощряйте бойца заниматься тем, что ему нравится, особенно если у него хорошо получается. Положительные эмоции оказывают целительный психологический эффект.
- Не приучайте бойца «заедать» неприятности. Исключите из своего лексикона такие фразы, как: «Съешь конфетку, и все пройдет». Даже самая вкусная еда не решает проблем.
- Хвалите бойцов. Это укрепляет в них боевой дух.

Как принимать и просить помощь

Родительская служба продолжается 24 часа в сутки и семь дней в неделю без выходных и праздников. Поэтому принимайте помощь, когда вам ее предлагают, и не стесняйтесь просить, когда чувствуете, что она вам необходима. Это не значит, что вы несостоятельны как родитель. Люди, добившиеся успеха в разных сферах деятельности, обычно имеют команду помощников. Даже элитные подразделения воздушно-десантных войск, прославившиеся одиночными операциями в горячих точках, опираются на мощную тыловую поддержку.

Многие из тех, кто хотел бы вам помочь, часто не знают, чем именно. Ниже приведен примерный перечень вспомогательных операций, выполнение которых можно смело поручить родственникам и друзьям.

- Принести еду для ужина.
- Прихватить по пути в базовый лагерь кое-что из пополняемых запасов: продукты, подгузники, влажные салфетки и т. д.
- Помочь в простейших бытовых делах: помыть посуду, забросить белье в машинку, развесить чистое белье и т. д.
- Присмотреть за новобранцем или рядовым, пока вы немного отдохнете: вздремнете, примете душ, побреетесь или прогуляетесь.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Когда знакомые просятся к вам в гости, назначайте время, удобное ВАМ. Вы не обязаны принимать гостей в любое время.

Советы посторонних

Окружающие будут заваливать вас советами. Советы могут быть полезными, особенно для неопытных родителей. Однако единственно правильной методики воспитания не существует: все дети разные. Даже в одном подразделении к каждому бойцу нужен индивидуальный подход. Не бойтесь пробовать разные варианты и смело бросайте незаконченный эксперимент, если видите, что метод не работает. Все успехи достигаются методом проб и ошибок.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Имейте в виду: советчики, проявляющие недовольство тем, что вы не слушаете их советов, на самом деле дают вам не советы. Они отдают приказы. Вы не обязаны им повиноваться.

Союзники – группа психологической поддержки

Поплакаться в жилетку «товарищам по несчастью» бывает приятно. Иногда это и в самом деле помогает справиться с конкретным затруднением. Но злоупотреблять таким приемом не стоит. Постоянное взаимное нытье малопродуктивно. Вы и так в курсе, что воспитание детей – тяжкий труд. Надо не хныкать, а искать пути преодоления трудностей и эффективные способы решения сложных задач.

Найдите или сами соберите группу позитивно настроенных единомышленников.

Сколотите «команду поддержки», участники которой будут вместе совершенствовать родительские навыки и помогать другу растить счастливых, здоровых, ответственных

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
бойцов, которыми смогут гордиться. Если ваш боевой дух ослабнет, друзья поддержат вас, и вы в свою очередь подставите им плечо.

Все люди подсознательно ищут единомышленников. Оглянитесь вокруг, возможно, у вас есть друзья, которые уже стали родителями или только готовятся к этому радостному событию. Просмотрите газеты, поищите в Интернете. Вы обязательно найдете людей, которые захотят протянуть вам руку помощи и примут помощь от вас.

Словарик папы специального назначения
Базовый лагерь – дом.

Боец – ребенок от рождения до 3 лет.

Личный состав – семья.

Новобранец – новорожденный.

Правило детонации – цепная реакция эмоций, запускаемая вами.

Рядовой – ребенок, умеющий передвигаться самостоятельно.

Союзники – люди, готовые оказать вам моральную и практическую помощь.

ТПД – стандартный набор действий в определенной ситуации.

Глава 8. Врача!

Основные приемы оказания первой помощи и действия при некоторых болезнях
Постановка задачи

Жизнь бойца – это череда синяков, шишек и ссадин. Вам надо научиться отличать пустяковую царапину от серьезной травмы, требующей немедленного медицинского вмешательства. Информацию, изложенную в этой главе, следует воспринимать лишь как рекомендации. Если вы опасаетесь за здоровье своих бойцов, немедленно обращайтесь к врачу.

Цель

В данном блоке обучения разобраны наиболее типичные случаи проблем со здоровьем у бойцов и предложены пути их решения.

- Детская аптечка: базовый набор.
- Высокая температура: как распознать и что делать.
- Незначительные боевые ранения. Первая помощь.
- Часто встречающиеся заболевания: как распознать и что делать.
- Когда требуется немедленная медицинская помощь: симптомы и признаки.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Курс оказания первой педиатрической помощи повысит вашу боевую подготовку и уверенность в себе. Где можно его пройти, узнайте у вашего участкового врача или в Интернете.

Детская аптечка: базовый набор

Золотые правила формирования основного набора первой помощи для детей таковы.

- Аптечка всегда должна быть у вас под рукой, но вне досягаемости для бойцов.
- Ежемесячно проверяйте аптечку для пополнения запасов или замены лекарств с истекшим сроком годности.
- Заведите специальную коробку для медикаментов и всегда храните ее в определенном месте.

Базовый набор медикаментов

- Пакетики детского парацетамола или детского ибупрофена (пузырьки менее удобны). Проверьте указания на этикетке: дозировка должна подходить вашему бойцу с учетом возраста и веса.

- Упаковка пластырей. Детские пластыри со смешными картинками значительно ускоряют процесс выздоровления.

- Напальчники.

- Антисептический крем (годится также при укусах насекомых).

- Антисептические салфетки.

Оборудование

- Термометр.

- Медицинская ложка или детский дозатор для лекарств.

- Пинцет.

- Ножницы.

Расходные материалы (регулярно пополняйте запасы)

- Ватные шарики и ватные палочки.

- Холодный компресс мгновенного действия.

- Физраствор и устройство для промывки глаз.

- Пакетики регидратационной соли (средство для восстановления водно-солевого баланса организма, нарушенного при диарее или рвоте). Использовать только по рекомендации врача.

- Лосьон от ожогов.

Высокая температура: как распознать и что делать

У рядовых младше пяти лет высокой считается температура больше 37,5 °С. Признаки повышенной температуры: у бойца «пылает» лицо, он стал горячим на ощупь.

Высокая температура, как правило, свидетельствует о том, что организм бойца сражается с инфекцией, однако могут быть и другие причины.

- Перегрев: возможно, боец слишком тепло одет? Снимите лишнее, подождите 20 минут и вновь измерьте температуру.

- Режутся зубы.

- Бойцу недавно сделали прививку.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

По моему опыту, лучший способ измерить температуру бойцу – это сунуть ему под мышку цифровой термометр. Это наименее травмирующий метод, позволяющий быстро получить точный результат.

Как измерить температуру цифровым термометром

Для начала внимательно изучите инструкцию.

- Проверьте, чтобы на экране термометра не осталось предыдущих показаний.

- Положите или удобно усадите бойца.

- Поместите кончик термометра на голую кожу в центре подмышки бойца.

- Одной рукой придерживайте термометр, а второй прижимайте руку бойца в течение 15 секунд.

Что делать, если температура высокая
Выполнять!

- Попробуйте сбить температуру детским парацетамолом.
- Всегда следуйте инструкции относительно дозировки лекарства.
- Следите, чтобы у бойца не было обезвоживания. Поите его часто, но понемногу.

Отставить!

- Насильно кормить бойца.

Если вас беспокоит температура бойца или его плохое самочувствие, обратитесь за профессиональной медицинской помощью. Позвоните в детскую неотложку или вызовите участкового врача.

Незначительные боевые ранения. Первая помощь
Оказывая бойцу медицинскую помощь, не теряйте самообладания и проявляйте сострадание. Старайтесь, чтобы ваш голос звучал успокаивающе.

Синяки и шишки (новобранец/рядовой)

- Приложите к ушибленному месту холод (холодную влажную губку, гелевый пакет, пачку замороженных овощей, кусочки льда в кухонном полотенце). Это ослабит боль и уменьшит опухоль.
- Аккуратно протрите ушибленное место влажной салфеткой или ватным диском, смоченным прохладной кипяченой водой.
- Действуйте предельно осторожно – ваши прикосновения будут для бойца болезненны.

Порезы и ссадины (новобранец/рядовой)

- Промойте ссадину кипяченой водой или протрите антисептической салфеткой.
- Если ссадина кровоточит, попытайтесь остановить кровь. Наложите на ранку чистую марлевую салфетку и осторожно сожмите края ранки. Подержите так минуту.
- Убедившись, что порез больше не кровоточит, оставьте ранку открытой, чтобы подсохла. Смажьте антисептической мазью и, в зависимости от размера пореза, наложите повязку или заклейте пластырем.
- Если ранка продолжает кровоточить, а вокруг места пореза появилось покраснение, припухлость или гной, обратитесь к врачу.

Укусы животных (новобранец/рядовой)

- Как можно скорее очистите рану при помощи антисептической салфетки или кипяченой воды и нанесите обеззараживающую мазь.
- Если животное прокусило кожу, покажите бойца врачу, даже если ранка совсем маленькая.
- Если рана длинная и глубокая, немедленно вызывайте врача для оказания первой помощи. Если это невозможно, везите бойца в травмпункт.
- Помните: любой укус животного, даже если на коже осталась всего лишь царапина, чреват риском инфекции.

Укусы насекомых (новобранец/рядовой)

- Если жало проникло под кожу, постарайтесь аккуратно извлечь его при помощи предмета с тупым краем – например, пластиковой карточкой. Не пытайтесь выдавить жало или вытащить его пинцетом: есть риск, что вы его раздавите и яд попадет в организм.
- Приложите к месту укуса на 10 минут холодный компресс.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru

- Если боец ужален в рот, дайте ему пососать кусочек льда или предложите набрать в рот холодной воды.
- При первых признаках аллергической реакции, таких как затрудненное или хриплое дыхание, отек лица, рта или гортани, немедленно вызывайте «скорую».

Крапивные ожоги (новобранец/рядовой)

- Боль от крапивных ожогов утихнет, если потереть обожженное место листом щавеля. Щелочной сок щавеля нейтрализует содержащуюся в жгучих волосках крапивы кислоту.
- Если под рукой нет щавеля, смажьте ожог кремом от опрелостей из базового набора выживания.

Кровь из носа (новобранец/рядовой)

- Усадите бойца и наклоните его голову вперед.
- Скажите бойцу, чтобы дышал через рот. Приложите к его носу чистую салфетку. Аккуратно вытрите кровь с лица.
- Осторожно зажмите нос бойца (сразу над ноздрями) большим и указательным пальцами.
- Держите в течение 10 минут.

Если кровотечение не останавливается (или если у бойца часто идет носом кровь), обратитесь к врачу. Если есть подозрение, что у бойца сломан нос, не тратьте время на вышеперечисленное, а срочно везите его в травмпункт.

Часто встречающиеся заболевания: как распознать и что делать
Колики (новобранец)

Симптомы

- Новобранец часто просыпается среди ночи с громким плачем.
- Ближе к вечеру новобранец принимается плакать без видимой причины.
- Новобранца мучают газы.

Помощь

- Медицинских методов лечения колик не существует.
- Следите, чтобы после каждого кормления новобранец отрыгнул воздух.
- Облегчить страдания новобранца поможет укачивание: возьмите его на руки и походите с ним по комнате.
- Если новобранец находится на грудном вскармливании, маме следует исключить из рациона газообразующие продукты.

Простуда (новобранец/рядовой)

Симптомы

- Насморк.
- Чихание.
- Кашель.
- Высокая температура.
- Постепенное нарастание вышеперечисленных симптомов.

Лечение

- Почаще поите бойца.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru

- Постарайтесь уложить его в постель.
- Сбивайте температуру детским парацетамолом.
- Кормите бойца только в том случае, если он сам запросит. Ограничьтесь простой здоровой пищей.
- Старайтесь не допустить вторичной инфекции.
- Следите за собственной гигиеной, чтобы не допустить распространения инфекции.

Ложный круп (новобранец)

Симптомы

- Лающий кашель.
- Хриплое дыхание.
- Учащенное дыхание.

Лечение

- Не допускайте, чтобы боец плакал. Успокаивайте его. Если надо, носите на руках.
- Поите бойца.
- Сбивайте температуру детским парацетамолом. Если боец начинает задыхаться, вызывайте «скорую».

Ушные инфекции (новобранец/рядовой)

Симптомы

- Высокая температура.
- Диарея.
- К уху больно прикоснуться.
- Боец нетвердо держится на ногах, у него шумит в голове.
- Из уха сочится кровь или иная жидкость, что говорит о повреждении барабанной перепонки.

Лечение

- Необходимо медицинское вмешательство. Вызывайте врача.
- Никогда не засовывайте в уши бойца никакие предметы (в том числе ватные палочки).
- Если из ушей новобранца течет гной или кровь, промакивайте ее ватными тампонами и смывайте кипяченой водой. Немедленно вызывайте врача! До его прихода позвоните в «скорую помощь» и получите телефонную консультацию педиатра, который скажет, какие действия вы можете предпринять самостоятельно. Не забывайте тщательно мыть руки, чтобы предотвратить распространение инфекции.

Глазные инфекции и закупорка слезных каналов (новобранец)

Симптомы

- Глаза слезятся.
- Кожа вокруг глаз покраснела и припухла.
- Гнойные выделения из глаз.
- Боец просыпается со слипшимися от засохшего гноя глазами.

- Необходимо медицинское вмешательство. Вызывайте врача.
- Неправильное применение глазных капель может только ухудшить состояние новобранца. Никогда ничего не капайте в глаза новобранцу без консультации с врачом.
- Если из глаз течет гной или они слипаются, аккуратно промойте их при помощи ватного тампона, смоченного в кипяченой воде.
- Вытирайте глаз движением по направлению к носу.
- Для каждого глаза берите отдельный тампон. Глазные инфекции заразны.
- Тщательно мойте руки, чтобы не допустить распространения инфекции.

Грипп (новобранец/рядовой)

Симптомы

- Высокая температура.
- Ломота в суставах.
- Озноб.
- Насморк.
- Кашель.
- Боль в горле.
- Быстрое развитие вышеперечисленных симптомов.

Лечение

- То же, что при простуде.
- Чтобы снять боль и сбить температуру, давайте бойцу детский парацетамол или ибупрофен.

Если у бойца очень высокая температура и вам не удастся ее сбить, немедленно вызывайте врача. До его прихода позвоните в «скорую помощь» и получите телефонную консультацию педиатра, который скажет, какие действия вы можете предпринять самостоятельно.

Инфекционные вирусные заболевания: корь и ветрянка (новобранец/рядовой)

Симптомы

- Ветрянка: высыпание на теле красных зудящих прыщиков, которые быстро (в течение суток) превращаются в волдырики.
- Корь: красно-коричневая сыпь пятнами, часто сливающимися в более крупные. Общие симптомы такие же, как при гриппе.

Лечение

- Заболевших бойцов как можно скорее изолируйте от остального личного состава (особенно от беременных женщин).
- Вызовите врача.
- Смажьте сыпь лосьоном «Каламин» – это уменьшит зуд.
- Регулярно поите бойца.
- При повышенной температуре дайте бойцу детский парацетамол.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru

- Соблюдайте правила гигиены, чтобы не распространять инфекцию.

Запор (новобранец/рядовой)

Симптомы

- Твердый стул.
- Высокая температура.
- Боли в животе.
- Нерегулярный редкий стул.
- Боль и затруднения при испражнении.

Лечение

- Как можно больше поите бойца.
- Проконсультируйтесь с педиатром или патронажной сестрой.

Увеличьте количество свежих овощей и фруктов в рационе бойца.

Себорейный дерматит (новобранец/рядовой)

Симптомы

- Голову бойца покрывают тонкие желтоватые корочки, похожие на чешуйки.

Лечение

- Капните себе на пальцы немного оливкового масла и осторожными движениями вотрите в голову бойца.
- Чуть подождите и повторите процедуру. Масло наливайте только себе на пальцы и всегда по чуть-чуть.
- Дважды вымойте голову новобранца детским шампунем «без слез».
- Вычешите корочки расческой с крупными тупыми зубьями.

Обезвоживание (новобранец/рядовой)

Симптомы

- У бойца уходит меньше 3–4 подгузников в день.
- Новобранец плачет без слез или почти без слез.
- У новобранца западает родничок.
- Боец теряет в весе.
- У бойца сухие губы.

Лечение

- Немедленно увеличьте потребление бойцом жидкости (поите бойца не вместо еды, а в дополнение к еде). Не давайте бойцам воду из-под крана!
- Если симптомы нарастают, немедленно обратитесь к врачу.

Диарея (новобранец/рядовой)

Симптомы

- Частый жидкий стул.
- Стул с примесью крови или слизи.

Лечение

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru

- Оперативно меняйте подгузник и очищайте зону боевых действий влажными салфетками или ватными тампонами и кипяченой водой.
- Если в стуле бойца появилась слизь или кровь, немедленно вызывайте врача.
- Следите за личной гигиеной, чтобы предотвратить вторичное заражение.

Опрелости (новобранец)

Симптомы

- Попа красная и выглядит воспаленной.

Лечение

- Оперативно меняйте подгузники и очищайте зону боевых действий влажными салфетками или ватными тампонами и кипяченой водой.
- На воспаленную кожу благотворно действует пребывание на открытом воздухе. Организуйте для новобранца зону, где он может лежать без подгузника (например, подстелите ему чистое полотенце).
- Используйте крем от опрелостей из базового комплекта снаряжения. Если новобранец склонен к опрелостям, смазывайте его кремом при каждой смене подгузника.

Рвота (новобранец/рядовой)

Симптомы

- Непрекращающаяся рвота (фонтаном).
- Новобранец явно испытывает дискомфорт. (Обычно рвота новобранцев не беспокоит, но если ваш после рвоты плачет, это повод насторожиться.)

Лечение

- После кормления носите новобранца на руках, чтобы он отрыгнул воздух. Если он одновременно отрыгнет немного молока, ничего страшного – возможно, вы его слегка перекормили.
- Если рвота сопровождается поносом, она может быть симптомом какого-то заболевания, в том числе инфекционного. Обратитесь к врачу. Он поставит диагноз и назначит лечение.
- Соблюдайте правила гигиены, чтобы не распространять инфекцию.

Если обильная рвота продолжается у новобранца на протяжении суток, немедленно вызывайте врача. До его прихода получите телефонную консультацию педиатра, который скажет, какие действия вы можете предпринять самостоятельно.

Когда требуется немедленная медицинская помощь: симптомы и признаки
При первых симптомах менингита или пневмонии срочно вызывайте «скорую» или самостоятельно везите новобранца в детскую больницу. Не тяните. Чем быстрее будет поставлен диагноз, тем раньше начнется лечение.

Менингит (новобранец/рядовой)

- Бактериальный менингит
- Высокая температура.
- Боец становится вялым и безучастным.
- Беспричинный плач.
- Рвота.
- Потеря аппетита.
- Бледность, пятна на коже.

- Остекленевший взгляд.
- Боец выглядит сонным; его трудно растормошить.
- Надувается родничок (новобранец).
- Фиолетовая или красная сыпь. Если надавить на покрытый сыпью участок кожи дном стакана и сыпь будет видна через стекло, не исключено, что у бойца сепсис (заражение крови). Немедленно вызывайте «скорую» или везите его в детскую больницу!
- Быстрое развитие вышеперечисленных симптомов.

- Вирусный менингит

- Слабо выраженные гриппозные симптомы.
- Ригидность затылочных мышц.
- Боль в мышцах и суставах.
- Тошнота и рвота.
- Диарея.
- Повышенная чувствительность к свету.
- Быстрое развитие вышеперечисленных симптомов.

Пневмония (новобранец/рядовой)

- Кашель.
- Жар.
- Учащенное дыхание (больше 30–40 вдохов в минуту).
- Одышка.

Словарик папы специального назначения
Базовый лагерь – дом.

Боец – ребенок от рождения до 3 лет.

Личный состав – семья.

Новобранец – новорожденный.

Рядовой – ребенок, умеющий передвигаться самостоятельно.

ТПД – стандартный набор действий в определенной ситуации.

Глава 9. В туалет шагом марш!

Приучение к горшку

Постановка задачи

Овладение горшком – огромный скачок в развитии бойца. Сделайте все возможное, чтобы обучение проходило максимально позитивно. Ваш путь будет труден и тернист, но помните, какая прекрасная цель у вас впереди: вы перестанете целыми днями менять подгузники и забудете обо всем, что с ними связано.

Цель

В данном блоке обучения вы узнаете, как помочь бойцу освоить искусство пользоваться горшком.

- Приучение к горшку.

- Признаки готовности к приучению к горшку.
- Золотые правила приучения к горшку.
- Список необходимого снаряжения.
- Туалетные ритуалы.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Сохраняйте оптимизм и спокойствие. Если вы нервничаете, ваше настроение передастся бойцу и он будет капризничать. Ни в коем случае не усаживайте рядового на горшок силой!

Приучение к горшку

Приучение к горшку – важный переходный момент в развитии бойца. Он понемногу начинает распознавать сигналы, подаваемые организмом, и уже способен чуть потерпеть, пока добежит до туалета. Ему нравится оставаться сухим.

Признаки готовности к приучению к горшку

Как вы уже знаете, все бойцы разные. Точно сказать, в каком возрасте нужно начинать приучать вашего к горшку, невозможно. Вот несколько признаков готовности для рядового старше 18 месяцев.

- Рядовой испражняется более или менее регулярно.
- Рядовой понимает, когда писает или какает в подгузник (иногда старается для этого уединиться).
- Рядовой тем или иным способом дает вам понять, что ему надо поменять подгузник.
- В течение дня подгузник все дольше остается сухим (даже когда рядовой освоит горшок, вам еще долго придется надевать ему подгузник на ночь).

Золотые правила приучения к горшку

Выполнять!

- Будьте готовы к авариям. Собираясь устроить вылазку, припасите достаточное количество сменного обмундирования и салфеток (полный комплект обмундирования входит в базовый набор средств жизнеобеспечения). В базовом лагере держите внушительный запас снаряжения.
- Расслабьтесь. Это всего лишь какашки!
- Объясняйте рядовому основные правила пользования туалетом – как опустить сиденье, спустить воду, вымыть и высушить руки. У него не все будет получаться сразу, но постепенно он запомнит правильный порядок действий.
- Хвалите, хвалите, хвалите. Даже если у рядового ничего не получается, поощряйте каждую его попытку проявить самостоятельность.
- Одевайте рядового в одежду, которая легко снимается и надевается; купите специальный подгузник, который можно снимать и надевать, как трусы.
- Покажите рядовому пример и объясните, что вы делаете.

Отставить!

- Расстраиваться и переживать по поводу аварий. Бойцы чувствительны к исходящим от родителей сигналам, и ваши «нервы» вряд ли помогут им овладеть новым навыком.
- Постоянно спрашивать у рядового, не надо ли ему сходить «кое-куда», и делать из этого проблему. Спрашивайте его время от времени, например когда вам самому понадобилось в туалет или когда после последнего эпизода прошло достаточно

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru времени.

- Считать, что миссия провалена, если после нескольких дней без осечек рядовой вдруг испачкал штанишки. Это естественный процесс. Если рядовой сильно расстраивается, можно на некоторое время вернуться к подгузникам.
- Требовать от рядового, чтобы он оставался сухим ночью. Ночные подгузники нужны будут по крайней мере до того момента, когда рядовой не намочит их неделю. В некоторых случаях бойцы пользуются подгузниками до семи лет.
- Преодолевать протест и сопротивление бойца. Дождитесь, когда он «созреет».
- Считать себя плохим родителем, если ровесники вашего бойца научатся ходить на горшок раньше него. Это не соревнование!

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Кому-то нравится горшок, а я сразу приучал своих бойцов к унитазу. Мне всегда казалось (и сейчас кажется), что так гораздо практичней.

Список необходимого снаряжения для приучения к туалету
Для этой миссии не требуется забивать склады под завязку. Все же убедитесь, что у вас достаточно снаряжения.

- Горшок или детский кружок (сиденье для туалета).
- Клеенка, чтобы подстелить под горшок.
- Подставка под ноги, если вы приучаете бойца к унитазу.
- Просторное обмундирование, которое боец легко снимет сам.
- Влажные салфетки, которые можно смывать в унитаз.
- Аварийный комплект средств для уборки.
- Ночные подгузники.

Туалетные ритуалы

Как и при проведении других операций, в нелегком деле приучения к туалету папа специального назначения устанавливает определенную последовательность действий, призванную сформировать у рядового стойкую привычку. Вот как я поступал со своими. Попробуйте мои приемы, при необходимости внеся в них коррективы.

- Горшок должен всегда быть чистым и стоять в одном и том же месте (желательно в туалете).
- Пусть рядовой сам снимает штанишки. Предложите ему помощь, но не настаивайте.
- Если авария все-таки произошла, объясните бойцу, что это не беда, и спокойно отправьте испачканную одежду в корзину для грязного белья.
- Если боец успешно воспользовался туалетом, постарайтесь, чтобы он вытерся сам (с вашей помощью).
- Если используете туалетное сиденье, опустите крышку и спустите воду.
- Если используете горшок, вылейте содержимое в унитаз, опустите крышку и спустите воду.
- Как следует вымойте себе и рядовому руки.

Словарик папы специального назначения

Базовый комплект средств жизнеобеспечения – сумка с комплектом предметов первой необходимости.

Боец – ребенок от рождения до 3 лет.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
Личный состав – семья.

Короткие вылазки – прогулки на небольшие расстояния.

Новобранец – новорожденный.

Рядовой – ребенок, умеющий передвигаться самостоятельно.

ТПД – стандартный набор действий в определенной ситуации.

Глава 10. На марше

Переброска войск

Постановка задачи

Переброска личного состава по маршрутам различной протяженности стала неотъемлемой частью современной жизни. Задача папы специального назначения – провести грамотную подготовку и обеспечить во время маневров безопасность и комфорт личного состава.

Цель

В данном блоке обучения мы разберем способы путешествия с бойцами.

• Пешие марши:

– переноска-кенгуру;

– коляска;

– многомодульная коляска;

– детские вожжи;

– подставка в коляску для второго ребенка.

• Моторизованные марши:

– автокресло;

– базовый набор автопутешественника;

– автомобильная аптечка.

• Передвижение общественным транспортом:

– автобус или трамвай;

– междугородный автобус;

– поезд/электричка;

– самолет:

– в аэропорту;

– во время полета.

Золотые правила переброски войск

• Выбирая снаряжение для путешествий, не теряйтесь перед разнообразием колясок и переносок, предлагаемых современными производителями.

• В первую очередь руководствуйтесь тем, насколько снаряжение соответствует вашим запросам.

• Ниже перечислены ключевые критерии, на которые можно ориентироваться при выборе снаряжения для маневров.

Пешие марши

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
По опыту: детские переноски-«кенгуру» очень удобны для перемещения самых юных бойцов. Новобранец в «кенгурушке» плотно прижат к телу родителя, руки которого свободны для выполнения прочих операций. Другие преимущества таковы.

- Новобранец находится в тепле и безопасности.
- Новобранцу удобно и вам спокойно.
- Способ транспортировки не требует громоздкого оборудования.
- Когда новобранец научится уверенно держать голову (около шести месяцев), можно будет повернуть его лицом к миру.

Удобство использования

- Убедитесь, что карабины легко расстегиваются и застегиваются.

Практичность

- Убедитесь, что ремни нигде не жмут. Общее правило: чем шире ремни, тем лучше.
- Убедитесь, что бойцу комфортно. Переноска должна обеспечивать надежную поддержку голове и позвоночнику, а вот руки и ноги могут свободно болтаться.
- Прикиньте, хорошо ли переноска моется.

Экономичность

- Как часто вы планируете пользоваться переноской? Стоит ли покупка вложенных денег?

Выполнять!

- Пройдитесь по магазинам и без суеты выберите переноску-«кенгуру», которая подойдет именно вам.
- Потренируйтесь расстегивать и застегивать крепления без новобранца.

Отставить!

- Ездить в машине с новобранцем в «кенгурушке» незаконно и опасно. Новобранец должен быть надежно пристегнут в автокресле.
- Кутать новобранца. Его легко перегреть, поэтому одевайте новобранца в несколько тонких одежек.

Если грамотно подойти к выбору коляски, она верой и правдой прослужит новобранцу, пока он не станет рядовым. Считайте, что вы покупаете машину: прежде чем принимать решение, проведите тест-драйв.

Удобство использования

- Коляска должна легко складываться. Проверьте, удастся ли вам сделать это одной рукой (в другой вы держите новобранца).
- Проверьте маневренность коляски. Можете ли вы катить ее одной рукой?
- Отрегулируйте высоту ручки, подогнав ее под свой рост.

- Если вы планируете использовать коляску в качестве основного вида транспорта для новобранца, выбирайте модель с корзиной для снаряжения под люлькой.
- Подумайте, часто ли вам придется таскать коляску по лестнице. Прикиньте ее вес и габариты.
- Поместится ли люлька в багажник автомобиля? Где вы будете держать ее в базовом лагере?
- Сравните ширину коляски с шириной двери вашего лифта.

Экономичность

- Проверьте комплектацию дополнительного оборудования (зонтик от солнца, дождевик и т. д.). Что потребуется докупить?

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Коляска – это серьезное вложение денег. Возможно, имеет смысл купить поддержанную. Просмотрите объявления в местных газетах, на информационных стендах в детских поликлиниках и на сайтах «Куплю/продам» (есть даже сайт «Отдам даром»). Покупая коляску с рук, будьте бдительны. Убедитесь, что механизм не сломан и коляска в хорошем состоянии.

Многомодульная коляска (коляска «3-в-1») состоит из колесного шасси, к которому крепятся автокресло и прогулочная коляска. В комплект многих моделей входит также люлька-переноска с механизмом крепления к шасси.

Удобство использования

- Насколько легко разбирается?
- Насколько легко катится?
- Можно ли регулировать высоту ручки?

Практичность

- Отвечает ли каждый из модулей вашим требованиям?
- Помещается ли съемное шасси в багажник машины?

Экономичность

- Вам действительно нужны все модули коляски? Учтите, что примерно через год автокресло для новорожденного станет бойцу мало.
- Люлька понадобится вам лишь до того, как боец научится сидеть самостоятельно. Кстати, она может послужить новобранцу первой кроваткой.
- Что входит в комплект? Не придется ли автокресло покупать отдельно?

Едва научившись стоять на ногах, рядовые рвутся ходить. Это похвальное стремление. Приобретите детские возжи или поводок безопасности. Эти простые приспособления позволяют защитить бойца от подения, не держа его за руку. В каких случаях они могут пригодиться?

- Если рядовой еще не очень твердо стоит на ногах.
- Рядовой плохо понимает, что такое дорога. Возжи не дадут ему выбежать на

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru проезжую часть.

- В людных местах. Поводок сводит к нулю риск того, что боец потеряется.

Удобство использования

- Сколько места в корзине под коляской или в рюкзаке занимают вожжи?

Практичность

- Как их воспримет рядовой? Перед покупкой проведите тест-драйв.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Рядовые быстро устают и могут сильно замедлить передвижение отряда. Планируя переброску боевой группы на дальнейшее расстояние, будьте готовы к тому, что вам придется тащить уставшего рядового на себе или использовать дополнительное снаряжение.

Экономичность

- Вы уверены, что будете ими пользоваться? Подумайте, прежде чем тратить деньги.

Подставка в коляску для второго ребенка представляет собой широкую ступеньку, которая прикрепляется к коляске. Боец встает на нее и дальше путешествует с комфортом.

Удобство использования

- Насколько легко подставка крепится к модели вашей коляски?

Практичность

- Понравится ли подставка вашему бойцу? Проведите тест-драйв, прежде чем тратить деньги.

Экономичность

- Вы уверены, что будете пользоваться подставкой? Стоит на нее тратить?

Моторизованные марши

Правилами дорожного движения запрещено перевозить бойцов любого возраста без автокресла.

Удобство использования

- Насколько просто установить и снять автокресло? В идеале, зная своего бойца, вы должны устанавливать автокресло за 30 секунд. Не стесняйтесь попросить консультанта в магазине научить вас с ним обращаться.

- Сколько весит автокресло?

Практичность

- Подходит ли автокресло к вашей машине? В хороших магазинах покупателям предлагают пробную установку. Запоминайте, как обращается с креслом консультант, – пригодится.

- Подходит ли автокресло вашему бойцу по размеру? Ему не должно быть в нем слишком тесно, тем более что он быстро растет.

- Вы уверены, что автокресло обеспечит бойцу достаточный уровень безопасности?

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
Есть ли на него сертификат?

- Можно ли снять с автокресла верхнюю часть для чистки?

Экономичность

- В течение какого срока вы сможете использовать данную модель автокресла?

Бывшие в употреблении кресла можно использовать только в том случае, если они не повреждены и никогда не попадали в аварию. Комплектация б/у кресла должна быть полной. Если руководство по использованию утеряно, раздобудьте копию (например, в Интернете). При малейших сомнениях обратитесь за советом к профессионалу. Помимо правильно установленного автокресла, в машине должно быть следующее оборудование.

Базовый набор автопутешественника

Держите его в бардачке или в боковом кармане дверцы. Никогда не покидайте базовый лагерь без базового комплекта средств выживания:

- салфеток (маленькой упаковки или нескольких салфеток в контейнере).
- подгузников (две штуки).
- одной смены одежды.
- целлофанового или пластикового пакета для нейтрализации бомбы-вонючки.

Автомобильная аптечка

Держать в машине детскую аптечку необязательно, но желательно. Можно купить готовую, можно собрать свою. В аптечке должны быть:

- фонарик;
- спасательное покрывало (одеяло из фольги);
- пластыри;
- бинты;
- эластичный бинт и английские булавки;
- повязки;
- антисептический крем;
- обезболивающие препараты для детей.

Подробно об оказании первой помощи см. главу 8 «Врача! Основные приемы оказания первой помощи и действия при некоторых болезнях».

Информацию о том, чем занять бойцов в машине, можно найти в главе 11 «Отставить скуку! Организация досуга личного состава».

Передвижение общественным транспортом

Поездки на общественном транспорте не вызовут у вас затруднений, если к ним подготовиться.

- Проведите разведку и просчитайте маршрут до станции или остановки. Прибавьте к расчетному времени как минимум 10 минут.
- По возможности избегайте поездок в часы пик. Чем меньше народу в общественном транспорте, тем сохраннее ваши нервы.
- Заранее продумайте, как будете делать пересадку с коляской. Везде ли есть

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
пандусы?

Автобус, троллейбус, трамвай

Если совершаете марш-бросок с коляской, имейте в виду следующее.

- Трамваи, троллейбусы и автобусы имеют ступеньки.
- Не всякая коляска свободно проходит в двери автобуса, троллейбуса или трамвая. Вы уверены, что сумеете сложить коляску одной рукой и затащить ее в салон?
- Поднявшись в автобус (троллейбус, трамвай) и оплатив проезд, найдите такое место, где вам будет удобно держать новобранца и куда можно поставить коляску. Постарайтесь устроиться до того, как автобус тронется.

Ваши лучшие «помощники» – опыт и тренировка.

- Не стесняйтесь обратиться за помощью к другим пассажирам (лично мне не отказывали ни разу).
- ВСЕГДА ставьте коляску на тормоз.
- Заранее готовьтесь к выходу, но не вставайте с места до полной остановки автобуса. Снимите коляску с тормоза и вежливо попросите пассажиров пропустить вас к дверям.

О том, чем занять бойцов во время поездки в автобусе, см. главу 11 «Отставить скуку! Организация досуга личного состава».

Междугородный автобус

В междугородном автобусе путешествовать легче, чем в рейсовом.

- У вас есть определенное место; большую часть вещей можно убрать в багажное отделение (ни в коем случае не сдавайте в багаж базовый комплект жизнеобеспечения!).
- У вас больше времени, чтобы подняться в автобус и выйти из него.

Однако и тут вам может понадобиться посторонняя помощь.

О том, чем занять бойцов во время поездки в междугородном автобусе, см. главу 11 «Отставить скуку! Организация досуга личного состава».

Поезд/электричка

Определитесь, как вы будете добираться до вокзала. На перроне проявите бдительность: помните, что между вагонной дверью и платформой – довольно широкая щель. Соблюдайте общие правила передвижения общественным транспортом.

- Коляску во время движения поезда всегда ставьте на тормоз.
- При посадке и высадке попросите окружающих о помощи.
- Если ехать недолго, стойте в тамбуре, не складывая коляску.
- При длительных поездках уберите сложенную коляску в багажное отделение в конце вагона.

О том, чем занять бойцов во время поездки в поезде, см. главу 11 «Отставить скуку! Организация досуга личного состава».

АвиAPERелет

Вам предстоит серьезное испытание – организовать досуг бойцов таким образом, чтобы во время перелета они вели себя спокойно и не капризничали. Будьте готовы к любым неожиданностям. Постарайтесь заранее изучить правила авиакомпании – если в аэропорту обнаружится, что ваш багаж не проходит по весу или габаритам, это

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru будет серьезным ударом, парировать который нелегко.

В аэропорту

Приезжайте в аэропорт заранее. Не подвергайте личный состав ненужному стрессу, заставляя бежать кросс по незнакомой территории. Предварительная подготовка такая.

- Закажите билеты через Интернет и распечатайте посадочные талоны.
- Составьте список телефонов экстренной связи и положите в карман. Если вы летите в другую страну, внесите в список телефон вашего посольства или дипломатического представительства.
- Запаситесь некоторым количеством наличной валюты. Имейте в виду: в обменных пунктах аэропортов самый невыгодный курс.
- Как следует изучите маршрут: распечатайте карты, соберите информацию об отелях и т. п.
- Убедитесь, что у вас не просрочены паспорта. Узнайте, какие требования к документам предъявляет страна, в которую вы отправляетесь.
- Заранее взвесьте и промерьте свой багаж. Держите все документы в одном легкодоступном месте.
- Решите, что взять в ручную кладь. По возможности используйте рюкзак, чтобы обе руки были свободны.
- К базовому набору для выживания добавьте несколько подгузников и сухой паек. См. главу 5 «Продовольственное обеспечение. Главное, чтобы солдат был сыт».
- В зависимости от времени суток устройте в аэропорту привал с полевой кухней. Голодный солдат – злой солдат. В самолет нельзя проносить жидкости объемом больше 100 мл, зато бутерброды и закуски – можно.
- Не забудьте одноразовые ложки.
- Если предполагается, что во время перелета бойцы будут спать, возьмите с собой пижамы и игрушки, с которыми бойцы привыкли засыпать.
- Если рядовой летит по отдельному билету, это дает вам право на провоз дополнительного места багажа и ручной клади. Только рассчитывайте свои силы: бойцы тащить сумки и чемоданы не могут. Хорошо еще, если вам их самих не придется тащить!
- Если на регистрацию рейса длинная очередь, а вы с бойцами один, не позволяйте себе нервничать. Включите воображение и займите их игрой. Полезные идеи найдете в главе 11 «Отставить скуку! Организация досуга личного состава».
- Коляску сдавать в багаж требуют не всегда. Некоторые авиаперевозчики (уточните заранее) разрешают проходить в салон самолета с коляской. Вы сдадите ее бортпроводнику и получите по прилете в пункт назначения. Не теряйте багажные талоны! Наклейте на чемоданы свои ярлычки, чтобы быстрее распознать их на ленте багажного транспортера.
- Если вы летите с грудным новобранцем, на борту вам могут предоставить детскую авиалюльку. Поставить ее можно только в первом ряду салона (на других она не помещается). Чтобы наверняка получить там место, постарайтесь пройти регистрацию как можно раньше. Обычно авиакомпании резервируют эти места для пассажиров с грудными детьми.
- Если новобранец находится на грудном вскармливании и вы хотите взять с собой молоко в бутылке, заранее предупредите представителей авиакомпании.
- Многие авиакомпании приглашают родителей с маленькими детьми проходить в самолет без очереди. Спросите об этом на посадке.

Во время перелета

- При взлете и особенно при снижении высоты у малышей обычно больно закладывает

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
уши. Предложите бойцам – в зависимости от возраста – пососать пустышку или леденец, попить воды, зевнуть или вытянуть губы «уточкой».

- Не стесняйтесь обращаться за помощью к летному персоналу – они настоящие эксперты в вопросах путешествий с детьми. Бортпроводники помогут вам разместиться на позиции, пристегнуть детский ремень к вашему, закрепить авиалюльку и присмотрят за новобранцем, если вам надо сходить в туалет или позаботиться о других бойцах. По вашей просьбе вам принесут горячей воды, чтобы развести смесь, или подогреют бутылочку с готовой смесью или сцеженным грудным молоком.

О том, чем занять бойцов на протяжении полета, см. главу 11 «Отставить скуку! Организация досуга личного состава».

СОВЕТ БЫВАЛОГО

В самолет запрещено проносить бутылочки с жидкостью больше 100 мл. Возьмите с собой пустые бутылочки – если надо, с сосками – и после прохождения досмотра наполните их питьевой водой. Разумно купить одну большую бутылку воды и разлить ее в несколько маленьких.

Словарик папы специального назначения
Базовый комплект средств жизнеобеспечения – сумка с набором предметов первой необходимости.

Базовый лагерь – дом.

Боец – ребенок от рождения до 3 лет.

Личный состав – семья.

Маршевый предел – момент, когда ребенок устал и не может идти сам.

Нейтрализация бомбы-вонючки – упаковка использованных подгузников.

Новобранец – новорожденный.

Переброска личного состава – семейное путешествие.

Разместиться на позиции – занять место в общественном транспорте.

Рядовой – ребенок, умеющий передвигаться самостоятельно.

Глава 11. Отставить скуку
Организация досуга личного состава
Постановка задачи

Веселее, парни! Умение развлечь бойцов и направить их активность в безопасное русло – один из важнейших навыков папы специального назначения. От скуки бойцы очень быстро из крохотных милых созданий трансформируются в злобных маленьких монстров. Ваша задача – не допустить этого!

Цель

В этом блоке обучения мы разберем следующие вопросы.

- Золотые правила обеспечения досуга бойцов.
- Как развлечь бойцов в базовом лагере и на марше.
- Некоторые полезные занятия для бойцов при переброске войск.

Золотые правила организации досуга личного состава

- Самое любимое занятие бойцов любого возраста – играть с родителями. Что бы вы им ни предложили, они будут в восторге. Гарантирую.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru

- Бойцы любят петь и любят, когда им поют. Это благодарная аудитория. Прочистите горло. Запе-вай!

- Помните свои любимые детские игры – прятки, салочки, каравай, «баба сеяла горох» и прочее. На них выросли поколения бойцов – и вашим они тоже понравятся.

- Бойцы постарше, которые уже умеют говорить, любят не только прятаться, но и искать. Не обязательно вас или других бойцов. Искать можно все что угодно. В том числе разные предметы на картинках в книжке: птичек, коров, елочки, машинки и так далее – до бесконечности.

- Не спешите приобщать рядовых к электронным гаджетам. Игры онлайн развивают воображение гораздо лучше.

Чем занять бойцов в базовом лагере

У вас нет возможности находиться со своими бойцами семь дней в неделю 24 часа в сутки? У вас слишком много других дел и забот? Не терзайте себя напрасными упреками и не тратьте душевные силы на негативные эмоции! Вы ведь делаете все, чтобы стать для своих бойцов самым лучшим отцом. Просто когда вам удастся быть с ними вместе, старайтесь уделять им максимум внимания. Выполнять!

- Каждый день обязательно выделяйте время, которое посвятите исключительно общению с бойцами.

- Не сдерживайте инициативу своих бойцов (не забывая о требованиях безопасности). Имейте в виду: пастельные тона, приятные командирам, рядовым не нравятся. Покупайте игрушки ярких контрастных цветов.

- Вооружитесь дисками с аудиокнигами и детской музыкой и слушайте их вместе.

- Читайте бойцам. Не важно что – детские книжки, футбольные репортажи, газеты, письма. Главное – читайте каждый день!

Отставить!

- Слишком усердствовать, развлекая бойцов. Для них главное – понимать, что вы рядом. Наслаждайтесь обществом друг друга, болтайте, пойте, дурачьтесь, возитесь и веселитесь.

- Сюсюкать и коверкать слова. Говорите с ними нормальным человеческим тоном.

- Произносить слова, которые вы не хотели бы услышать от рядовых. А они непременно повторят их, как только научатся говорить.

Чем старше становится новобранец, тем больше разнообразных занятий можно ему предлагать. Только не забывайте про здравый смысл. Если новобранец улыбается и смеется, значит, новая игра ему нравится. Если хмурится или хнычет, а вы точно знаете, что он не хочет спать, есть, пить и не испачкал подгузник, – значит, игра ему не по вкусу. Все просто.

Повторяющиеся рутинные действия создают атмосферу безопасности. Новобранцы растут, и в них с каждым днем крепнет стремление исследовать новые горизонты. Поощряйте их любознательность, но избегайте слишком резких перемен.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Если вы не можете присутствовать при ритуале вечернего укладывания, запишите на диктофон любимые сказки бойца. Пусть перед сном слушает ваш голос.

Развлечения в базовом лагере

Есть множество способов занять бойцов увлекательными играми.

- Пойдите в сад или в парк. На природе можно не только играть в прятки, но и,

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru например, слушать птичьи голоса.

- Бойцам часто нравятся шумные занятия. Пойте с ними песни, подражайте голосам животных.
- Играйте в мяч. Пока рядовые не научатся бросать его и ловить, пусть просто катают.
- Вместе собирайте пазлы.

Для бойцов постарше развлечений еще больше.

- Устройте в саду или на подоконнике небольшой огородик. Чем младше рядовой, тем быстрее должны появиться всходы (чтобы у него не угас интерес) – посейте семена кресс-салата или подсолнечника.
- Готовьте вместе еду. Рядовые обожают помогать на полевой кухне. Начните с чего-нибудь самого простого – например, попросите бойца намазать вареньем ломтик хлеба. Не беспокойтесь, что он перепачкается. Руки и стол вымыть легко, зато радости вашего помощника не будет границ!
- Играйте в кубики, домино, «паровозик», «съедобное-несъедобное», «горячо-холодно», устройте кукольное чаепитие.
- Пишите открытки. Подросткам рядовым нравится самим рисовать открытки и рассылать их родственникам и знакомым.

Игрушки

Игрушкой может стать любой предмет, с которым бойцу нравится возиться, – от пустой картонной коробки до навороченного электронного устройства. Не поддавайтесь на провокации рекламы и не покупайте бойцу игрушки только потому, что «все их покупают». Лучший подарок бойцу – ваша ежедневная забота и внимание.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Бойцы старше трех лет вырастают не только из одежды, но и из игрушек, хотя игрушки остаются в хорошем состоянии. Прежде чем тратить деньги на покупку игрушек для новобранца, узнайте, нельзя ли получить их «по наследству» от родственников и друзей. Пластмассовые игрушки вымойте горячей водой с мылом. Плюшевые лучше купить новые.

Бойцам любого возраста нравятся игрушки, издающие звуки, особенно музыкальные. Следите, чтобы боец не включал много звуковых игрушек одновременно – позаботьтесь о сохранении нервных клеток остального личного состава.

Бойцы не играют со всеми игрушками сразу. Оставьте в зоне доступности две-три его самые любимые и добавьте к ним еще несколько разного типа, чтобы у бойца была возможность выбора. Не загромождайте базовый лагерь грудями дорогих игрушек, к которым боец может даже не притронуться.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Обмен игрушками с детьми друзей и знакомых – отличный способ разнообразить досуг бойца. Если какая-нибудь из «взятых напрокат» игрушек уж очень сильно запала бойцу в душу, порауйте его, подарив точно такую же на день рождения или Новый год.

На день рождения и Новый год на бойца обрушивается лавина игрушек. «Дарители» не обязательно разбираются в том, какие игрушки подходят вашему бойцу по возрасту. Припрячьте те из них, что подарены «на вырост»: наборы для рисования, пластилин, раскраски и т. д. Игрушки, из которых ваш боец явно вырос, раздайте детям знакомых или передайте на благотворительность.

Телепередачи

Телевизор может быть прекрасным помощником в деле образования вашего бойца. Следите только, чтобы он не был единственным. Строго дозируйте время, которое бойцы проводят перед телевизором. На детских каналах есть прекрасные передачи. Смотрите их вместе.

Мультфильмы и детское кино

Семейный просмотр детских фильмов – один из лучших способов совместного времяпрепровождения для всего личного состава. У бойцов скоро появятся любимые мультики и герои, так что будьте готовы смотреть одно и то же по многу раз подряд. Пусть боец сам скажет, что хочет посмотреть, – это научит его делать выбор. Когда боец подрастет, с ним можно будет играть в ролевые игры по мотивам любимых мультфильмов (например: «Давай играть, будто ты Пиноккио»).

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Видеокассеты потеряли былую популярность и часто продаются на барахолках и в интернет-магазинах по бросовым ценам. Если вы уже выбросили свой видеомагнитофон, купите подержанный.

Развлечения на марше

Во время совместных путешествий вам не раз и не два придется сталкиваться с нештатными ситуациями. Будьте готовы к любым неожиданностям. Чтобы бойцы в дороге сидели спокойно, освоите с ними пальчиковые игры и другие игры, не предполагающие беготни.

Если вы берете на марш игрушки или игры, выбирайте самые простые.

Выполнять!

- Держите все игрушечное снаряжение в одном месте. Например, сложите его в пакет и уберите в вещмешок.
- Отправляясь в дорогу, прихватите для новобранца пару подходящих ему по возрасту интерактивных игрушек. Новобранцам нравятся игрушки, приятные на ощупь и издающие приятные звуки. Никаких игрушек с острыми углами – помните: бойцы все тащат в рот!
Отставить!
- Брать с собой игры, состоящие из мелких деталей, – половина непременно потеряется.
- Набирать слишком много игрушек. Не превращайтесь в ишака, груженного мешком с игрушками.

Электронные гаджеты

Электронные устройства – неплохое средство развлечь рядового на марше. Используйте их время от времени, когда вам надо сделать что-то срочное или просто чуть передохнуть. Вот несколько полезных идей.

Планшет с записями любимых фильмов бойца.

- Ноутбук. Закачайте на жесткий диск мультики. Там, где есть доступ в Интернет, зайдите на детские сайты с онлайн-играми.
- MP3-плеер с записями любимых песен или аудиосказок. Чтобы не беспокоить других пассажиров, наденьте рядовому наушники. Надевать наушники новобранцу категорически воспрещается!
- Мобильный телефон. Заранее загрузите в него детские песенки или сказки и дайте послушать в дороге. Давайте бойцу телефон, когда почувствуете, что у него начинает портиться настроение.

Возьмите с собой зарядные устройства. В автомобиле некоторые из них можно заряжать от прикуривателя. При помощи разветвителя можно заряжать одновременно несколько устройств. Если вы путешествуете междугородным автобусом, поездом или самолетом, узнайте, будет ли у вас возможность подключиться к сети. Отправляясь за границу, заранее приобретите подходящий адаптер.

Не скучаем на прогулке

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
КОЛЯСКА

Старайтесь, чтобы новобранец располагался в коляске лицом к вам. Ему будет спокойнее, а вам легче его развлечь. Стройте ему рожицы. Раздувайте щеки. Улыбайтесь. Болтайте. Не переусердствуйте с мобилями, иначе вам будет трудно сдвинуть коляску с места!

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Новобранцу вредно долго лежать в коляске или в автокресле. Путешествуя на машине, примерно каждые два часа делайте остановку и берите новобранца на руки. То же относится к поездкам в общественном транспорте.

Не скучаем в машине

Машина – не лучшее место, чтобы общаться с бойцами. Ваше внимание должно быть сконцентрировано на дороге. Ни в коем случае не играйте в игры, отвлекающие вас от вождения!

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Когда рядовые подрастут, уговоритесь с ними, что иногда они будут по вашей просьбе молчать. У нас, например, есть для таких случаев кодовое слово («карта»).

Новобранец

- Существует масса интерактивных игрушек, которые можно прикрепить к автокреслу. Только не вешайте сразу слишком много.
- Болтайте, пойте, слушайте по радио любимую музыку.

Рядовой

- Отличная игра: «Кто первый увидит?..» Искать глазами можно что угодно: красные машины, белые фургоны, микроавтобусы и т. д. За каждую «находку» присуждается определенное число очков. Выигрывает тот, кто первым наберет некоторую сумму очков.
- Подросшему бойцу предложите описать, что он видит за окном, и сочинить об этом историю.
- Электронные гаджеты хороши, если не отвлекают вас от вождения. Отключите звук или выдайте бойцу наушники.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Все бойцы проходят в своем развитии период, когда им страшно нравится бросать разные предметы. В машине это может стать опасным, поэтому не давайте им игрушек, легко превращающихся в «реактивные снаряды».

Не скучаем в общественном транспорте

Автобус, троллейбус, трамвай

Для поездок в общественном транспорте выбирайте спокойные «разговорные» игры. Бойцам нравится слушать звук вашего голоса. Говорите с ними или пойте им песенки. Особенно хороши бесконечные песенки или стихи наподобие вроде «Шел один верблюд, шел второй верблюд», «У попа была собака» и т. д.

Новобранец

- Любые занятия, требующие контакта «глаза в глаза»: стройте рожицы, играйте в «ку-ку».

Рядовой

- Рассказывайте истории. Попросите рядового пересказать ВАМ его любимую сказку.
- Игра «Кто первый увидит».

Поезд/электричка

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
Если поездка короткая, играйте в те же игры, что и в автобусе. Если ехать долго, заранее подготовьте необходимое оборудование.

Новобранец

- Вытащите новобранца из автокресла или коляски. Покачайте на колене. Поиграйте с ним.
- Общайтесь, не позволяйте новобранцу скучать.
- Прихватите парочку интерактивных игрушек для малышей.

Рядовой

- Прихватите с собой раскраски, цветные карандаши или фломастеры, настольные игры.
- Проверьте, есть ли возможность подключить к розетке планшет или ноутбук с любимыми мультяшками.

Самолет

Во многих аэропортах есть игровые комнаты для самых маленьких пассажиров. Если таковой нет или в ней слишком много народу, развлекайте бойца самостоятельно. Аэропорт – место, где много пространства. Если народу вокруг мало, можно разрешить бойцу побегать. («Ну-ка, добеги вон до той стойки и обратно».) Никогда не выпускайте бойца из поля зрения. Спокойные игры отложите на потом – они вам еще понадобятся.

- В очереди на регистрацию, досмотр и посадку не отпускайте от себя рядового ни на шаг. Разговаривайте с ним или дайте ему полистать новую книжку. Любимые книжки с собой лучше не брать, чтобы не потерять. Любимую игрушку бойца не доставайте, пока не сядете в самолет: ее потеря будет невосполнимой.
- На борту самолета, особенно если рейс долгий, авиакомпании часто дарят малышам наборы цветных карандашей и раскраски. Ваш рядовой наверняка оценит этот подарок. И вообще все ему будет в новинку, особенно поначалу. Как только он начнет скучать или капризничать, переходите к его любимым и хорошо знакомым играм.

Не скучаем в коротких вылазках

Выбираясь из дома с бойцом, старайтесь придумать что-нибудь интересное. Возможностей для этого много.

- Парк. покормите уток, устройте пикник, поваляйтесь в опавших листьях, пошлепайте по лужам, покувыркайтесь в сугробе (естественно, в соответствующей экипировке), покатайтесь на качелях и с горки, поиграйте в мяч, познакомьтесь с бойцами из других отрядов и т. д.
- Библиотека. Загляните в библиотеку вашего района. Во многих из них есть неплохие секции для самых маленьких читателей, а в некоторых время от времени устраивают утренники для малышей. Поищите нужную информацию в Интернете.
- Музей. Многие музеи предлагают интерактивные экспозиции для детей, проводят для них интересные экскурсии и развивающие занятия.
- Бассейн. Плавание – один из самых полезных в жизни навыков. Обучение плаванию способствует физическому развитию бойцов, вселяет в них чувство уверенности в себе. Да и просто им нравится плескаться в воде.
- Другие интересные места. Сходите в зоопарк, на выставку, на каток, в парк аттракционов. Узнайте, какие интересные места есть поблизости от вашего дома. Вы сами удивитесь, как их много.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Бойцам нравятся новые впечатления. Ваш с удовольствием кормил уток? Сведите его в другой парк, где есть большой пруд. Обычно вы возите его на занятия в детском кружке на машине? Поезжайте на автобусе или идите пешком.

Не скучаем на природе

Возможности для игр на открытом воздухе бесконечны. Их разнообразие зависит только от вашего воображения. Совместные подвижные игры поднимают боевой дух, укрепляют физическую форму и направляют энергию бойцов в мирное русло. Горячо рекомендую выгуливать бойцов как можно больше.

Золотые правила развлечений на открытом воздухе

- Безопасность. Не спускайте глаз с новобранца или рядового.
- Занимайтесь исключительно бойцами, не отвлекаясь на что-либо другое.
- При выборе подвижных игр учитывайте возраст всех участников.
- Прежде чем выводить бойцов на местность, проведите рекогносцировку.
- Возьмите с собой сухой паек – бойцы непременно нагуляют аппетит.
- Одевайте бойцов соответственно погоде. Плох тот командир, у которого бойцы мерзнут или мокнут.
- Учитывайте расстояние до пункта назначения. Рядовые не должны достигать цели уставшими.

Игры на открытом воздухе

Есть два типа игр на открытом воздухе, которые непременно понравятся рядовым.

Фуражировка. Сбор природных материалов для последующего использования в базовом лагере. Например, таких.

- Материал для поделок. Возьмите с собой в парк небольшой пакет (если возьмете большой, боец и его набьет доверху) и предложите бойцу собрать красивые листья, веточки, желуди, шишки, цветы и т. д. Объясните бойцу, что ломать ветки деревьев нельзя.
- Браслет натуралиста. Удивительно веселое развлечение можно устроить при помощи обычного скотча. Сделайте рядовому браслет из скотча липкой стороной вверх и предложите украсить его любыми природными находками. Дома разрежьте браслет и вместе с бойцом вспомните, где что он нашел. Браслет можно потом повесить на видное место (например, на дверцу холодильника).

Тренировка жизненно важных навыков. Прививать бойцам жизненно важные навыки – умение наблюдать, слушать и понимать инструкции – можно в форме игры.

- Мальчик-с-пальчик. Проложите метками маршрут, используя природные материалы. Можно выложить стрелочки из веток или пирамидки из камней. По меткам вернитесь на исходную позицию.
- Делай, как я. Командир показывает рядовым движение, и они его повторяют. Обегите вокруг дерева, попрыгайте на месте, постоит на одной ноге. Позвольте каждому бойцу побыть в роли командира. Постепенно переходите на голосовые команды: «Беги вперед!», «Попрыгай на одной ножке» и т. д.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Внушите бойцам, что брать в рот ягоды, листья или грибы, которые вы собрали в качестве материала для поделок, нельзя ни в коем случае.

Не скучаем в магазине

По возможности ходите в магазин без бойцов. Даже для тренированного спецназовца эта миссия может оказаться утомительной. Но если уж вы взяли рядового с собой, постарайтесь привлечь его к выполнению боевого задания. Не забывайте про план операции. Список покупок поможет сократить время пребывания в магазине до необходимого минимума.

- Всегда берите тележку и усаживайте в нее бойца (даже если не собираетесь набивать тележку доверху). В некоторых супермаркетах есть детские тележки в виде машинок: вашим бойцам такая наверняка понравится.
- Вручайте рядовому небьющиеся легкие покупки и просите положить в тележку.
- Просите находить знакомые продукты – например бананы.
- Поиграйте в игру «Найди цвет»: предложите бойцам по мере продвижения по магазину находить упаковки определенного цвета.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Заранее договоритесь, будете ли вы покупать бойцу что-то «сверх программы» – шоколадку, комиксы и т. п. Твердо придерживайтесь договоренности и не сдавайтесь под натиском просьб, даже если они сопровождаются оглушительным ревом. Подумайте, какой урок вы иначе преподаете бойцу: можно получить все что угодно, надо только закатить истерику.

Не скучаем на занятиях

Занятия в группе развития – не только отличный способ научить бойцов многим полезным вещам, но и возможность их развлечь. Бойцы с удовольствием знакомятся с новыми друзьями, узнают новые игры и играют в новые игрушки. Родители тем временем общаются между собой и делятся друг с другом проблемами и достижениями, что важно для поднятия боевого духа. См. главу 7 «Боевой дух – секретное оружие папы специального назначения».

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Занятия в группе позволяют бойцу проявить самостоятельность. Не бойтесь отойти ненадолго в сторонку. Вы удивитесь, обнаружив, на что способен ваш рядовой.

Рядовым нравится играть с ровесниками. В совместной игре они учатся познавать себя и свое место в мире. Но имейте в виду: боец начинает ценить общение с себе подобными примерно с двухлетнего возраста. Если он не в настроении идти в группу, не тащите его туда силой. Занятия должны приносить ему удовольствие.

Не смущайтесь, если среди командного состава, водящего рядовых в группу, вы окажетесь единственным папой. Вас всех объединяет единая, самая важная на свете миссия: вы все – родители.

Словарик папы специального назначения

Базовый комплект средств жизнеобеспечения – сумка с набором предметов первой необходимости.

Базовый лагерь – дом.

Боец – ребенок от рождения до 3 лет.

Кросс по пересеченной местности – поход пешком до места назначения.

Личный состав – семья.

Новобранец – новорожденный.

Переброска личного состава – семейное путешествие.

Рекогносцировка – разведка с целью сбора информации.

Рядовой – ребенок, умеющий передвигаться самостоятельно.

Фуражировка – сбор природных материалов.

Глава 12. Вооруженные столкновения

Постановка задачи

Конфликты в жизни неизбежны. Свести их к минимуму и не попасть под ударную волну взрыва поможет железная дисциплина.

Цель

В данном блоке обучения мы разберем следующие темы.

- Важность установления границ.
- Дисциплина.
- Внутренний распорядок: устанавливаем правила.
- Ручные гранаты. Детские истерики и как с ними бороться.
- Усталость от борьбы и как ее побороть.
- Как удержаться от злости, разбираясь с конфликтами, и не утратить авторитета.

Установление поведенческих границ

Поведенческие границы – это рамки поведения, которые вы считаете приемлемыми для личного состава. Они определяются правилами.

Существует миф, что бойцам вредны ограничения. На самом деле они дают бойцам чувство защищенности. Мир без границ опасен и непредсказуем. Весь личный состав, включая командование, должен соблюдать правила и не выходить в своем поведении за установленные рамки.

Постоянство принципов – важнейшая в воспитании вещь. Если вы сами без конца нарушаете правила, у ваших бойцов буквально уходит почва из-под ног. Проявляя твердость, вы демонстрируете лучшие командирские качества.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Твердость – основа стабильности. Но это не значит, что вы должны упорно «гнуть свою линию», даже если она доказала полную неэффективность. Не существует жесткого набора правил, пригодных на все случаи жизни. Разработайте такую стратегию поведения, которая подходит именно вашим бойцам. Ошибки неизбежны, но мы на них учимся.

Дисциплина

Дисциплина – это правила поведения бойцов в соответствии с нормами, принятыми в базовом лагере и за его пределами. За нарушение дисциплины полагается взыскание (наказание в соответствии с возрастом бойца), но наказание не должно становиться самоцелью. Вы наказываете бойца, чтобы он понял: он вышел за рамки правил, а это недопустимо.

Свод правил для личного состава

Даже в три года у бойцов еще весьма ограниченный словарный запас. Поэтому...

Выполнять!

- Используйте способы невербальной коммуникации: жестикуляцию, мимику, интонацию.
- Объясняя бойцу правила, смотрите ему в глаза.
- Помните: вы подаете бойцу пример для подражания!

Отставить!

- Читать многословные нотации.
- Множить число правил.

- Морочить бойцу голову взаимоисключающими сигналами: запрещая что-то, смеяться; злым голосом говорить, что вы не сердитесь.

Новобранец

- Новобранцы еще не доросли до соблюдения правил. До года понятия причинно-следственных связей для них не существует.
- Закладывайте основы будущей дисциплины. Если новобранец норовит сделать что-то нехорошее, строго скажите: «Нельзя!» и для верности погрозите пальцем.
- Старайтесь отвлечь новобранца игрушкой или интересным занятием.
- Всегда хвалите новобранца за хорошее поведение.
- «С глаз долой – из сердца вон»: если вы не хотите, чтобы новобранец хватался за нежелательный, по вашему мнению, предмет, просто уберите от него этот предмет. Сделайте свой дом безопасным для бойцов. См. главу 1 «Рекогносцировка. Подготовка базового лагеря».

Рядовой

Рядовые от года до трех лучше понимают причинно-следственные связи, но способность мыслить логически у них еще не сформировалась. Поэтому...

Выполнять!

- Сохраняйте спокойствие и будьте объективны, когда «строите» рядового.
- Говорите спокойно, но твердо.
- Если вы сказали «нет», оно не должно превращаться в «ну ладно, так уж и быть».
- Мера наказания должна соответствовать возрасту бойца.

Отставить!

- Наказывать ребенка, срывая на нем злость или нервозность.
- Вступать с бойцом в пререкания. «Нет» означает «нет» (не говорите «нет», если не уверены в себе).
- Обращать внимание на рядового только в тех случаях, когда он набедокурит.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Если вы сначала отказываете бойцу, а потом смягчаетесь, то он делает вывод: иногда «нет» означает «да». Это сбивает его с толку и подрывает дисциплину в отряде. Говорите «нет» только в тех случаях, когда твердо намерены стоять на своем.

Способов поддержания дисциплины много. Разработайте собственную шкалу взысканий, применяемых по возрастающей. Вашей главной опорой должен стать здравый смысл. Мера наказания в виде шлепков нельзя применять НИ ПРИ КАКИХ УСЛОВИЯХ!

Поднимая руку на бойца, вы демонстрируете низкий уровень самодисциплины. Это недопустимо.

- Ваши шлепки приучают бойца разрешать конфликты через физическое насилие. При этом важные умения и навыки – разумная аргументация, поиск компромисса, умение адаптироваться – не развиваются.
- Особой проблемой становится ужесточение наказания. Если начинать со шлепков,

Наказание и возраст

Сигнал неодобрения, который вы посылаете бойцу, должен быть ясным и понятным. Сердитый взгляд или грозно поднятый палец привлечет внимание бойца и покажет ему, что вам не нравится, как он себя ведет, и вы не намерены это терпеть.

- Иногда достаточно «предупредительного выстрела» – строгого взгляда из-под насупленных бровей. Боец любого возраста поймет, что вы им недовольны.
- Если боец делает что-то потенциально опасное для себя или окружающих, немедленно пресеките его действия.
- Если в эту минуту боец на вас не смотрит, крикните: «Стоп!» или «Нельзя!» Ваш громкий голос заставит нарушителя дисциплины прекратить неуставные действия. Затем подойдите к нему, отберите опасный предмет, если он есть, или перенесите бойца в безопасное место.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Повышение голоса – эффективный тактический прием. Если вы постоянно орете на бойцов, он перестает действовать.

- Дисциплинарное взыскание – это частичное лишение привилегий. Внушайте бойцам, что плохое поведение всегда чревато последствиями, но сохраняйте позитивный подход. Не говорите: «Чумазые бойцы не ходят в гости к дедушке». Скажите: «Дедушка очень любит наших бойцов, но замарашкам придется остаться в базовом лагере».
- С бойцами старше трех лет можно использовать метод помещения в «карцер» – особое место, где он некоторое время побудет в одиночестве. Пребывание в «карцере» не должно быть слишком долгим. Лично я руководствовался следующим правилом – по одной минуте на каждый год возраста бойца. По освобождении из «карцера» боец считается реабилитированным.

От ошибок не застрахован никто. Если вы чувствуете, что перегнули палку, не бойтесь извиниться перед бойцом.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Что бы ни натворил боец, никогда не говорите ему: «Ты плохой». Скажите: «Ты поступил плохо». Бойцы воспринимают ваши слова буквально. Мудро пользуйтесь своей силой.

Подавайте пример. Если вы хотите, чтобы боец научился просить прощения за некорректное поведение, покажите, как это делается. Не думайте, что он еще слишком мал, чтобы по достоинству оценить искреннее извинение за допущенную в его отношении ошибку. Но даже если вы наказали бойца заслуженно, не бойтесь лишний раз напомнить ему, что вы его любите. Никогда не отправляйте бойца спать, пока не помиритесь.

Наверняка не вы один отвечаете в базовом лагере за дисциплину – участие в воспитании бойцов принимают их мама, а также бабушки и дедушки. Старайтесь все вместе держаться единой стратегии. Обнаружив в дисциплинарной цепочке «слабое звено», бойцы будут им беззастенчиво пользоваться.

Ручные гранаты. Что такое истерика и как с ней бороться

Что такое детская истерика?

Детская истерика – это внезапный неконтролируемый выброс гневных эмоций со стороны бойца, сравнимый с ручной гранатой. Истерика проявляется в конкретных действиях: боец катается по полу, молотит руками и ногами, дерется и громко

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru кричит. Обычно истерику закатывают бойцы от полутора до четырех лет, еще не умеющие выразить словами свои желания. Выход здесь один – ждать, когда боец подрастет.

Истерики неизбежны. Они помогают бойцу справляться с сильными отрицательными эмоциями, контролировать которые он пока не способен. Спусковым механизмом истерики, как правило, служит одна из трех ситуаций:

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Постоянные стычки создают в базовом лагере обстановку нервозности, в которой личному составу трудно сохранять боевой дух, а командиру – авторитет. Напротив, в атмосфере согласия и гармонии вы решите любые проблемы. О важности поддержания боевого духа см. главу 7 «Боевой дух – секретное оружие папы специального назначения».

- Вы просите бойца сделать то, чего ему делать не хочется.
- Вы запрещаете бойцу делать то, что ему хочется делать.
- Вы отвечаете на просьбу бойца отказом.

Как избежать истерики

Учитесь распознавать приближение истерики и используйте тактику уклонения.

Выполнять!

- Будьте для бойца образцом поведения.
- Научитесь предупреждать истерику. Отлично работают приемы отвлечения внимания.
- Хвалите бойца за хорошее поведение. Придумайте систему поощрений, руководствуясь собственным здравым смыслом.

Отставить!

- Позволять бойцу проголодаться, устать или заскучать. Физический дискомфорт – «питательный субстрат» для детских истерик.
- Усугублять ситуацию гневом. Сохраняйте спокойствие и самоконтроль.
- Выяснять у бойца причины истерики. Он должен быть уверен, что вы все понимаете и полностью владеете ситуацией.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Не поддавайтесь на провокацию истерикой, иначе боец очень скоро научится использовать ее как оружие для достижения своих целей.

Как вести себя, имея дело с истерикой

Лучший прием – переключить внимание бойца. В раннем возрасте они еще не умеют подолгу концентрироваться на чем-то одном, и этим можно воспользоваться.

Вот несколько простых способов.

- Отвлекающие предметы. Предложите бойцу поиграть с чем-нибудь необычным. Моих, например, завораживала коробочка пластирей. Проявите фантазию. На худой конец сойдет погремушка или книжка с картинками.
- Театр одного актера. Удивите бойца своим неожиданным поведением. Я вот научился притворно рыдать – очень театрально, – что приводило моих бойцов в восторг и мгновенно меняло им настроение.
- Новая игра. Не дожидаясь, пока «граната» разорвется, скажите: «Давай поиграем!» – и займите бойца игрой.

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru
Спасательная операция

В состоянии истерики боец становится заложником собственных эмоций. Часто он просто не знает, как вернуться к нормальному состоянию. Но вы должны хранить спокойствие. Не принимайте детские истерики близко к сердцу. Я иногда говорил своим: «Может, начнем все сначала?» и делал вид, что отматываю назад кинолентку (одновременно издавая смешные звуки). Боец и сам рад успокоиться, так что с благодарностью примет руку помощи.

Когда истерика в разгаре
Папа специального назначения способен сохранять спокойствие при любой, самой дикой истерике.

Выполнять!

- Сохраняйте спокойствие и контролируйте ситуацию. Если вы в базовом лагере, поместите бойца в безопасную зону и дайте ему время успокоиться. Если вы в публичном месте, уведите бойца из многолюдной зоны.

- Убедитесь, что боец в безопасности.
Отставить!

- В общественном месте оставлять бойца без внимания, делая вид, что не замечаете его плохого поведения.

- Пытаться уговаривать бойца на пике истерики. Ее нужно просто переждать.

Итоги сражения

Спокойно поговорите с бойцом о последствиях истерики. Не ругайте его, но настаивайте на том, что истеричное поведение неприемлемо ни дома, ни на людях. Лучшая долгосрочная стратегия борьбы с детскими истериками – это четкое обозначение границ поведения. В конце концов боец поймет, что швыряться ручными гранатами истерик – неэффективная тактика.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Если истерики у бойца становятся все более частыми, интенсивными и продолжительными, посоветуйтесь с детским неврологом.

Во враждебном окружении

Иногда, несмотря на то что ваши бойцы ведут себя вполне прилично и не слишком шумят, окружающие делают им замечания.

Вы находитесь в публичном месте.

- Трезво оцените ситуацию:

- Вы на сто процентов уверены в том, что личный состав вел себя хорошо?

- Вы твердо убеждены, что если ваши бойцы и шумели, то не слишком громко?

- Если вы не можете ответить утвердительно хотя бы на один из этих вопросов (у бойцов отсутствуют смягчающие обстоятельства: недомогание или усталость), немедленно приступайте к восстановлению порядка. Чем занять личный состав, см. главу 11 «Скуку отставить! Организация досуга личного состава».

- Если ответ утвердительный на оба вопроса, то проявите выдержку. Порой люди ведут себя неразумно – не опускайтесь до их уровня. Если враждебность оппонента носит пассивный характер (в виде закатывания глаз и прочего), используйте тактику уклонения. Если оппонент переходит в атаку, мобилируйтесь и дайте ему достойный отпор. Только не позволяйте посторонним людям разозлить вас. Помните – ваши бойцы смотрят на вас!

- Ни в коем случае не теряйте самоконтроль. Не ругайте своих бойцов, чтобы доставить удовольствие посторонним людям.

- Если бойцы заподозрят, что мнения незнакомцев для вас важнее справедливости, они могут подумать, что случайными людьми вы дорожите больше, чем ими, что, конечно же, абсолютно не так.
- Никогда не кричите на личный состав при посторонних. В любых обстоятельствах держите себя в руках.
- Бойцы учатся решать конфликты, глядя на вас. Ведите себя так, чтобы дать им повод для гордости.

СОВЕТ БЫВАЛОГО

Не обращайтесь к посторонним людям, если посторонние люди, глядя на поведение ваших бойцов, закатывают глаза.

- Скорее всего, вы больше никогда не увидите этих людей.
- Вы и так стараетесь воспитывать бойцов как можно лучше.
- Возможно, у этих людей нет своих детей и они не привыкли, что дети шумят.
- Я гарантирую, что на каждого возмущенного найдется хотя бы один ваш сторонник.

Нарушения субординации

Конфликты между вами и бойцом могут возникать по неисчислимому множеству причин.

- Глубоко вдохните и успокойтесь. Пока вы раздражены, уладить конфликт не удастся.
- Спросите рядового, что конкретно его не устраивает. Не ждите от него разумного ответа – он еще слишком мал, чтобы рассуждать рационально. Вы-то как раз и должны его этому научить. Вот и начинайте понемножку.
- Выслушав ответ, дайте рядовому понять, что его резоны вам понятны. Не набрасывайтесь на него с критикой. Поймите, что боец в юном возрасте переживает запрет продолжать увлекательную игру как жизненную катастрофу.
- Избегайте перетекания конфликта в вооруженное столкновение. Не вступайте с бойцом в пререкания. Решения принимает командир. То есть вы.
- Будьте готовы отвечать за свои действия. Если вы в чем-то провинились, не бойтесь в этом признаться.
- Если бойцу грозит реальная опасность – например, он устроил истерику рядом с проезжей частью, – прежде всего перенесите его в безопасное место и лишь потом приступайте к разрешению конфликта.

На скорость, с какой вы реагируете на поведение бойца, влияет множество факторов: усталость, голод, беспокойство. Часто у родителей появляется так называемая эмоциональная усталость, когда они не в силах взглянуть на происходящее с позиций ребенка. Глубоко вдохните и постарайтесь найти в себе эти силы. Если вы даже на незначительные проступки отвечаете вспышкой гнева, это пугает бойцов и повышает их нервозность. Будьте последовательны. Подумайте, в результате чего у вас сокращается «время детонации» (от чего именно вы быстро теряете терпение), и примите соответствующие меры.

Не усугубляйте конфликт слишком бурной реакцией. Например, если боец что-то разбил, спросите себя, как вы будете реагировать, если то же самое сделает ваш гость. К действиям бойца нужно относиться с той же степенью понимания. Если боец разбил что-то не в базовом лагере, а на чужой территории (в гостях, в супермаркете, в игровой группе), переходите к следующему ТПД.

- Возьмите ответственность на себя и соберите осколки.
- Возместите причиненный ущерб.
- Если ваш боец умеет говорить и имеет некоторое представление о хороших манерах, заставьте его принести извинения.
- Если ситуация позволяет, отведите бойца в сторону и с глазу на глаз обсудите ситуацию. Не унижайте бойца, делая ему публичный выговор. Исключение – тот случай, если боец натворил что-то настолько плохое (выбежал на дорогу, ударил кого-то, швырялся вещами), что урок не может ждать.

Скрытые причины конфликта

- Бессилие. Учитесь понимать своего бойца. Вы тоже впали бы в ярость, если бы кто-то, кому вы ничего не можете объяснить, привязал вас к стулу и принялся кормить с ложечки.
- Усталость. Никогда не недооценивайте фактор физиологии. Невыспавшийся человек способен на многие экстремальные поступки.
- Физическое недомогание. Проявляйте сочувствие к заболевшему бойцу.
- Протест против ограничений. Любой нормальный боец негодует против ограничения его прав и свобод. Помните, что это не атака на вас лично. Научить его держаться в принятых поведенческих рамках – ваша задача.
- Голод. Голодный боец – злобный боец. Учитесь распознавать сигналы голода, не отступайте от режима питания и держите под рукой сухой паек.

Изучайте спусковые механизмы конфликтов и разрабатывайте собственные стратегии уклонения от боевых действий. Помните: иногда хорошего решения не существует: что бы вы ни делали, вы не добьетесь результата. В этих случаях направьте все силы на сохранение своего спокойствия и спокойствия своих бойцов, и вы с честью выйдете из затруднительного положения.

Словарик папы специального назначения
Базовый лагерь – дом.

Боец – ребенок от рождения до 3 лет.

Время детонации – запас терпения родителя.

Дисциплинарное взыскание – частичное лишение привилегий.

Карцер – специально отведенное место для наказания.

Личный состав – семья.

Новобранец – новорожденный.

Промежуток времени между вспышкой и звуком выстрела – когда родительская реакция на поведение ребенка запаздывает.

Ручная граната – детская истерика.

Рядовой – ребенок, умеющий передвигаться самостоятельно.

ТПД – стандартный набор действий в определенной ситуации.

Основные качества и принципы образцового папы специального назначения
ПАПА-СПЕЦНАЗ ОПИРАЕТСЯ НА ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ

ПАПА-СПЕЦНАЗ УДЕЛЯЕТ ПОВЫШЕННОЕ ВНИМАНИЕ ЭТАПУ ПОДГОТОВКИ И ПЛАНИРОВАНИЯ

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru

ПАПА-СПЕЦНАЗ ОТВЕТСТВЕННО ОТНОСИТСЯ К СВОИМ ОБЯЗАННОСТЯМ

ПАПА-СПЕЦНАЗ ДЕРЖИТ ВЕЩМЕШОК УПАКОВАННЫМ И ВСЕГДА ГОТОВ К НЕМЕДЛЕННОЙ ЭВАКУАЦИИ ЛИЧНОГО СОСТАВА

ПАПА-СПЕЦНАЗ ПОБЕЖДАЕТ ТРУДНОСТИ, ПРИСПОСАБЛИВАЕТСЯ, ИМПРОВИЗИРУЕТ

ПАПА-СПЕЦНАЗ ВОСПИТЫВАЕТ ЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ

ПАПА-СПЕЦНАЗ ВСЕГДА ДЕЙСТВУЕТ В ИНТЕРЕСАХ СВОИХ БОЙЦОВ

ПАПА-СПЕЦНАЗ ПОНИМАЕТ, КАК ВАЖЕН ДЕТАЛЬНЫЙ И ДОСКОНАЛЬНО ПРОРАБОТАННЫЙ ПЛАН КАЖДОЙ ОПЕРАЦИИ

ПАПА-СПЕЦНАЗ ОБЕСПЕЧИВАЕТ СОБЛЮДЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА В БАЗОВОМ ЛАГЕРЕ

ПАПА-СПЕЦНАЗ ТВОРЧЕСКИ ПОДХОДИТ К ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНОСТЕЙ И ВЫХОДИТ ПОБЕДИТЕЛЕМ ИЗ ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

ПАПА-СПЕЦНАЗ РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТ ОЦЕНКУ СВОИХ РЕЗУЛЬТАТОВ И ВНОСИТ НЕОБХОДИМЫЕ КОРРЕКТИВЫ

ПАПА-СПЕЦНАЗ ПОМОГАЕТ БОЙЦАМ НЕ НА СЛОВАХ, А ДЕЛОМ

ПАПА-СПЕЦНАЗ ЗАБОТИТСЯ О ЛИЧНОМ СОСТАВЕ ВСЕМИ ДОСТУПНЫМИ СПОСОБАМИ

ПАПА-СПЕЦНАЗ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОСОБА

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЗАБОТИТСЯ О БЕЗОПАСНОСТИ БОЙЦОВ

ПАПА-СПЕЦНАЗ ПОНИМАЕТ, ЧТО ГЛАВНЫЙ РЕСУРС ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА БОЙЦОВ – ЕГО СОБСТВЕННАЯ ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ

ПАПА-СПЕЦНАЗ СТОИТ НА СТРАЖЕ НЕРУШИМОСТИ ГРАНИЦ ПОВЕДЕНИЯ

ПАПА-СПЕЦНАЗ ПОЛЬЗУЕТСЯ УВАЖЕНИЕМ, А НЕ ВНУШАЕТ СТРАХ

ПАПА-СПЕЦНАЗ КРИТИКУЕТ ПОВЕДЕНИЕ, А НЕ ЛИЧНОСТЬ БОЙЦА

ПАПА-СПЕЦНАЗ УМЕЕТ ПРИЗНАВАТЬ СВОИ ОШИБКИ И ПРИНОСИТЬ ИЗВИНЕНИЯ

ПАПА-СПЕЦНАЗ НЕ ПОДДАЕТСЯ ВРАЖДЕБНЫМ ВЛИЯНИЯМ

ПАПА-СПЕЦНАЗ ПОДАЕТ БОЙЦАМ ПОЗИТИВНЫЙ ПРИМЕР

ПАПА-СПЕЦНАЗ ПРОЯВЛЯЕТ ГИБКОСТЬ, ИМПРОВИЗИРУЕТ И НЕ СДАЁТ ПОЗИЦИЙ

ПАПА-СПЕЦНАЗ СОХРАНЯЕТ СПОКОЙСТВИЕ ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

Напоследок хочу сказать: живя в постоянно меняющемся мире, мы не прекращаем учиться. Если у вас накопился собственный позитивный опыт решения проблем воспитания, делитесь им с другими папами специального назначения.

Вольно, отцы!

Словарик папы специального назначения
Базовый лагерь – дом.

Базовый комплект средств жизнеобеспечения – сумка с предметами первой необходимости.

Боец – ребенок от рождения до 3 лет.

Бункер для хранения опасных отходов – помойное ведро.

Время детонации – запас терпения родителя.

Вылазка – прогулка.

Гимнастерка – майка, топ, футболка, рубашка и т. п.

Гаубичный залп – случай, когда ребенок писает или какает в процессе смены подгузника.

Дисциплинарное взыскание – наказание с частичным лишением привилегий.

Дозаправка – дополнительное питание.

Казарма – детская комната.

Карцер – специально отведенное место для наказания.

Койко-место – детская кроватка или колыбель.

Короткие вылазки – прогулки на небольшие расстояния.

Кросс по пересеченной местности – путь пешком до места назначения.

Личный состав – семья.

Марш-бросок – длительная прогулка или поездка.

Маршевый предел – момент, когда ребенок устал и больше не может идти сам.

Место временной дислокации – место, где вы временно живете с ребенком (например, гостиница).

Нейтрализация бомбы-вонючки – упаковка использованных подгузников.

Новобранец – новорожденный ребенок.

Паек – продовольствие, выдаваемое по определенной норме на определенный срок.

Переброска боевой группы – путешествие на значительные расстояния, например длительная поездка на автомобиле или поезде, а также авиаперелет.

Переброска личного состава – семейное путешествие.

Побудка – пробуждение личного состава.

Полевая кухня – кухня.

Правило детонационного взрыва – цепная реакция эмоций, запускаемая вами.

Привал – короткий отдых.

Промежуток времени между вспышкой и звуком выстрела – запоздание родительской реакции на поведение ребенка.

Разместиться на позиции – занять место в общественном транспорте.

Рекогносцировка – разведка с целью сбора информации. В данном контексте – овладение ситуацией.

Ручная граната – детская истерика.

Рядовой – ребенок, умеющий передвигаться самостоятельно.

Самоволка – выход из-за стола без разрешения.

Союзники – люди, готовые оказать поддержку, как моральную, так и физическую.

Сухой паек – набор полезных продуктов для быстрого перекуса.

ТПД (типовой порядок действий) – стандартный набор действий в определенной

Папа-спецназ. Миссия выполнима. Краткий курс молодого отца. Нил Синклер buckshee.petimer.ru ситуации.

Форма – единая форма одежды в саду или яслях.

Фляжка – бутылочка.

Фуражировка – сбор природных материалов.

Штатское – домашняя одежда.

Обращение к выпускникам

Поздравляю! Вы закончили изучение пособия «Курс молодого отца». Теперь вы обладаете полным набором основных навыков, необходимых для того, чтобы стать папой специального назначения.

В предисловии к книге я говорил о том, что отец является для ребенка одновременно и героем, и защитником, и примером для подражания. Мне хочется верить, что благодаря информации, почерпнутой из этой книги, а также вашему собственному боевому опыту вы достойно справитесь с этой важнейшей в жизни ролью.

Помните: даже элитные части спецназа никогда не прекращают тренироваться, постоянно оттачивая имеющиеся навыки и приобретая новые. Папа специального назначения не останавливается на достигнутом. Держите это руководство под рукой и обращайтесь к нему в случае необходимости

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [<http://buckshee.petimer.ru/>](http://buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!</p></div><div data-bbox=)

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!

сайт <http://petimer.com/>