лучшая книга о ребенке

Елена Первушина

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА МОЛОДОЙ МАМЫ

Счастливый малыш: от рождения до 2 лет

ЛУЧШАЯ КНИГА О ВАШЕМ РЕБЕНКЕ

Е *В. Первушина*

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА МОЛОДОЙ МАМЫ

все о малышах от рождения до 2 лет

Санкт-Петербург
ИГ «Невский проспект»
Издательство «Вектор»
2007

УДК 74.90
ББК 88.837
П26

Защиту интеллектуальной собственности и прав
ООО "Издательство „Вектор"" осуществляет
юридическая компания «Усков и Партнеры»

Первушина, Е. В.

П26 Настольная книга молодой мамы. Все о малышах от рождения до 2 лет [Текст]. — СПб.: Невский проспект; Вектор, 2007. — 496 с. — (Лучшая книга о вашем ребенке).

ISBN 978-5-9684-0666-8

Данная книга является уникальным помощникам молодым российским мамам. Автор предлагает самые эффективные и практические рекомендации: как растить ребенка здоровым; как научиться понимать малыша и разумно удовлетворять его потребности; как развивать ребенка, начиная с первых дней его жизни. Кроме того, в книге представлена полезнейшая практическая информация: по грудному вскармливанию, послеродовой депрессии, основные показатели нервно-психического развития детей; критические сроки развития ребенка; рекомендации по соблюдению безопасности ребенка; список лучших книг о детях и самых полезных интернет-ресурсов.

Книга уникальна не только беспрецедентным объемом практической информации, но и легким, доверительным стилем. Адресована родителям, дедушкам и бабушкам, а также всем, чьи профессиональные интересы связаны с воспитанием детей.

УДК 74.90
ББК 88.837

Вес права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Первушина Е. В., 2007
О ООО "Издательство „Вектор"", 2007

ISBN 978-5-9684-0666-8

ОГЛАВЛЕНИЕ

Отзывы в Интернете . . . 8
Почему я написала эту книгу и как ее читать . . . 10

ЧАСТЬ I. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 1 ГОДА

Глава 1. Первый месяц. Уроки у материнской груди . . . 17
Что умеет ребенок? . . . 17
Органы чувств . . . 18
Занятия с игрушками . . . 20
Кстати: нужна ли карусель? . . . 23
Кстати: музыка . . . 24
Багаж знаний новорожденного. Рефлексы . . . 24
Физические игры . . . 27
Кстати: стоит ли туго пеленать ребенка? . . . 33
Кстати: о детском плаче и послеродовой депрессии . . . 35

Глава 2. Второй месяц. Улыбка . . . 53
Что умеет ребенок? . . . 54
Занятия с игрушками. Тренируем ручки . . . 55
Физические игры . . . 57
Кстати: в чем носить малыша? . . . 63
Кстати: 30 способов сберечь молоко . . . 66

Глава 3. Третий месяц Я нашел свои ручки! . . . 75
Что умеет ребенок? . . . 75
Занятия с игрушками . . . 77
Физические игры . . . 80
Кстати: Раннее развитие — необходимость или снобизм родителей? . . . 81

Глава 4. Четвертый месяц. Перевернулись! . . . 88
Что умеет ребенок? . . . 88
Занятия с игрушками . . . 90
Физические игры . . . 96
Кстати: о неугасимом сосательном рефлексе . . . 99
Кстати: замедленное развитие — почему? Что делать? . . . 99

Глава 5. *Пятый* месяц. Сядем или поползем? 120
Что умеет ребенок? 120
Занятия с игрушками 123
Физические упражнения 125
Кстати: ходунки и прыгунки 127

Глава 6. Шестой месяц. В поисках новых впечатлений 131
Что умеет ребенок? 131
Занятия с игрушками 133
Физические игры 134
Кстати: не пора ли в манеж? 135

Глава 7. Седьмой месяц Этот младенческий лепет- 138
Что умеет ребенок? 138
Занятия с игрушками 145
Физические игры 146
Кстати. Где взять игрушку для ребенка? 149

Глава 8. Восьмой месяц. Во весь рост 151
Что умеет ребенок? 151
Занятия с игрушками 156
Физические игры 159
Кстати: тревожность восьмого месяца 162

Глава 9. Девятый месяц. Стоять без опоры. Ходить вдоль опоры 164
Что умеет ребенок? 164
Занятия с игрушками 170
Физические игры 173
Кстати: первые «нельзя* 174

Глава 10. Десятый месяц. Первые шаги? 187
Что умеет ребенок? 187
Занятия с игрушками 190
Физические игры 191
Кстати: «Зеленый дом» — «зеленая дверца» — «Зеленый остров» 192

Глава 11. Одиннадцатый месяц. Спортивная ходьба 196
Что умеет ребенок? 196

Занятия с игрушками . . . 199
Физические игры . . . 200
Кстати: юный скандалист, или «Здравствуй, личность!» . . . 204

Глава 12. Двенадцатый месяц. Расширяем круг общения . . . 209
Что умеет ребенок? . . . 209
Другие занятия для малышей . . . 212
Занятия с игрушками . . . 214
Физические игры . . . 215
Кстати: дебют в песочнице . . . 216
Послесловие . . . 222

Приложение 1. Колыбельные, пальчиковые и другие развивающие игры на основе народных песенок . . . 224
Колыбельные . . . 224
Ифы на подушке . . . 232
Золотые веточки. Игры на коленях . . . 233
Пальчиковые игры . . . 237
Песенки для танцев . . . 240
* Развивал ки» для детей в возрасте около 1 года . . . 242
«Обыгрываем» игрушки. Микропьески для домашнего театра . . . 244

Приложение 2. Схемы развития ребенка . . . 246
Нервно-психическое развитие ребенка . . . 246
Основные показатели нервно-психического развития детей первого года жизни . . . 250
Схема развития ребенка до 3 лет (критические сроки) . . . 253

ЧАСТЬП.ОТ 1 ГОДАДО 2ЛЕТ

Глава 1. Этот прекрасный «ужасный» год. Психологические особенности детей от 1 года до 2 лет . . . 263
1. Молчаливый исследователь. Как его понимать? . . . 264
2. Что такое «кризис первого года жизни»? . . . 280
3. Что такое «кризис 2 лет»? . . . 285
4. Как договориться с ребенком . . . 291
5. Индивидуальность вашего ребенка . . . 295

Глава 2. Все выше, и выше, и выше... Рост и физическое развитие . . . 311
1. Как растет ребенок на втором году жизни? . . . 311
2. Учимся ходить . . . 313
3. Учимся бегать . . . 318
4. Учимся лазать . . . 321
5. Учимся прыгать и держать равновесие . . . 324
6. Гимнастика для ребенка и мамы . . . 330

Глава 3. Только ловкость рук! (мелкая моторика) . . . 339
1. Развитие мелкой моторики на 2-м году жизни . . . 339
2. Игры с кубиками . . . 342
3. Игры с мячом . . . 343
4. Первые конструкторы . . . 344
5. Первый набор инструментов . . . 346
6. Песчаные замки . . . 347
7. Рисование . . . 348
8. Аппликации . . . 350
9. Лепка . . . 351
10. «Золушка» . . . 353
11. Шнуровки и • геометрик* . . . 354
] 2. Пальчиковые игры . . . 356
13. И еще упражнения . . . 357

Глава 4. Познаем окружающий мир . . . 362
1. Кругозор годовалого и двухлетнего ребенка . . . 362
2. Выбор игрушек . . . 368
3. Изучаем цвета . . . 370
4. Изучаем размеры . . . 374
5. Изучаем формы . . . 377
6. Учимся считать . . . 378
7. Окно в природу . . . 381

Глава 5. Рассуждалки (логические игры) . . . 388
1. Особенности логического мышления у годовалого и двухлетнего ребенка . . . 388
2. Игры на классификацию похожих предметов . . . 394
3. «Парочки» . . . 396
4. Складываем пазлы . . . 399

5. Кубик и рамки Монтсссори 400
6. Кубики Никитина 402

Глава 6. Развитие речи 404
1. Развитие речи у ребенка от 1 года до 2 лет 405
2. Разговоры 411
3. Как выбирать книги для чтения? 415
4. Рассматриваем и обсуждаем картины 422
5. Домашний театр 423
6. Ролевые игры 425
7. Музыка, пение, танцы 428
8. Телевизор — враг или друг? 431
9. Музеи, театры, экскурсии 433
10. Просто прогулка 435

Глава 7. Живая жизнь 437
1. Ребенок от 1 года до 2 лет в семье и в обществе 437
2. Умываемся и чистим зубы 446
3. Едим ложкой, пьем из чашки 447
4. Раздеваемся и одеваемся 451
5. Горшечные проблемы 451
6. Маленький помощник 459
7. Ребенок и сверстники 460
8. Ребенок и ясли 464
9. Больной ребенок 469
10. На черный день 474

Приложение 1. Нормы развития ребенка
от 1 года до 2 лет 477

Приложение 2. Безопасность вашего ребенка 484

Список литературы **493**

Полезные интернет-ресурсы **495**

> **На сегодняшний день продано более 50 000 экземпляров этой книги!**

ОТЗЫВЫ В ИНТЕРНЕТЕ

— Девочки, наверняка все вы будете покупать себе книжечки всякие по уходу за малышом. Я вот вчера себе купила, так как та, которую мне подарили, ужасно мне не нравится — там такая чушь написана на 1000 страниц. Короче, еле прочитала пару глав... Вчера зашла в книжный и взяла просто первую попавшуюся книгу, главным условием выбора было — российский автор и желательно женщина. В общем, взяла Елены Первушиной «Настольная книга молодой мамы. Развивающие занятия для малышей", даже не открыла ее в магазине. Но дома когда стала читать, просто еле оторвалась! Это то, что мне надо было!!! Эта книга именно о развитии малыша, тут нет всяких соплей типа как сменить памперс, каким кремом намазать попу, и тому подобного :))) (этому и без книги научиться можно). А тут написаны всякие развивающие игры и упражнения, зарядки и легкие массажи для малыша от рождения до 2 лет!!! Главы подразделены на месяца и в конце каждой главы есть советы для мам типа как избежать депрессии, как сберечь молоко и т. п. В общем, я очень довольна этой книгой! Конечно, у всех нас разные интересы, вкусы и т. д., но я рекомендую купить такую книжку!

— Приятно видеть, когда ребенок откликается на какие-то задания и упражнения. Я вот все искала литературу про моторику и речь, а «под носом» не замечала. Уже какой раз убеждаюсь в полезности книги Елены Первушиной «Настольная книга молодой мамы*.

— Очень вам рекомендую прочитать книгу Елены Первушиной «Настольная книга молодой мамы. Развивающие занятия для малышей». Там как раз в доступной форме написано и про закаливание, и про развивающие занятия и игры, и про то, почему нужно во всем придерживаться здравого смысла...

— Я из тех мамочек, которым для похода в детскую поликлинику нужен муж Недавно поняла (перечитывая книгу Е. Первушиной), что в моей мамской несамостоятельности виноват темперамент (я махровый меланхолик) и некоторые черты характера. Пытаюсь измениться.

— У меня тоже есть книга Елены Первушиной «Настольная книга молодой мамы. Развивающие занятия для малышей*. Очень она мне и моим беременным подружкам нравится. Оччень рекомендую книжку!

— Очень рекомендую вам книжку Елены Первушиной «Настольная книга молодой мамы. Развивающие занятия для малышей». Там есть игры (и не только) для малышат первого и второго (а это особенно важно, этот год как-то упущен, получается, про него мало что найти можно — в основном первому и третьему уделяют внимание) году жизни.

— Еще тут посоветовали на форуме книгу Елены Первушиной «Настольная книга молодой мамы» (для ребенка до 2 лет). Это я советовала. Лично для меня — СУПЕРКНИГА! Вообще, у меня 4 книги по развитию детей, но эта — самая лучшая! Иногда даже просто помогает успокоиться.

— Мне очень помогла книга (автор Первушина Елена Владимировна) «Настольная книга молодой мамы». Она написана на примере молодых мам, беременность — по месяцам и первый год жизни — тоже по месяцам. Сейчас эта книга у моей подружки (ее дочке 6 месяцев) ей она очень нравится. Многие ответы я брала в этой книжке. У меня есть вторая часть «Развивающие занятия для малышей» — она от рождения и до 2 лет. Благодаря этой книжке мой сын плавает с 1 месяца. Если интересно, могу рассказать.

— Мне нравится книга Е. Первушиной «Настольная книга молодой мамы. Развивающие занятия для малышей». Очень интересно и доступно написана. Приведены упражнения с малышами. Есть ответы на всевозможные вопросы по грудному вскармливанию, развивающим игрушкам, прыгункам, ходункам, манежам.

— Книга Первушиной «Игры с детьми от рождения и до года» — действительно супер! Я до сих пор иногда делаю запеченное мясо по быстрому рецепту оттуда.

— Мне вначале было тяжело с моим Энерджайзером, но мне вовремя попалась книга («Настольная книга молодой мамы» Елены какой-то, сейчас фамилию не помню). Там много чего полезного. Там написано, что если ребенок активный, то страдает не он, а родители. И это не его болезнь, а нехватка энергии у родителей. Вспомнила автора — Елена Первушина. Я искала полгода назад в «Литере». Книгу не нашла. В других магазинах не искала. Пришлось переписывать.

ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ И КАК ЕЕ ЧИТАТЬ

О детях надо заботиться, но слушать их не нужно.

Очень Наивный Родитель

Марина Цветаева как-то записала в своем дневнике, что писать, по ее мнению, нужно только те книги, которых тебе самому не хватает, то есть свои настольные. Эта книга вполне отвечает ее требованиям. Я написала ее именно потому, что весь первый год жизни моего сына тщетно искала что-то похожее на всех книжных прилавках (когда мне удавалось до них добираться). Для чего же мне нужна была эта книга и для чего она может пригодиться вам?

Когда родился мой сын, я вовсе не была «прирожденной матерью*. Более того, я имела весьма смутное представление о том, что делать с ребенком после родов. За предыдущие 27 лет жизни я научилась хорошо читать книги и конспектировать лекции, умела также неплохо лечить больных (взрослых), но совершенно не разбиралась в маленьких детях. Из двух недель практики в детской больнице я вынесла твердое убеждение, что дети — это такие гудящие ящерицы, которые выворачиваются из рук, когда ты хочешь послушать их сердце или легкие, и непрерывно воют на одной ноте. Несмотря на

это я была полна решимости сделать все для счастья моей собственной маленькой ящерки. И прежде всего я хотела знать, как она (точнее, он) будет расти и развиваться и что я могу сделать, чтобы ему помочь.

Я начала писать, а точнее «собирать», эту книгу, когда моему сыну исполнилось 8 месяцев. Разумеется, я использовала не только свой собственный опыт, но и все ценное, что мне удалось найти в книгах других авторов, а также советы и рассказы других молодых матерей — моих подруг, а их у меня, благодаря Интернету, не одна сотня. И пока мой сын рос, пока я работала над книгой мои взгляды на детей сильно изменились. Когда один из моих знакомых, узнав что я пишу эту книгу, сказал: •По-моему, с ребенком до года можно играть только в смену пеленок!», я от души рассмеялась. Мир младенца или годовалого ребенка — это целая Вселенная, почти никем не познанная и полная самых прекрасных сюрпризов. Более того, мир вашего ребенка совершенно уникален, подобного ему никогда не было и никогда не будет, а познать его можете только вы. И проще всего это сделать, не отчитывая ребенка, не пытаясь раньше времени «затащить» его во взрослый мир, а играя с ребенком, на его территории.

Но кроме вашего проникновения в мир ребенка существует еще его проникновение в самый первый социум — мир вашей семьи. И если ребенок чувствует, что вы готовы играть с ним, он, вероятно, испытывает такое же облегчение, как иностранец, когда находит хотя бы одного человека, способного понять его язык.

Пожалуй, самая главная мысль, которую я усвоила за год нашего с Алешкой общения, заключается в следующем: самая крупная педагогическая ошибка — относиться к своему ребенку как к слишком маленькому или к слишком взрослому. То есть не давать ему возможности научиться чему-то новому или, наоборот, пытаться научить его тому, к чему он не готов. Например, сажать годовалого ребенка в манеж, когда ему необходимо бегать и познавать пространство, или пытаться научить того же годовалого ребенка самостоятельно ходить на

горшок, когда он еще не может контролировать свое мочеиспускание.

Я хотела бы попросить вас только об одном: старайтесь идти не от книги к ребенку, а от ребенка к книге. Все дети уникальны. Поэтому вы всегда должны иметь в виду, что ваш ребенок может в чем-то опережать, а в чем-то и отставать от «среднего" стандарта. Я не случайно привела в приложении целых 3 схемы развития ребенка, для того чтобы вы понимали, что ни одна схема не является абсолютно истинной. Следите за *ребенком,* старайтесь *уловить, над* каким *навыком он в данный* момент «работает», и решайте, какое упражнение будет для него интереснее всего. Возможно, какие-то игры вовсе не понравятся вашему ребенку, а какие-то станут любимыми на долгие месяцы.

Я вовсе не хочу помочь вам превратить вашего ребенка в еще одного «маленького гения». Я просто хочу, чтобы вы с помощью моей книги весело и с удовольствием прожили ваши первые совместные годы.

Часть I

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 1 ГОДА

* г>

Мне представляется очень важным сказать два слова о настроях: обо мне, моем муже Антоне и о нашем сыне Алеше.

Алешка появился на свет жарким летом 1999 года. В первые 2-3 месяца он был типичным младенцем-бодрячком (в первой главе я подробно расскажу о таких детях) и уже через неделю после рождения, покушав и поспав полчасика, требовал внимания и развлечений. А я... я его немного побаивалась. После пяти дней совместного пребывания с Алешкой в роддоме я уже довольно уверенно кормила, переодевала и купала его (пеленки мы, по обоюдному согласию, решительно отвергли), но (как я вижу сейчас) никак не могла понять, что передо мной «уже» человек, а не просто живой беспомощный комочек Перелом наступил через 2 месяца. Мы с Алешкой устроились в поликлинике плавать «в ваннах», и в воде я вдруг увидела вполне самостоятельного «человеческого детеныша», который довольно ловко управлялся со своим телом, плавал на спине и на животе (причем на животе гораздо охотнее, видимо, он чувствовал себя менее беспомощным) и даже нырял и выныривал без всякого страха. Словом, я наконец почувствовала нутром, что у этого маленького человечка есть какая-то своя жизнь, своя, отдельная от моей, история.

К сожалению, с плаванием у нас «не задалось». В 3 месяца Алешка подхватил где-то кишечную инфекцию (все началось с аллергии на масляный раствор витамина Э, такая бяка редко, но бывает). Почти 3 месяца мы безуспешно лечили дисбактериоз. Дело в том, что я всегда доверяла обычным лекарствам — на мой организм они действовали быстро и правильно, никогда не давая побочных эффектов. С Алешкой все было «с точностью до наоборот»: эффект от каждого лекарства был крошечный, но если где-то в аннотации мелкими буквами было написано «очень редко могут быть тошнота и рвота», то с Алешей именно это и случалось. Через 3 месяца, когда количество

«неподходящих» препаратов перевалило за дюжину, я вызвала гомеопата — и дело наконец пошло на лад. На гомеопатические горошинки Алешкин организм отреагировал «как надо», и мы разделались с дисбактериозом через две недели. Из этой истории я извлекла еще один урок — я научилась принимать во внимание и уважать индивидуальность моего ребенка.

Но впереди нас ожидало еще одно испытание. Из-за больного кишечника и из-за того, что Алешка не переваривал витамин D и в каком виде, у Алеши развился сильный рахит и началось отставание в развитии. В 6 месяцев он еще не ползал и не пытался сесть, а когда его сажали мы, он тут же сгибался в пояснице и падал на собственные ножки (медики называют это «симптом складного ножа»). Давала себя знать и перинатальная энцефалопатия (из-за слишком быстрых родов в одном из желудочков мозга ребенка возник маленький сгусток крови из лопнувшего сосуда)[1]. И снова было 2 месяца почти ежедневных походов в дневной стационар больницы на физиотерапию, массаж, гимнастику, купания в солевых ваннах. Тогда я и занялась серьезно развивающими играми, чтобы, с одной стороны, чем-то занимать Алешку в больничных коридорах, а с другой — подкармливать информацией «голодающий» без движения мозг.

И эти занятия себя оправдали. Алешка начал ползать в 6 месяцев и 1 неделю, встал у опоры в 7 месяцев и почти сразу же начал ходить вдоль опоры (а заодно и научился садиться — из вертикального положения), в 8 месяцев научился стоять без опоры, а в 9 месяцев и 10 дней сделал шесть первых шагов. К году он уже бодро топал по дорожкам, сам садился, вставал, играл в песочнице, а еще через месяц научился бегать, пинать мяч, с увлечением лазал по лестницам, пытался ходить по бревну. То есть из «отстающего» ребенка он превратился в очень любопытного, энергичного и целеустремленного малыша. Теперь общаться с ним стало по-настоящему интересно, он откровенно радовался, когда я предлагала ему какое-нибудь новое занятие.

[1] Подробнее о перинатальной энцефалопатии см. главу 4

Поэтому, когда сейчас один из моих знакомых, узнав, что я пишу эту книгу, сказал: «По-моему с ребенком до года можно играть только в смену пеленок!» — я от души рассмеялась. Мир ребенка до года — это целая вселенная, почти никем не познанная и полная самых прекрасных сюрпризов (мир двухгодовалого ребенка, мир трехлетки, семилетки, подростка стремительно приближается к нашему, а потому не настолько завораживает меня — по крайней мере пока). Более того, мир вашего ребенка совершенно уникален, подобного ему никогда не было и никогда не будет, а познать его можете только вы. И проще всего это сделать, не отчитывая ребенка, не пытаясь раньше времени «затащить» его во взрослый мир, а играя с ребенком на его «территории».

Не могу не сказать два слова о нашем папе Антоне. Он — тот самый фундамент, который не сразу бросается в глаза, но на котором и покоится благополучие всего нашего дома. Кроме того, Алешка с ним познакомился примерно через три минуты после рождения, и с тех пор у них своя мужская дружба. Много говорят о том, стоит или не стоит мужу присутствовать при родах жены. Наш опыт — самый положительный. Антон говорит, что стал мудрее, я благодарна за то, что он реально помогал мне, облегчая мою боль (возможно, поэтому я и не могу вспомнить какой-то особенной родовой боли), а Алешка просто с визгом лезет к папе на колени при любом удобном и неудобном случае...

Мне очень хочется верить, что написанное мною в части I этой книги поможет вам счастливо прожить первый год жизни с ребенком, заложить надежный позитивный фундамент ваших будущих взаимоотношений, истинного взаимопонимания.

Итак, начнем. Первая глава будет самой длинной, потому что и первый месяц жизни часто бывает самым длинным и насыщенным впечатлениями как для родителей, так и для ребенка.

Глава 1

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ. УРОКИ У МАТЕРИНСКОЙ ГРУДИ

ЧТО УМЕЕТ РЕБЕНОК?

Мнения мам об умственных способностях новорожденных совершенно различны. От твердой убежденности: «Такой малыш может только есть да спать!» до не менее категоричного восхищения: «Такой маленький, а уже все понимает!» Истина, разумеется, лежит ровно посередине. Действительно, новорожденный ребенок — это не автомат, запрограммированный на три функции: сосания, сна и удаления отходов. Он способен воспринимать внешний мир всеми шестью органами чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус и мышечное чувство), однако вряд ли он понимает то, что ощущает. Как сказал кубинский поэт Николас Гильен, «нужно смотреть, чтобы видеть», а ребенок еще не умеет смотреть, то есть сознательно фиксировать взгляд на предмете и изучать свойства предмета с помощью зрения. Точно так же обстоит дело с другими органами чувств. Новорожденный ребенок еще не знает что его ручки принадлежат ему и он может ими свободно управлять. Он может даже испугаться, если невольно всплеснет руками. С другой стороны, он не знает, что грудь или бутылочка, из которой он сосет молоко, — это посторонний предмет, с которым можно манипулировать. Неделю или две вам придется заставлять голодного крикуна открыть ротик и взять губами сосок, он будет трясти и мотать головой, словно птенчик, ожидая, что вожделенный предмет каким-то чудом окажется у него во рту.

Гораздо позже, спустя 3 или 4 месяца, он •обнаружит» собственные ноги или вторую фудь рядом с той, из которой кормится, и вы проведете несколько веселых минут, глядя на его изумленную мордашку. Итак, пока ваш ребенок еще не слишком четко разделяет свое Я и внешний мир. Но он готов начать учиться видеть, слышать, обонять, осязать, пробовать и управлять своим телом.

ОРГАНЫ ЧУВСТВ

Зрение. Движения глаз у новорожденного ребенка еще не координированные, может быть сходящееся косоглазие (примерно *до* 10 недель) и подрагивание глазных яблок (нистагм). К 3-4-й неделе ребенок должен научиться фиксировать взгляд на предмете. Лучше всего в этом возрасте ребенок видит то, что расположено примерно в 20 см от него. Именно на этом расстоянии находится лицо матери, если она кормит ребенка грудью.

Слух. В первые две недели слух у ребенка несколько понижен за счет того, что барабанная полость уха заполнена жидкостью, а не воздухом. На 3-4-й неделе ребенок, по-видимому, различает голоса (выделяя голос матери и отца), отличает музыку и речь от беспорядочных шумов, а также по-разному реагирует на воспроизведение записи собственного плача и плача других детей. Более сложную задачу — отыскивать глазами звучащий предмет — он обычно способен решить уже на 2-м месяце жизни.

Вкус Новорожденный ребенок с удовольствием пьет молоко или подслащенную воду, но может отказаться от обычной воды и закапризничать, *если в* рот попадет что-нибудь соленое, кислое или горькое.

Обоняние. Новорожденным очень нравится запах молока, но он расплачется, если дать ему понюхать аммиак или лакрицу.

Осязание. Наиболее чувствительны ладони, подошвы и лицо. Все дети выражают явное удовольствие, если их нежно поглаживать, большинству нравится находиться в теплой во-

де, но массаж, а особенно пеленание или одевание-раздевание, вполне вероятно, будут сопровождаться возмущенными воплями.

Мышечное чувство. Мышечное чувство — это способность человека определять положение своего тела в пространстве. Именно благодаря мышечному чувству ребенок научится хватать игрушки, переворачиваться на живот и на спину, а впоследствии сидеть, ползать и ходить. Именно благодаря мышечному чувству он научится управлять языком, губами и гортанью, а затем и пальцами, и сможет говорить, писать или ифать на скрипке. Однако новорожденному до этих искусств еще далеко. Если вы закроете глаза, вы безошибочно сможете сказать, где именно находится сейчас ваша рука или нога. Для новорожденного, по-видимому, это довольно трудно. Движения ручек и ножек ребенка еще беспорядочные, немного напоминают нервный тик Но даже этими движениями ребенок еще не владеет в полном объеме. Он еще не может по своей воле разжать кулачки, его ручки постоянно согнуты в локтях, ножки — в коленях и прижаты к животу, он не может поднять ногу, выпрямленную в коленном суставе, и вообще его мышцы находятся в гипертонусе (то есть их тонус повышен). В возрасте до месяца повышенный тонус еще является физиологической нормой, так как мозг ребенка пока незрел, он не может «справиться» с мышечной системой. Однако, вам ничто не показалось странным? Такие маловажные для современного человека функции, как обоняние и вкус, практически "даны" новорожденному «в полном объеме», а крайне важные зрение, слух и мышечное чувство почти не развиты! Почему новорожденный жеребенок сразу может ходить, щенок сумеет это сделать в месячном возрасте, а человеческому детенышу потребуется почти год? Природа, как всегда, мудра. Мы лучше овладеваем тем, чему дольше учимся. Действительно, щенок уже в полгода превратится в «маленькую собаку», а ребенку на то, чтобы повзрослеть, понадобится как минимум 15 лет. Но «на выходе» мы получим гораздо более высокоорганизованное существо, умеющее многое из того, чего не умеет ни одно животное.

Таким образом, уже в самом начале пути мы можем безошибочно определить свою задачу. Мы должны развивать зрение, слух и мышечное чувство ребенка, а уж они +потянут» за собой его физическое развитие и интеллект. Первым двум органам чувств адресованы в основном игры с игрушками, а для развития мышечного чувства, ловкости и силы предназначены физические игры.

ЗАНЯТИЯ С ИГРУШКАМИ

8 - 14 дней

1. Откуда светит свет?

Нужно: неяркий карманный фонарик или ночник (сделать их неяркими можно, затенив свет прозрачной тканью или накрыв лампу абажуром).

Ребенка носят на руках вокруг источника света, затем к лежащему на спине ребенку подносят с различных сторон фонарик или лампу и побуждают его тем самым поворачивать голову и следить глазами за светом.

2. Следи за игрушкой!

Нужно: яркие погремушки (шарики, колокольчики, фигурки и проч.) величиной 6-8 см, однотонные по цвету (оранжевые, красные, желтые, ярко-зеленые или ярко-розовые).

Лежащему на спине ребенку показывают игрушку, держа ее на расстоянии *40-60* см (расстояние подбирается для каждого ребенка индивидуально опытным путем). Затем игрушку, слегка встряхивая, медленно перемещают вправо-влево на 20-30 см, побуждая его следить глазами за предметом.

Примечание: скоро вы поймете, что ваше лицо для ребенка гораздо интереснее любой игрушки. Поэтому если вы хотите познакомить его именно с игрушкой, держите ее на вытянутой руке. Но потом обязательно дайте ему вдоволь насмотреться на ваше лицо!

Через несколько месяцев вы поразитесь тому, как ребенок умеет «считывать» с лица малейшие оттенки вашего настроения.

3. Откуда слышен звук?

Нужно: металлофон (выбирается одна клавиша), бубен, колокольчик, погремушки с разными звуками, металлические и деревянные ложки, детская дудочка, султанчики из шуршащей бумаги и проч.

Слева или справа на расстоянии 25-50 см от лежащего на спине ребенка ударяют 2-3 раза в бубен (звенят колокольчиком, трясут погремушкой, хлопают в ладоши и т. д.), игрушку ребенок пока не видит. Разумеется, звук должен быть негромким и приятным. Расстояние и громкость звука подбираются для каждого ребенка индивидуально. Когда, после 3-4 повторений, ребенок начнет искать глазами источник звука, ему показывают звучащий предмет (см. предыдущее занятие).

Примечание: не забывайте, что самым полезным звуком для ребенка (в любом возрасте) является человеческая речь. Если вы не делаете ничего и просто разговариваете с ребенком, вы уже делаете очень много для его развития.

14-20 дней

1. Посмотри на меня/

Ребенок лежит на спине, взрослый наклоняется над ним, смотрит ему в глаза, разговаривает с ним. Когда ребенок заинтересуется вашим лицом, постарайтесь несколько секунд не двигаться, «удерживая» его взгляд. Обычно ребенок в этом возрасте фиксирует предмет взглядом в течение 5-10 секунд.

Вариант игры: вы держите ребенка на руках и медленно отдаляете, а затем и приближаете его к своему лицу, пока он не поймает ваш взгляд. С наибольшей вероятностью вы окажетесь в этот момент в «позе Мадонны» — ребенок будет находиться примерно на уровне вашей груди.

3. Посмотри на колокольчик!

Точно так же вы можете продолжить игру со звучащими игрушками (см. занятие 3 из предыдущего раздела «Откуда слышен звук?»), но теперь игра включает в себя три этапа.

1. Вы звените колокольчиком, пока ребенок не начинает искать глазами источник звука.

2. Вы показываете колокольчик, плавно двигая его над ребенком, пока малыш не начнет следить за ним глазами (см. занятие 2 из предыдущего раздела).
3. Вы держите колокольчик неподвижно в течение нескольких секунд, и ребенок фиксирует его взглядом.

Уф! Теперь вы понимаете, какое это сложное дело: посмотреть и увидеть!

2. Посмотри на игрушку!

Занятие проводится аналогично занятию 2 из предыдущего раздела («Следи за игрушкой!»), но, подвигав игрушкой, вы задерживаете ее на несколько секунд, позволяя ребенку зафиксировать на ней взгляд и рассмотреть ее.

20-30 дней

1. ***Дальше-ближе***

Нужно: яркие погремушки (шарики, колокольчики, фигурки и проч.) величиной 6-8 см, однотонные по цвету (оранжевые, красные, желтые, ярко-зеленые или ярко-розовые). Лучше всего подойдет кружок из картона, на котором нарисовано улыбающееся человеческое лицо (в стиле «точка, точка, запятая»).

Вы снова держите игрушку на расстоянии 40-60 см над ребенком, лежащим на спине, но перемещаете ее уже по всем направлениям: дальше-ближе, вверх-вниз, вправо-влево, а также в различном темпе (быстро-медленно). Следите за ребенком: он должен фиксировать игрушку взглядом. Если он отвлекся, займитесь чем-нибудь другим и повторите игру через некоторое время, подбирая темп и расстояния по реакции ребенка.

Точно так же проводятся занятия со звучащей игрушкой.

2. Картинная *галерея*

Ваш ребенок вполне может тренироваться в сосредоточении взгляда и без вашей помощи. Для этого устройте ему первую в жизни художественную выставку. Лучшее положение для новорожденного ребенка, на короткое время оставленного без присмотра, — на боку. Лежа на спине, он может захлебнуться при срыгивании, а на животе ему может быть трудно дышать

из-за слишком мягкого матраса. Поэтому, когда ребенок лежит на боку, основой его картинной галереи становятся стенки кровати. На них вы и помещаете картины на расстоянии не менее 30-40 см от лица ребенка (ближе ему трудно будет их разглядеть из-за физиологической дальнозоркости). Почетное место на этой выставке займут самые драгоценные экспонаты: черно-белые фотографии мамы и папы (оттенки цветов пока еще будут путать ребенка). На другую стенку (выставка для другого бока) можно повесить (на выбор):

- широкие черные и белые полоски шириной приблизительно 5 см;
- черные кружки диаметром 3 см на белом фоне (чем меньше малыш, тем шире должны быть полоски и больше кружки);
- шахматную доску или мишень.

КСТАТИ: НУЖНА ЛИ КАРУСЕЛЬ?

Нужно ли покупать для ребенка механическую карусель с игрушками?

Такие карусели достаточно дороги, и жизненной необходимости в них нет. Равномерное круговое движение скорее укачивает, чем развивает ребенка (этому способствует и мелодичная, но однообразная музыка). Ребенку гораздо полезнее, если с ним играете вы, а не механизм, потому что от вас он получает гораздо больше информации (не говоря уже о роскоши человеческого общения). Карусель может скорее помочь матери, если на некоторое время «зачарует» и отвлечет ребенка. Однако будьте готовы к тому, что ребенок сочтет такое вторжение в свою кроватку неприемлемым и горько расплачется. Реакции детей на любое новшество индивидуальны и непредсказуемы. Однако если вам хочется чем-то отвлечь ребенка во время вашей отлучки на кухню или в ванную, натяните над кроваткой резинку и повесьте на коротких нитках (1-2 см) одну или две улыбающиеся картонные рожицы. Они будут шевелиться сами от любого дуновения ветра. В один прекрасный день вы обнаружите, что они шевелятся оттого, что ваше чадо колотит по ним кулачками.

КСТАТИ: МУЗЫКА

Большинство младенцев любят классическую музыку (Моцарт, Вивальди, Верди, Шуберт, Скрябин, Рахманинов и проч.), медленные джазовые композиции (например, Гершвина) они тоже одобряют. Будут пользоваться успехом сонаты, при исполнении которых несколько раз меняется ритм, и медленные вальсы. Можно также подобрать несколько не слишком драматичных оперных арий: ребенок с удовольствием послушает мужские и женские голоса. Громкость музыки должна быть такова, чтобы не мешать обычному разговору Длительность «музыкальной паузы» — пока ребенок получает от этого удовольствие.

И, главное, сейчас самое время учиться петь колыбельные. Несколько классических текстов вы найдете в приложении.

БАГАЖ ЗНАНИЙ НОВОРОЖДЕННОГО. РЕФЛЕКСЫ

Ваш младенец принес с собой в этот мир своеобразное приданое — набор безусловных рефлексов (их около 75), которые не только помогают ему питаться и защищать себя от некоторых опасностей. Что самое замечательное — у него есть рефлексы, которые помогают ему исследовать окружающий мир и овладевать собственным телом! Их-то мы и используем как основу для игр. Однако давайте разберем все по порядку.

Рефлексы, помогающие младенцу выжить

Рефлексы рта. Они помогают находить источник пищи и насыщаться. Самые важные из таких рефлексов — сосательный и глотательный. Близок к этим рефлексам поисковый (или исследовательский). Пощекочите слегка соском лицо младенца — и он повернет в эту сторону головку, как бы стараясь разыскать пищу. Этот рефлекс постепенно исчезает к 4 месяцам.

Рефлекс кляпа. В период, когда малыш учится сосать и глотать, этот рефлекс заставляет его выталкивать любой предмет из полости рта (что предохраняет ребенка от опас-

ности подавиться). Если воздействовать на заднюю часть глотки малыша (например, шпателем при осмотре горла или, невольно, комочком пищи), его нижняя челюсть и язык будут выполнять выталкивающие движения вниз и вперед, чтобы освободить глотку. Рефлекс кляпа сохраняется у человека на всю жизнь, но язык в нем участвует только в первые 6 месяцев. Теперь, когда мы знаем о таком рефлексе, становится понятно, почему малышам трудно глотать твердую пищу.

Рефлекс отдергивания. Этот рефлекс защищает ребенка от боли. Если ножку малыша уколоть (для анализа крови во время лабораторных исследований), он отдернет ее, чтобы избежать боли, а другой в это время начнет толкаться, как бы отпихивая от себя обидчика.

Рефлексы, стимуляция которых способствует физическому развитию младенца

Рефлексы поддержания правильного положения. Поведение, нацеленное на выживание, называется рефлексами поддержания правильного положения. Такие рефлексы помогают младенцу удерживать туловище, голову, руки и ноги в позе, наиболее удобной для дыхания и нормального развития. Если положить младенца вниз лицом, он немного поднимет голову (ровно настолько, чтобы оторваться от поверхности) и повернет ее в сторону, чтобы был доступ воздуха для носа. Если накрыть голову ребенка пеленкой, он сначала как бы закусит ее, а затем начнет энергично вертеть головой из стороны в сторону и молотить ручонками, пытаясь снять ее с лица, чтобы ничто не мешало смотреть и дышать. Эти рефлексы помогут вашему ребенку научиться держать голову.

Хватательный рефлекс. Погладьте ладошку малыша или попробуйте просунуть свой указательный палец в его кулачок со стороны мизинца — и вы почувствуете, как крепко он сожмет его своими пальчиками. Иногда ребенок так сильно захватывает ваш палец, что малыша удается приподнять, пока он не разожмет кулачок. При этом лучше все же страховать ребен-

ка за запястья и проводить эксперименты над мягкой поверхностью, так как рефлекс может быстро угаснуть. Обнаружить хватательный рефлекс можно, если вложить игрушку в руку ребенка, а потом попытаться забрать ее обратно. Хватательный рефлекс сильно выражен в первые 2 месяца; к 3-му месяцу он ослабевает, а к полугоду исчезает. Для нас он очень важен, потому что именно из него вырастет умение сознательно хватать игрушку, а потом и все сложные и тонкие движения руки, будь то изготовление примитивных каменных резцов, рисование пальцем или кистью, игра в баскетбол, вышивание или пайка микросхем, письмо или работа на компьютере.

Рефлекс отдыхающей шеи (рефлекс фехтовальщика). Когда малыш лежит на спине, поверните его голову в сторону — и вы увидите, что он отведет в ту же сторону руку и ногу, приняв позу фехтовальщика, готовящегося к атаке. Этот рефлекс одновременно как способствует, так и препятствует развитию точных движений рук. С одной стороны, он поощряет ребенка смотреть на свою собственную руку и фиксирует его внимание на игрушке, зажатой в ней. С другой стороны, он не позволяет малышу поднести ручку с игрушкой к лицу. К 3-4 месяцам этот рефлекс исчезает, а ребенок начинает держать игрушки прямо перед собой, чтобы разглядывать их или сосать. Этот рефлекс мы сможем использовать в конце 2-го месяца жизни малыша.

Рефлекс шагов. Подержите вашего малыша над столом так, чтобы одной ногой он опирался на его поверхность. Эта его ножка подожмется, а другая, наоборот, опустится на стол, как если бы ребенок собирался пойти. Если вы оторвете его носок от поверхности стола, он подожмет ножку, будто собирается затопать на столе. Этот рефлекс исчезает к 2 месяцам. Однако мы сможем его использовать для развития ножек малыша.

Рефлекторное ползание. Если приставить ладони к подошвам лежащего на животе новорожденного ребенка, он будет отталкиваться от ладоней ножками и, возможно, даже «проползет» несколько сантиметров. Рефлекс исчезает в конце 2-го месяца, но до этого регулярное ползание будет поддерживать малыша в хорошей физической форме.

Рефлексы на стопе. Если вы нажмете пальцем на подошву ребенка у основания пальцев, они рефлекторно сожмутся в «кулачок». Если вы проведете пальцем по наружному краю стопы от мизинца к пятке, пальчики разойдутся веером. Этот рефлекс мы можем использовать для того, чтобы "натренировать» мелкие мышцы стопы и предохранить ребенка от плоскостопия.

Необходимо отметить, что обычно, если вы регулярно стимулируете рефлекс ползания, а также хватательный и шаговый рефлексы, они угаснут несколько позднее. Также обстоит дело с **рефлекторным затаиванием дыхания** при погружении ребенка в воду. Если ребенок во время купания соскользнете вашей руки, ничего страшного не случится. Он на несколько секунд перестанет дышать носом и ртом, и, как только вы поднимете его голову над водой, дыхание возобновится. В норме этот полезный рефлекс угасает к 3 месяцам. Но если вы позволяете вашему ребенку плавать и нырять, он не угаснет никогда — точнее, из безусловного превратится в условный.

ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Гимнастика

Этот комплекс упражнений предназначен для детей от рождения до 3 месяцев. Вы вовсе не обязаны выполнять все упражнения ежедневно. У каждого ребенка свой темп и свои потребности.

Выберите 1-2 упражнения, и если они не понравятся ребенку, на следующий день попробуйте другие, а потом вернитесь к отставленным через неделю или позже. Вы можете проделать их полным комплексом после массажа (10-15 минут), можете растянуть занятие на весь день, тратя каждый раз не более 1-2 минут. Начните с одного повторения за раз, затем очень медленно можно увеличивать количество повторений. Главное, чтобы эти занятия доставляли удовольствие вам и вашему малышу.

1. Поднимаем голову

Лучшее упражнение для ребенка в первые месяцы жизни — выкладывание на живот на твердую поверхность. Этой поверхностью может быть пеленальный столик (без матраса), обыкновенный обеденный стол или чертежная доска, положенная на диван, но не сам диван (сколь угодно жесткий) и не кроватка ребенка с матрасом. Лежа животом на твердой поверхности, ребенок:

- рефлекторно напрягает мышцы живота, что помогает ему избавиться от излишних газов, запора и прочих кишечных неприятностей, а также предупреждает (и лечит) пупочную грыжу;
- в позе «лягушки» — ножки согнуты в коленях — снимается повышенный тонус ножек, ребенок быстрее научится владеть ими;
- так как он хочет узнать, что творится вокруг, он скоро научится поднимать и держать головку;
- с вашей помощью может потренироваться в рефлекторном ползании и ходьбе.

Выкладывать ребенка можно в каждый период бодрствования (не раньше чем через час после еды) на 5-10 минут. В это время с ребенком стоит ласково поговорить, погладить его по спинке.

Если вначале ему будет трудно поднять голову, подложите под его грудку валик из скатанного полотенца.

Если ребенок активно протестует против одинокого лежания, начните выкладывать его на мамин живот, но через несколько дней мягко, но настойчиво переселите его на доску. Для тренировки мышц нужна именно твердая поверхность (это, разумеется, не значит, что ребенок не может в свободное время лежать на мамином животе в свое удовольствие).

> **Внимание!** Никогда не оставляйте ребенка без присмотра на пеленальном столике или любой другой поверхности, не имеющей бортиков. Даже месячный ребенок, благодаря рефлекторному ползанию, может добраться до края и перевалиться через него. Травмы, полученные при таких падениях, могут быть очень серьезными.

2. Котенок прогибает спину

Ребенок лежит на боку. Вы придерживаете его одной рукой за ножки, а двумя пальцами другой руки проводите вдоль его позвоночника снизу вверх (от поясницы к шее). Малыш в ответ прогибает спину (если он не реагирует с первого раза, проведите рукой еще раз посильнее). Затем повторите упражнение, положив ребенка на другой бок. Упражнение укрепляет мышцы спины.

3. Поздоровайся с мамой (с папой)!

Ребенок лежит на спине, упираясь стопами в ваш живот. Вы подводите руки под спину ребенка, кладете ладони под его затылок, медленно поднимаете малыша почти до вертикального положения (при этом ласково разговаривая с ним), затем медленно опускаете. Упражнение укрепляет мышцы живота.

4. Цветочек раскрылся

Вы держите ножку малыша, обхватывая его голень. Подушечкой большого пальца другой руки быстро нажмите на подошву малыша у основания пальцев (ребенок сгибает пальцы). Затем проведите с нажимом по наружному краю стопы от мизинца к пятке (ребенок разгибает пальцы).

5. Поползем!

Ребенок лежит на животе на твердой поверхности, согнув ножки и разведя колени в стороны. Вы обхватываете его ножки в области голеностопных суставов и прикасаетесь большими пальцами одновременно к обеим подошвам. Ребенок рефлекторно разгибает ноги и, отталкиваясь от ваших рук, движется вперед. Продолжайте удерживать его за ножки, иначе он может соскользнуть со стола. При необходимости поправьте ручки ребенка — уложите их под грудью.

6. Эмбрион

Положите ребенка на спину, сложите его ручки крест-накрест на груди, подтяните согнутые ножки к животу (разводя колени в стороны), пригните его голову к груди. Одной рукой придерживайте ручки и ножки, другой поддерживайте головку под затылком. Осторожно покачайте ребенка вперед-назад и по

кругу Упражнение снимает повышенный тонус, стимулирует вестибулярный аппарат, который в будущем позволит вашему ребенку научиться ходить на четвереньках, а затем и на двух ногах.

7. Походим!

Возьмите ребенка под мышки и поставьте его на столик лицом к себе, ласково с ним разговаривая. Дайте ему прикоснуться стопами к твердой поверхности стола и наклоните вперед, поочередно перенося тяжесть то на одну, то на другую ножку. Ребенок «затопает» вам навстречу. Не пугайтесь, если его голова будет «падать» на грудь. Шея ребенка при этом не пострадает. Старайтесь не сдавливать грудь ребенка и следите, чтобы он вставал на полную стопу. Не позволяйте ему ходить на цыпочках.

8. Чудесный мяч

Положите ребенка животом на большой надувной мяч (мяч должен быть чистым и теплым). Колени ребенка осторожно разведите в стороны. Ручки уложите перед грудью. Придерживая малыша в области поясницы, осторожно покачайте его вперед-назад, в стороны и по кругу. Это упражнение развивает вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы шеи, спины и живота, помогает ребенку научиться держать голову.

Массаж

Домашний массаж не может заменить профессионального, лечебного. Его задача совсем другая. Массаж, так же как и физические упражнения, помогает ребенку узнать свое тело и наладить контакт с вами. Помните, что в течение первого года, пока ребенок не овладел еще языком слов, его язык — движения и ощущения. Поэтому отнеситесь к каждому сеансу массажа, как к неторопливому разговору по душам (неплохо, если вы при этом поговорите с ребенком «традиционным» способом, расскажете ему, где у него ручки, где ножки, где животик и т. д.). Массаж можно делать один раз в день утром или перед купанием, а можно посвящать 5 минут в промежутке между кормлениями массажу отдельных частей тела: ручек, ножек, живота и груди, спины и ягодиц.

Общий принцип массажа таков:

- сначала вы поглаживаете кожу малыша по ходу лимфатических сосудов, не сдвигая ее: ручки и ножки — от периферии к центру, спину и грудь — к подмышечным впадинам, ягодицы — от поясницы к ножкам, живот — по часовой стрелке (основание кисти кладется ребенку на лобок, а четыре пальца совершают круговые движения, помогая газам выйти из кишечника);
- затем в той же последовательности разминаете мышцы круговыми движениями (кроме животика);
- и наконец по несколько раз сгибаете ручки и ножки во всех суставах (кисть и стопу нужно также вращать изнутри наружу и снаружи вовнутрь).

Полезен для развития речи и наверняка понравится малышу массаж лица (поглаживание от центра к периферии по лбу, по скулам, от крыльев носа к уголкам губ и от подбородка к мочкам ушей), массаж ладоней и стоп (сначала круговыми движениями разминаете мышцы ладони или стопы, потом двумя пальцами поглаживаете каждый пальчик ребенка от основания до кончика).

Вашему малышу может далеко не сразу понравиться массаж Не настаивайте, но на следующий день попробуйте снова. Примерно через месяц он наверняка начнет получать от массажа удовольствие[1].

Куда ж нам плыть?[2]

Для того, чтобы рассказать все о том, как научить плавать грудного ребенка, нужно было бы написать отдельную брошюру. Поэтому здесь я упомяну только основные принципы.

- Купать ребенка лучше всего в большой ванне, тогда он может всласть поплавать. Предварительно ванну можно 1 раз ошпарить кипятком.

[1] Более подробную информацию вы можете прочесть в книге: *Красикова И.* Массаж и гимнастика для детей 1 года жизни. СПб.: Питер, 2000.

[2] Подробнее см.: *Комаровский Е. О.* Начало жизни вашего ребенка. Харьков: Фолио, 1996. Или его же Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников. М.: Айрис-пресс, 2005.

- Кипятить воду нет никакой нужды. Вместо этого в ванну стоит влить 1 литр настоя череды или ромашки (как его приготовить, написано на коробке с травой). Для беспокойного ребенка с повышенным тонусом можно добавить в воду настой из успокоительного сбора (продается в аптеке). После того, как ребенку исполнится 2 месяца, можно купать его в обычной воде.
- Очень хорошо, если ваш ребенок постепенно приучится плавать в прохладной воде (начиная с 35-36°С, снижать еженедельно начальную температуру воды на 1 градус). Но некоторые дети (как Алешка) еще в утробе усваивают родительскую теплолюбивость, и уговорить их погрузиться в воду холоднее 36 "С невозможно. В таком случае стоит обливать их прохладной водой после купания (мы с Алешей примерно к 6 месяцам дошли до неразбавленной холодной воды из-под крана). Другой хороший способ закаливания: в течение дня подмывать ребенка холодной водой из-под крана (следите за тем, чтобы стопы тоже попадали под холодную воду).
- Не надо бояться, что в ушки попадет вода. После купания ее можно промокнуть маленькими турундочками.
- Положив ребенка в ванну на спину, поддерживайте его ладонью под затылок (мне для этого приходилось становиться на колени) и покатайте по воде взад-вперед сначала просто так, а потом покажите ему, как можно оттолкнуться стопами от края ванны (это упражнение поможет малышу увереннее встать на полную стопу). Если малышу не нравится плавать на спине (многие дети чувствуют себя неуверенно в этом положении), покатайте его на животе, поддерживая одной рукой под подбородок, а другой страхуя за затылок. Также понравится малышу, если вы, поддерживая его под мышки, дадите ему попрыгать или •походить» по дну ванны.
- Даже если ребенок случайно соскользнет с вашей руки и погрузится в воду, ничего страшного не произойдет. Вы помните, что ребенок в этом возрасте рефлекторно затаивает дыхание и не нахлебается воды.

- Бывают дети, которых большая ванна поначалу пугает. Тогда залезайте в нее вместе с малышом. При этом, разумеется, кто-то должен быть вместе с вами, чтобы подать вам ребенка в ванну и принять его из ваших рук, когда вы соберетесь вылезать. Кроме того, первые 1-2 раза его можно купать, завернутым в пеленку.
- Время купания определяет сам ребенок. Пока он доволен и резвится, вытаскивать его из ванны жестоко и неразумно.
- Самое главное — чтобы вы получали удовольствие от возни с водой. Тогда и ребенок полюбит купание.

КСТАТИ: СТОИТ ЛИ ТУГО ПЕЛЕНАТЬ РЕБЕНКА?

Даже этот простейший вопрос может перерасти в глобальный, если становится камнем преткновения между мамой и бабушкой.

Аргумент мамы: "Но у меня нет ни сил, ни желания возиться с этими пеленками! Ползунки гораздо удобнее».

Аргумент бабушки: «Если ребенка не пеленать, у него будут кривые ноги».

Мама идет в поликлинику и советуется с врачом.

Мама. Кривые ноги у детей бывают, если ребенок болен рахитом. А для предупреждения рахита очень важно, чтобы ребенок больше двигался.

Бабушка. Куда же ему двигаться, такому крохе! Кроме того, запеленутый ребенок лучше спит.

Мама (подумав). Пожалуй, но когда он не спит, его лучше распеленать.

Бабушка. Зачем?

Мама приносит книгу Б. П. и Л. А Никитиных «Резервы здоровья наших детей» и читает с выражением отрывок из послесловия профессора И. И. Аршавского.

Вы нелестно отозвались о стягивании пеленками. А оно чем плохо? Это веками существующий обычай. Бытует мнение: так ребенку спокойнее. Он не будет беспокоиться, пугаться своих ручек, травмировать себя ими. И если малыш активен во время бодрствования, так как получает

прохладные воздушные ванны, и если спит на холоде, но затянут пеленками, - противоречит ли это вашим мыслям? Ведь во сне он отдыхает. Какая уж тут активность?

Дело в том, что борьбы с холодом, так пугающей многих родителей, еще недостаточно! В самом деле, вначале ребенок слит почти все время. Так что же, позволить ему практически постоянно бездельничать? Природа не может этого допустить! Она ищет дополнительные резервы. И вот в дыхание спящего младенца периодически вплетается фаза длительного выдоха. Возникает дефицит кислорода - уже известный нам «пусковой механизм» двигательной активности. Происходит рефлекторное подрагивание. В результате 50% времени спящий ребенок проводит фактически в движении. А пеленки этому препятствуют! Полностью устранить двигательную активность они, к счастью, не могут. Но сильно ее ограничивают. И тем больше, чем туже затянуты. В нашей лаборатории создана специальная одежда для новорожденных типа распашонки, рукава защиты[1]. В ней они в полной безопасности и в то же время абсолютно свободны, поэтому сохраняют естественную для них двигательную активность[2].

Бабушка (с иронией). Ты до шести месяцев лежала в пеленках, и вон какая умная выросла!

Что сказать в заключение?

Если не пеленать ребенка, кривых ног у него точно не будет. Действительно, многие возбудимые дети лучше спят, если их спеленать и «свернуть» в эмбриональное положение. Другие (как мой Алешка) желают спать только в позе морской звезды.

Чем больше двигается ребенок, тем быстрее идет его развитие. «Мускульный интеллект» — главный интеллект на первом году жизни ребенка. Даже если ребенок пребывает несколько месяцев в вынужденной неподвижности (например в специальном корсете из-за вывиха головки бедра), паниковать не нужно — «освободившись от оков», он быстро догонит сверстников.

[1] После возвращения из роддома Алешка прекрасно чувствовал себя и в обычной распашонке с голыми ножками и голой попкой, а то и вообще голышом (дело было летом). Для того чтобы ваш новорожденный не поранил себя ноготками, достаточно просто остричь их.

[1] *Никитины Б. П. и Л. А.* Мы и наши дети. [Электронный ресурс] www.koob.nj/nikitini l_i_b/mi_i_nashi_deti

Посмотрите на ребенка — ему виднее. Если ему нравится спать в пеленках — пусть спит. Если нравится дрыгать ногами — пусть дрыгает!

КСТАТИ: О ДЕТСКОМ ПЛАЧЕ И ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ

Левин, глядя на это крошечное жалкое существо, делал тщетные усилия, чтобы найти в своей душе какие-нибудь признаки к нему отеческого чувства. Он чувствовал к нему только гадливость. Но когда его обнажили и мелькнули тоненькие-тоненькие ручки, ножки, шафранные, тоже с пальчиками, и даже с большим пальцем, отличающимся от других, и когда он увидал, как, точно мягкие пружинки, Лизавета Петровна прижимала эти таращившиеся ручки, заключая их в полотняные одежды, на него нашла такая жалость к этому существу и такой страх, что она повредит ему, что он удержал ее за руку...

Что он испытывал к этому маленькому существу, было совсем не то, что он ожидал. Ничего веселого и радостного не было в этом чувстве; напротив, это был новый мучительный страх Это было сознание новой области уязвимости. И это сознание было так мучительно первое время, страх за то, чтобы не пострадало это беспомощное существо, был так силен, что из-за него и незаметно было странное чувство бессмысленной радости и даже гордости, которое он испытал, когда ребенок чихнул.

Л.Толстой."Анна Каренина"

Рассказывает мама Аня

Моя дипрессия продолжалась примерно месяц. Больше всего я боялась за реьенка, казалось, маленькая такая, как она только выживет... Все подходила смотреть, дышит ли. Еще мне казалось, что я не справлюсь ни с чем, невероятно сложно, страшно. Плакать хотелось, любая мелочь доводила до слез, иногда до истерики. А муж... Он и сам вел себя, скорее, как ребенок. Потом, правда, все наладилось, но вначале я просто сходила с ума.

Рассказывает мама Катя (сыну Саше 6 месяцев)

Я никогда не забуду это ужасное состояние первого месяца, когда я скорее убила бы ребенка, чем оставила с кем-то чужим и ушла. Свекровь, все-таки не мать, она чужая при самых хороших отношениях (не говоря уж о натянутых). С мужем оставляла по необходимости, и то душа не на месте была, как будто меня тонкой резинкой к ребенку привязали, и чем дальше я от дома, тем больше она натягивается, истончается, вот-вот порвется и случится что-то непоправимое. Какая-то ментальная пуповина. Ужасное ощущение...

Уж насколько моя свекровь деликатная женщина, и то ее шутливые фразы типа «Мой внучек, никому не отдам» или «Забрать его, что ли к себе на откорм» и т. д. как ножом мне по сердцу резали. Ма даче она тоже попыталась было хватать у меня из рук ребенка всякий раз, когда он долго и со слезами засыпал. И что характерно, он у нее тут же успокаивался и быстро засыпал. Пришлось закатить тихую истерику, сил на нормальный разговор у меня просто не осталось, я села и разревелась. А ребенок продолжал орать, засыпая, это естественно, потому что я уже дергалась, что все ходят вокруг и думают, какая я глупая и плохая мать, с ребенком обращаться не умею. Спасибо огромное, что лезть с советами перестали.

Как вернулись в город - так все истерики перед сном и закончились.

Я прекрасно понимаю, что моя свекровь меня обидеть не хотела, она просто очень любит внуков, ей тоже хочется понянчиться, она считает себя взрослее, умнее и опытнее. Но если у нее не хватает понимания или памяти, как труден первый месяц с первым ребенком, я считаю, про это нужно сказать.

Рассказывает мама Алиса (дочке Ирине 7 месяцев)

Да в поведении-то я уже успокоилась. А вот навязчивые страхи... Все лезет и лезет что-то бредово-ужасное в голову... К примеру, подползает ребенок к двери, а у меня рисуется в воображении такая картина: кто-то распахивает дверь со всего размаху... Когда выношу ее на руках на балкон, представляется, что я ее случайно роняю; когда подбрасываю к потолку, а она от радости визжит - то же самое. Если папа, разбирая свои железяки, забывает на полу отвертку - представь сама, что мне в голову лезет. И хочется на палу с кулаками наброситься. Разве это нормально??? Так и свихнуться недолго (а может, я уже... того?..). А иногда думаю: чего это я в самом деле? Все ведь детей растят, никто с ума не сходит...

«•Никто ничего не мог ей сказать столько успокаивающего, разумного, сколько это трехмесячное маленькое существо, когда оно лежало у ее груди и она чувствовала его движение рта и сопение носиком. Существо это говорило: „Ты сердишься, ты ревнуешь, ты хотела бы ему ответить, ты боишься, а я вот он, а я вот он..." И отвечать нечего было. Это было больше, чем правда" (Л. Толстой. «Война и мир").

Если по возвращении домой из роддома вас постоянно беспокоят беспричинные слезы, тревога, изматывающая усталость, ощущение беспомощности или вспышки гнева, скорее всего, у вас то состояние, которое американские акушеры назвали «послеродовой деперссией*.

К симптомам послеродовой депрессии относятся также следующие симптомы.

Спустя 2-3 дня после родов:

- внезапные, казалось бы, необъяснимые слезы;
- сильно выраженная потребность в опоре, а также в утешении;
- усталость, обессилен ность, сонливость;
- отсутствие аппетита;
- расстройства желудка (запоры);
- нервозность и повышенное чувство страха;
- чувство, что окружающие слишком многого требуют, даже новорожденный;
- чувство вины («я плохая мать").

Спустя несколько недель или даже месяцев могут появиться следующие симптомы:

- нарушение сна и (или) частые ночные кошмары;
- сильное мышечное напряжение всего опорно-двигательного аппарата вплоть до онемения;
- внутренний отказ от кормления или полная безучастность во время кормления;
- внутренний отказ от телесного контакта с ребенком;
- нарушение самооценки («я теперь ни на что не гожусь»), самоощущения («я теперь сама не своя") и ощущения тела («мое тело теперь меня не слушается");
- полная сексуальная апатия;

- глубоко сидящие страхи или даже паника (страх перед завтрашним днем и т. п.).

Что же случилось с вами? Это болезнь, невроз или просто чуть преувеличенная реакция на роды и прилив молока? И главное, что делать? Когда это закончится?

Если ваше состояние вызвано только гормональными изменениями, то вам быстро станет лучше, а, максимум, через шесть недель все уже будет нормально. Но прочтите еще раз письма женщин в начале этой главы. Ясно видно, что их волновали (а некоторых продолжают волновать) не только «биологические», но и психологические проблемы. Причем послеродовая перестройка организма оказалась лишь поводом для того, чтобы эти проблемы всплыли на поверхность. А значит, утешения типа «это гормональное, скоро пройдет» не помогут. Нужно искать причину и устранять ее.

Если просуммировать жалобы женщин, страдающих послеродовой депрессией, можно сформулировать их беспокойство примерно так:

- ребенок плачет, а я не знаю, как ему помочь,
- у меня ничего не получается, наверное, я плохая мать.

Что беспокоит ребенка?

Матери, страдающие послеродовой депрессией, инстинктивно чувствуют главное: маленькие дети не плачут просто так. Метод «дайте ему накричаться и уснуть» не подходит. Пока ребенок будет плакать, мать будет тихо сходить с ума. Между тем помочь ребенку обычно просто. Но как?

Голод. Современные врачи считают, что не будет никакой крамолы, если ребенок поест «вне расписания». Возможно, материнская грудь еще слишком тугая от прилива молока. Возможно, он быстро устает и засыпает. Возможно, он наглотался воздуха и у него возникло чувство ложной сытости. Поэтому, если ваш ребенок просит есть каждые 1,5-2 часа, это не значит, что он «уже избалован». Постепенно он научится как следует набивать животик

Жажда. На грудном вскармливании малыш редко страдает от жажды (разве что в сильную жару), на искусственном

вскармливании ему обычно требуется больше воды. В любом случае между кормлениями ребенку можно предложить кипяченую воду в бутылочке, и он сам решит, будет он пить или нет. Несколько глотков воды иногда хорошо помогают при икоте.

Беспокойство. До полугода дети, как правило, не страдают бессонницей. Когда новорожденный хочет спать, он засыпает. Но если его что-то сильно беспокоит, заснуть ему будет сложнее. Этим чем-то чаще всего могут быть жара и духота, раздражение на коже, мокрая либо смятая пеленка или холодная постель, в которую вы его положили, воздух и боли в желудке или слишком резкие и громкие звуки. Реже ребенок плачет от холода (замерзнуть он может только на балконе или на улице, но не при комнатной температуре; при этом, если он замерзнет, он, скорее всего, не будет тихо хныкать, а по-настоящему заорет).

Иногда бывает сложно угадать, что именно беспокоит ребенка. Но есть некоторые почти универсальные способы успокоения (тот, который подойдет именно вашему ребенку, вы найдете сами):

- пустышка или грудь;
- теплая (нагретая утюгом) пеленка или мамина футболка с запахом молока;
- положить голенького ребенка себе на живот,
- поносить его на руках или в слинге[1];
- искупать в теплой воде.

Если ребенка беспокоят именно боли в животе (а они беспокоят большинство младенцев), можно сделать массаж живота по часовой стрелке или дать одно из лекарств против газов в животике: $1/_4$ таблетки активированного угля, ложку укропной воды, плантекс, детский чай с фенхелем. Но Алешке лучше всего при всех неприятностях помогала теплая ванна. Мы всегда держали «дежурный тазик» в комнате и, когда ситуация выходила из-под контроля, сразу же наливали туда воду, укладывали ребенка и... наслаждались тишиной. В особенно трудные дни мы набирали полную ванну воды, я ложилась ту-

[1] **См. главу 2.**

да, клала ребенка животом к животу, кормила прямо в воде — и он так и засыпал.

Одиночество. Ребенок (даже новорожденный) может плакать от одиночества и от скуки. Легко понять, что мероприятия, описанные в предыдущем пункте, с гарантией развлекут его и убедят в том, что он не одинок. Но ребенок может разрыдаться и от слишком пристального внимания родителей. Многим детям становилось легче именно в тот момент, когда отчаявшиеся папа и мама оставляли отпрыска и бросались к телефону, чтобы вызвать неотложную помощь.

Все они разные

У новорожденного ребенка еще нет личности[1]. Зато есть индивидуальность. Личность формируется, когда ребенок начинает вступать в социальные контакты. Индивидуальный же способ реагирования на внешние изменения (характер или темперамент) есть у ребенка с рождения (и, скорее всего, даже до него). Вот этот индивидуальный темперамент, который вовсе не обязательно совпадает с темпераментом матери, и может доставить родителям много хлопот, если о нем не думать и не учитывать особенностей ребенка.

Из всех известных мне авторов книг о детях раннего возраста о темпераменте новорожденного ребенка пишет только Пенелопа Лич[2] (мне эта информация сильно помогла в первый месяц нашей с Алешкой совместной жизни, возможно, она поможет и вам). Ей и предоставим слово.

"Несачастные" младенцы (меланхолики? — *Е. П.)*

Даже многие взрослые люди склонны порой видеть жизнь в черном свете-точно так же есть младенцы, настроенные на страдание. «Несчастные» - это, как правило, те младенцы, кто лишь по прошествии длительного времени благополучно приходит к крепкому здоровому сну, пробуждению, сильному чувству голода, насыщению... «Несчастные»

[1] **Это исключительно мое мнение,** а **не** истина. Подробнее **я** поговорю об этом в главе 11.

[2] Пенелопа Лич — британский педиатр, автор книги • Младенец и ребенок от рождения до пяти лет», составляющей достойную конкуренцию бестселлеру доктора Спока.

младенцы долго ведут себя так, будто все эти состояния перемешаны, и потому их поведение непредсказуемо.

Типичное поведение. Младенец устал, раздражен, но никак не может расслабиться и уснуть. Все послеобеденное время он то хнычет, то дремлет, потом раздраженно кричит от голода, но и кормление не доставляет ему удовольствия. Возможно, он медленно сосет, и его трудно накормить досыта. Когда кормление наконец закончено, он не засыпает, но и желания общаться с родителями у него нет. Похоже, что он почти не реагирует, когда с ним заговаривают, но выражает недовольство, если вы захотите положить его в кровать. Возможно, что он будет часто просыпаться ночью.

Такой ребенок, пожалуй, медленнее других прибавляет в весе, позже начинает улыбаться и играть собственными руками. Часто он выглядит несчастным. Он - прямая противоположность тем «деткам-лапочкам», которых обычно фотографируют для рекламы молочных смесей.

Как с ним справиться. Бели вам никак не удается сделать ребенка счастливым, вы можете почувствовать себя плохими родителями - совсем как те родители, которым «достался» ребенок, начинающий кричать без всякой видимой причины. Если его страдания продолжаются слишком долго, вы, возможно, сочтете себя обманутыми: в самом деле, вы щедро расточаете любовь и заботу, а ребенок никак не откликается на это. Но хотя такие чувства абсолютно нормальны, важно попытаться отогнать их от себя. Не нужно думать, что несчастное выражение лица, беспрестанный плач - укор вам как родителям. Это не значит, что вы не нравитесь ребенку, что ваш уход и забота неприятны ему,- нет, просто он никак не может привыкнуть жить вне материнского чрева. Вы должны разделять его чувства - не то вам не удастся ухаживать за ним терпеливо. Попытайтесь заставить его посмотреть на вас, прислушаться к вашему голосу, улыбнуться вам. Как только вы добьетесь того, чтобы он реагировал на вас, ему станет лучше.

Всячески выказывайте ему свою любовь (не обращая при этом внимания, откликается он на это или нет), попробуйте его успокоить. Как? В этом вам, может быть, помогут следующие советы.

* Держите ребенка в теплом помещении и наблюдайте, не будет ли он спокойнее. Если это так, пусть он проведет в тепле весь первый месяц жизни. А свежего воздуха ему достаточно, если открыть форточку или фрамугу.
* Посмотрите, не спит ли ваш ребенок спокойнее, если его получше запеленать. Попробуйте запеленать малыша на время сна. Когда ему надо есть, он примется дрыгать руками и ногами.

* Посмотрите, не будет ли ребенок лучше себя чувствовать, если почаще брать его на руки и прижимать к груди. Если ему приятно быть на руках, сделайте из теплой пеленки «гамак», в котором и носите его на спине большую часть дня.
* Проследите, чтобы ребенок получал столько молока, сколько он способен выпить без принуждения, и тогда, когда он этого хочет.
* Не нужно никаких нововведений, пока ребенок не освоится: например, не берите его с собой в поездку; не начинайте давать ему даже фруктовый сок, пока он не перестанет быть «несчастным» младенцем.

Нервные дети (холерики? — *Е.П.)*

*Типичное поведение***.** Все новорожденные вздрагивают при громких звуках**,** отворачиваются от яркого света. Однако у нервных младенцев т а м естественные реакции выражены очень сильно: они вздрагивают, бледнеют от испуга и кричат даже при довольно-таки слабых раздражителях. Можно подумать, что пугаются они буквально всего на свете - и, пожалуй, так оно и есть на самом деле. Чувство голода способно очень быстро довести младенца до отчаянного крика. Стоит вам прикоснуться к нему, чтобы взять на руки, как он напрягается; вы кладете его в кровать или в коляску - он резко дергается от испуга. Такой ребенок может закричать, если в соседней комнате зазвонит телефон.

Как с «тим справиться. Ребенок «научится» быть спокойнее лишь при одном условии: если он ощущает неизменное спокойное, бережное обращение.

Заботиться о нервном ребенке по-настоящему сложно. И если считать это «проверкой на прочность», то преодолевать все трудности вы будете, возможно, спокойнее. Попытайтесь за целый день или хотя бы за какую-то часть дня не сделать ничего такого, что заставило бы вашего ребенка зареветь от испуга (и не давайте окружающим вести себя как придется). Ваша цель - сделать все возможное, чтобы раздражители, воздействующие на вашего ребенка, были не сильнее, чем он способен вынести.

Что бы вы ни делали с ребенком - никогда не спешите. Если вы, например, собрались взять его на руки, сделайте это как можно аккуратнее. Когда вы несете его на руках, двигайтесь ровно и небыстро, поддерживайте голову, чтобы она не болталась, и не давайте ему повода почувствовать, что вы держите его недостаточно крепко.

Старайтесь не слишком часто беспокоить его. Такие младенцы обычно терпеть не могут купаться, поэтому достаточно содержать в чистоте «верх» и «низ», пока они не станут спокойнее. Бывает, что им

не нравятся прогулки в коляске и открытые пространства. Что ж, несколько недель достаточно перемещать младенца лишь из кроватки или коляски к себе на колени и обратно.

Требуйте, чтобы всякий, кто ухаживает за младенцем, был спокойным и ласковым. Важно, чтобы малыш почувствовал, что людей не надо бояться. А добродушный дядюшка-весельчак (пусть даже он действует из лучших побуждений) своим громогласным смехом может до ужаса перепугать его. Поэтому лучше малыша уберечь от подобных встреч - у него еще будет очень много времени для общения с родственниками.

Младенцы-«сони» (флегматики? — *Е.П.)*

бывают дети, которые способны спать сутки напролет. Они, как и нервные и плаксивые дети, тоже не готовы еще к нормальному существованию вне утробы матери. Только проявляют они это по-своему: вместо того чтобы громко вопить или же прийти в ужас, они избегают контактов с окружающим миром, погружаясь в сон.

Типичное поведение. Ребенок почти ничего не требует от вас, и к моменту кормления его приходится будить. Если же он уснул прямо во время кормления, то разбудить его порой невозможно. Создается впечатление, что ему безразлична окружающая обстановка. Он лишь изредка способен устроить «концерт», однако столь же редко он пребывает в довольстве. Такой ребенок как бы устраняется от участия в жизни - он предпочитает сонное, нейтральное существование.

Как с этим справиться. Вас может несколько разочаровывать отсутствие реакции со стороны ребенка, однако с таким младенцем довольно-таки легко справляться. Пока он пребывает в блаженном сне, вы можете восстановить собственные силы. Будите ребенка всякий раз, когда настает время кормления. Случается, что «соня», если начать кормить его тогда, когда он сам того требует, перестает набирать вес.

Такие дети способны с первых же дней жизни спать до двенадцати часов подряд! Но не поддавайтесь искушению - будите малыша и кормите его. Иначе он проведет слишком много времени без воды, не говоря уже о питательных веществах. Разбудите его перед тем, как самим ложиться спать, и благословляйте судьбу, что он не будит вас посреди ночи. Не радуйтесь стремлению ребенка «отключиться», уйти в сон. Не забывайте поговорить с ним, поносить на руках. Попробуйте вызвать у него интерес к окружающему миру, к себе. Если он все же через две-три секунды заснет прямо у вас на руках, то положите его в постель, но не оставляйте своих усилий «расшевелить» в следующее кормление. Дайте ему постепенно почувствовать, что бодрствовать приятно.

"Младенцы-бодрячки» (сангвиники? — *В. П.)*

Большинство младенцев поначалу спят около 16 часов в сутки. Самые **большие** «сони» способны проспать даже 22 часа в сутки! Но те младенцы, кто предпочитает сну бодрствование, спят не больше 12 часов, и редко когда их сон длится больше 2 часов подряд.

Типичное поведение. Младенец бодрствует все то время, когда дети должны спать. После кормления ребенок сразу крепко засыпает. Но через час или два он вновь просыпается, и не потому, что снова хочет есть, - просто нет желания спать. Такой ребенок, проводящий без сна больше времени, чем другие, возможно, проявит больший интерес к окружающим его предметам, и притом раньше других младенцев. Он может быстрее развиваться, поскольку у него больше времени на разглядывание, на то, чтобы прислушиваться к разным звукам, чему-то учиться.

Как с ним справиться. Такой ребенок дает о себе знать почти целый день, а порой и немалую часть ночи. Сколько времени вы сможете уделить ему - зависит от вашей занятости.

Знайте, что ребенок заснет, как только ему это понадобится; попытайтесь не огорчаться из-за того, что он не спит; не думайте, что он «обязан» спать. Заставлять его вести себя, как другие, - значит потерять много времени.

Ищите возможность проводить время вместе с ребенком. Хорошо, когда размеры кухни позволяют поставить там коляску. Тогда ребенок будет рядом с вами, а вы в любой момент можете подойти к нему, чтобы поговорить. Если люлька (от коляски) съемная, то можно переносить ее с ребенком туда, где вы находитесь, например туда, где вы будете смотреть телевизор.

Подумайте, как вам проще всего носить ребенка. Хотя ясно, что вы не в силах носить его постоянно, все же для новорожденного это лучшее развлечение.

Устройте несколько мест на полу, где можно укладывать ребенка. Запасной матрас для коляски вполне подойдет для этого. А ребенку будет только интереснее: одни предметы удалятся от него, а другие приблизятся.

Давайте ребенку разглядывать интересные предметы. Это поможет ему найти себе занятие. Подвесьте яркие игрушки к верху коляски и над кроваткой и меняйте их почаще, чтобы он видел перед собой все время что-то новое. Купите или сделайте сами какие-нибудь игрушки с движущимися частями, чтобы он видел перед собой подвижный предмет.

Подготовьтесь к тому, чтобы относиться к ребенку так, словно он старше своего возраста. В те часы, когда ребенок бодрствует, он сможет многому научиться, поэтому вам нужно следить за его развитием, с тем чтобы давать ему новые «задания», как только он покажет, что готов к ним[1].

На первый взгляд «бодрячок» может показаться самым «перспективным» младенцем, но, поверьте, общение с ним выматывает. Зато «соня» дает поспать и матери, «нервный» вытребует себе с молодых ногтей больше уважения, а «несчастный» будет так нежно к вам привязан! Кроме того, с ходом времени эти изменения сглаживаются. Много ли вы встречали «чистых» холериков или меланхоликов среди взрослых людей? По крайней мере, теперь вы понимаете, что не всё и не всегда зависит от вас. Сам новорожденный со своей индивидуальностью с первых дней жизни становится полноправным членом вашей «семейной артели». Но настало время поговорить и о ваших интересах.

Что беспокоит вас?

Недостаток сна и усталость

Из этого состояния есть один надежный выход спать в то же время, когда спит ребенок Многие дети могут проспать 6-7 часов ночью уже в возрасте 2-3 месяцев, но многие будут регулярно будить вас до 2 лет. Повлиять в этом смысле на ребенка очень трудно. Если кто-то говорит вам о том, что приучил своего ребенка спать всю ночь, это значит, что ребенок, скорее всего, был готов к такой перемене и обучающий лишь ускорил события на пару недель (заплатив за это несколькими минутами детского плача). Покормив ребенка утром после •неудачной» ночи, засыпайте вместе с ним, потом, через три часа, после следующего кормления, снова засыпайте и не вставайте, пока не почувствуете себя отдохнувшей. Иначе вы попадете в заколдованный круп будете уставать — заниматься до-

[1] *Лич П.* Младенец и ребенок от рождения до пяти лет. СПб.: Лениздат, 1993. С. 68-72.

машним хозяйством и ребенком через силу — еще сильнее уставать — еще меньше успевать — от постоянной усталости может снизиться выработка молока — ребенок станет беспокойным — вы будете еще меньше спать и еще сильнее уставать. Поэтому не старайтесь быть «примерной девочкой*.

Обычно новорожденный ребенок лучше и дольше всего спит на балконе или на лоджии, в крайнем случае — у открытого настежь окна (прочие родственники перебираются в соседнюю комнату). Другое хорошее место — на тахте рядом с мамой[1]. Впрочем, ребенок сам сообщит вам, где ему комфортнее спать.

Разумеется, лучше всего, если вы заручитесь поддержкой и пониманием ваших домашних. Не забывайте только, что ваш супруг (если он не страстный отец, а таких единицы) тоже находится в стрессе, поэтому говорить с ним нужно мягко, но убедительно. Постарайтесь внушить ему мысль о том, что любая женщина как минимум 2 месяца после родов должна только есть, спать и кормить (по желанию — гулять с коляской в парке, если ребенок спит на балконе, этого на первое время будет достаточно, воздух на верхних этажах всегда чище, чем на уровне земли). С пеленками и закупками еды большинство мужчин справляется, готовить лучше из полуфабрикатов (об этом ниже), а остальное хозяйство можно временно забросить. Ребенок вовсе не нуждается в стерильной чистоте, он нуждается в спокойных родителях и в материнской груди, полной молока.

Голод

Питание кормящей матери — это целое искусство. Если вашего ребенка с первых дней беспокоят непонятные аллергии, повесьте на холодильник специальную таблицу: время еды — продукт — время 18 часов спустя — реакция ребенка. Разные дети реагируют на разные продукты самым непредсказуемым образом. Алеша, например, жаловался на боли в животе, если

[1] Если мысль о том, чтобы спать вместе с ребенком, пугает вас, прочитайте соответствующую главу в книге Уильяма и Марты Сервз *Ваш ребенок Все, что вам нужно знать о ребенке от рождения до 2 лет» (М., Крон-Пресс, 1999).

я ела зеленые яблоки или выпивала больше чашки молока, зато с первых дней позволял мне есть огурцы и помидоры. Продукты, которые обычно не переносят дети: капуста, фасоль, зелень, сырая морковь, соленые, острые, копченые продукты, шоколад, свежий черный хлеб, апельсины, киви.

Продумайте, как готовить с минимальными затруднениями. Сейчас не время для кастрюль борща или полных столов домашних пельменей (если только их не приготовит кто-то другой). Попросите родственников нарезать вам на выходных побольше винегрета или каких-нибудь других «холодных закусок», которые можно будет хранить в холодильнике и перекусывать между делом (на худой конец, просто сварите с вечера кастрюлю картошки: холодная картошка со сливочным маслом — замечательный деликатес). Приучите мужа, чтобы каждый день по дороге с работы он покупал для вас литр кефира или других молочных продуктов и пару фруктов. Что же касается мяса, птицы или рыбы, то лучший друг молодой мамы — духовка. В горячую духовку помещаются: рыба вместе с чешуей, головой, хвостом, потрохами и внутренностями, обваленная в соли, или выпотрошенная курица, слегка обмазанная маслом, куриные окорочки или кусок мяса (можно прямо замороженного), обмазанного сметаной, майонезом либо томатной пастой и... «забываются* на 20-40 минут. После этого рыбу можно очистить и съесть, птица и мясо готовы сразу. Духовка фантастически экономит время и силы[1].

Разумеется, вы можете организовать свой режим и питание совсем по-другому, главное, чтобы вы тратили силы на решение вопроса «что делать?», а не «кто виноват?*.

Гормональные изменения

Они связаны как с послеродовой перестройкой организма, так и с приливом молока. Когда вы выспитесь, отдохнете, наладите лактацию и контакт с ребенком, они уже не будут ощущаться так мучительно.

[1] Подробнее об этом можно прочесть в книге В. В. Похлебкина «Тайны хорошей кухни»

Изменения фигуры

Я делала упражнения по книге М. Полден и Б. Уайтфорд •Послеродовые упражнения» и через 3 месяца вернулась к «дородовым формам». В любом случае, если вы захотите делать упражнения для восстановления фигуры (а вы, скорее всего, захотите), это должны быть специальные послеродовые упражнения (примеры приводятся во многих книжках по уходу за ребенком). В таких комплексах учитывается, что мышцы вашего живота и промежности ослаблены беременностью и родами и их можно повредить при чрезмерной нагрузке.

Изменения социального статуса

Возможно, вам кажется, что вы ничего не представляете из себя как мать, женщина и человек Отсюда безумный страх за ребенка, когда вас ввергает в ужас каждый его жалобный крик, или, наоборот, холодная отстраненность от него, когда вы ухаживаете за ребенком лишь по обязанности. Вы чувствуете, что не можете контролировать ситуацию, а поэтому мысленно преувеличиваете опасность или стараетесь «забыть» о причине вашей неуверенности. И совершаете большую ошибку! Если вы не живете вместе с ребенком, вы не учитесь его понимать, а значит, ваша неуверенность будет нарастать. Этой же неуверенностью (а вовсе не назойливостью старшего поколения), скорее всего, объясняются ваши трения с матерью или свекровью. Их советы и замечания только усиливают «зыбкость» ваших позиций как матери. Бедный муж, растерянный не меньше вас, может также случайно подлить масла в огонь замечаниями вроде «А почему он все время плачет?», «Говорят, ему может не хватать молока» или «Говорят, если все время держать ребенка на руках — он вырастет избалованным». Словом, положение представляется безвыходным. А на самом деле выход поблизости.

Во-первых, хорошенько запомните, что ваши трудности — это не следствие вашего скверного характера. Ежегодно через подобные терзания проходят тысячи самых разных женщин. Вот что почти полвека назад писал детский психолог Бруно Беттельгейм о проблемах американских мам.

Среди этих проблем отчетливо выделяется одна: чрезвычайно трудная задача **привыкания** к домашней жизни после рождения первого ребенка. В отдельные эпохи и в иных общественных системах жизнь девушки **накануне** вступления в брак была длительной подготовкой к роли хозяйки домашнего очага, и, выйдя замуж, она уже самостоятельно справлялась с соответствующими задачами. В нашем обществе эта традиция отсутствует. Группе матерей, с которыми я проводил занятие, подобные вещи совершенно неведомы, как, вероятно, и огромному большинству современных женщин. Сколь ни занимала бы их перспектива замужества и обзаведения детьми, жизнь давала им совсем иную подготовку. В средней школе они корпели над теми же предметами, что и юноши, обучаемые по принципу профессиональной ориентации, а в университетах различие между женским и мужским образованием еще менее заметно. Выходя замуж, часть из них продолжает учебу в университете, но большинство идет работать, чтобы обеспечить совместную жизнь, в то время как мужья завершают полный курс. Даже начальная пора брака не служит подготовкой к жизни в качестве домашней хозяйки, так как домоводство занимает второе или третье место после учебы и/или работы.

Ситуация резко меняется с появлением первого ребенка. Разумеется, в последние месяцы беременности женщины, как правило, «бросают» работу, но их состояние в этот период настолько ново и важно для них, что поглощает все силы и все внимание. После рождения ребенка выпадает несколько недель, когда женщина может отдохнуть и привыкнуть к младенцу. Но как только это минует, ей вдруг становится ясно, что отныне ей предстоит вести совсем иную жизнь, нежели прежде.

Тем не менее здесь хорошо видно, как вполне естественная материнская тревога может привести к трудностям и разочарованию при уходе за ребенком, Я имею в виду опасение, характерное для многих женщин - особенно после появления первого ребенка, - на тот счет, сумеют ли они стать хорошими матерями.

В данном примере ситуация выглядит так: пока ребенок в общем и целом доволен, жизнь с ним и постоянные заботы, которых он требует, могут быть утомительны, а порой и скучны, но в худшем случае это означает, что поднимать маленького ребенка - дело менее увлекательное и более трудоемкое, чем ожидалось матерью. Ее разочарование еще не так велико, чтобы лишить надежды успешно справляться с ролью матери.

Но когда ребенок начинает тянуться к каким-то вещам и расстраиваться при неудаче своих попыток - а это факты абсолютно естествен-

ного развития, его отчаянные вопли при известных обстоятельствах могут усиливать сомнения матери. Всякий его всхлип она истолковывает как упрек в своей материнской несостоятельности, что идет вразрез с ожиданиями и вселяет в нее страх. А поскольку ее страх вызывается плачем, она считает, что это плач от страха...

Она не может сказать себе: «Теперь он больше нуждается во мне, так как больше познает. Но это означает, что скоро он будет в состоянии многие вещи делать самостоятельно». Такая мысль принесла бы ей радость и сделала бы ее более терпимой к растущим запросам ребенка. Она же думает иначе: «Эти запросы будут расти бесконечно», и это пугает ее. Она не понимает, что все дело в ее собственном страхе перед будущим, а не в плаче ребенка, и поэтому также ей чудится страх в плаче ребенка. В действительности он плачет потому, что испытывает фрустрацию - ведь теперь он может делать больше, чем раньше, но еще далеко не все из того, что ему хочется.

То, что у этой матери нереалистические представления об ореоле материнства, следует из ее признания, что она по горло сыта «этой расчудесной жизнью». Судя по некоторым внешним приметам, она, кажется, готова отказаться от романтического представления о том, что материнство - это счастье и только счастье. Но тем не менее она не уверена, что справляется со своей ролью, если ребенок так часто плачет.

При этом создается впечатление, что ребенок, таким образом влияющий на самоощущение матери, ведет себя как маленький монстр. Ныне, **по-видимому,** многие родители - особенно те, которые стремятся успешно осуществлять эту функцию - не способны понять, что сами облекли детей властью судить о них как о родителях. Если бы мать, которую мы выслушали, не наделила сына полномочиями утверждать всем своим поведением, что она хорошая или плохая мать, она гораздо спокойнее относилась бы и к новым приметам его развития, и к участившемуся плачу.

Если бы она могла понять, где истоки ее раздражения - а это коренится в гипертрофированных представлениях о «прелести» жизни с малышом, в опасениях не состояться в качестве образцовой матери, - ребенок не вызывал бы у нее такого беспокойства и такой нервозности. Да и на себя она злилась бы гораздо меньше и вследствие этого обрела бы способность гордиться растущей самостоятельностью сына. Так как это только подтверждало бы, что она хорошая мать'.

Беттельгейм Б. Любим ли я? Диалог с матерью, СПб.: Ювента, 1998 С. 247-250.

Итак, во-вторых, разумеется, вы — не плохая мать, иначе вы никогда не купили бы книгу с таким названием. Но вы, вероятно, согласитесь с тем, что вы — неопытная мать. Впрочем, в этом нет ничего удивительного. Вспомните, что было, когда вы только начинали учиться и работать. Вы были не уверены в себе, не знали многих нюансов, маленьких секретов, которые позволяют прийти к успеху. Представление о «прирожденных матерях* — это миф. Прирожденными матерями не рождаются, ими становятся.

И наконец, в-третьих, даже женщина, родившая третьего или четвертого ребенка, не сильно отличается от вас. Спору нет, она, вероятно, лучше умеет пеленать детей или кормить их с ложки. Но на самом деле людей, которые в ту же секунду понимают, «чего хочет ребенок и что нужно делать», нет. Даже детская медсестра или детский психолог, став матерью, сталкивается с неожиданными трудностями. Каждый ребенок — неизведанная вселенная, он непредсказуем, он заслуживает самого кропотливого изучения прежде, чем мы сможем что-то о нем сказать. (Каждый взрослый — тоже, но взрослые уже обучены играть по правилам и скрывать свои индивидуальные реакции.) Вы можете сравнивать себя с какой-то своей подругой и приходить к выводу, что она — хорошая мать, а вы — плохая. Но вы видите только «лицевую» сторону ее жизни и не видите изнанки. Вполне возможно, что и у нее в семье не все гладко. Но в этом нет ровным счетом ничего страшного. Ошибки учат ни чуть не хуже, чем удачи, а конфликты помогают лучше понять друг друга, если после них хочется помириться. Вам не обязательно прожить идеальную жизнь, постарайтесь просто прожить ее вместе с ребенком, и с удовольствием.

Мне в тяжелые дни помогали также следующие мудрые изречения:

«Не ошибается тот, кто ничего не делает»;
«Я — не червонец, чтобы всем нравится»;
«Не меняют мнений дураки и покойники».

И главное

«Все дети со временем вырастают».

Вы можете подобрать свой список «терапевтических* фраз, написать их крупными буквами на картоне и повесить над кроваткой ребенка, чтобы в критические моменты вспоминать их.

И последнее. Не нужно стыдиться или пугаться того, что вам тяжело. Ведь вы делаете уникальную и сложную работу: узнаете себя и своего ребенка и учитесь открывать для него мир. «Главного секрета хорошей матери* не существует. Существует тысяча маленьких секретиков и приемов, которые сработают только для вас и вашего ребенка (и, возможно, только один раз). И открыть их можете только вы. Может быть, в этой работе вам помогут слова Януша Корчака[1].

Как наивна радость матери, что она поняла первую неясную речь ребенка,угадала путаные недоговоренные слова!

Лишь сейчас?.. Лишь это?.. И не больше?..

А язык плача и смеха, язык взгляда и губ сковородочкой, язык движений и сосания?..

Не отрекайся от этих ночей! Они дают то, чего не даст книга и ничей совет. Ценность этих ночей не только в знании, но и в глубоком душевном перевороте, который не позволяет вернуться к бесплодным размышлениям: «Что **могло** бы быть, что должно бы быть, как было бы хорошо, если бы...», а учит действовать в условиях, которые налицо.

В эти ночи **может** родиться дивный союзник, ангел-хранитель ребенка - интуиция материнского сердца, ясновиденье, которое состоит из пытливой воли, зоркой мысли, неомраченных чувств[2].

Когда пройдет первый, самый тяжелый, период, постарайтесь постепенно вернуться к тем занятиям, которые нравились вам до родов (здесь, вероятно, тоже потребуется специальный план). Не надо терзаться, что вы отрываете время от общения с ребенком. Ваша уверенность в себе, удовольствие от собственных успехов, а также более близкое знакомство с остальными членами вашей семьи безусловно пойдут ребенку на пользу.

[1] Януш Корчак — польский педагог-гуманист, во время оккупации Польши германскими войсками погиб вместе со своими воспитанниками в лагере уничтожения.

[2] *Корчак Я.* Как любить детей. М.: Изд-во политической литературы, 1990.

Глава 2

ВТОРОЙ МЕСЯЦ. УЛЫБКА

Рассказывет мама Света (дочке Насте 2 месяца)

Настюша улыбается маме и папе; бурно веселится от массажа; долго следит за движущимися предметами, пытается самостоятельно перевернуться на правый бок - иногда успешно; научилась засовывать кулачок в рот; активно вертит головой; много угукает и совершенно внятно и четко произносит «дай» и «ё-моё» (надеемся, что неосознанно). С удовольствием катается на мяче. Очень любит слушать песни в мужском исполнении (низким голосом - типа Лебединского).

Рассказывет папа Андрей (сыну Егору 2 месяца)

Егор уже отлично держит голову в положении на животе, энергично пытается перевернуться со спины на живот, но пока безрезультатно. Хорошо выражен шагательный рефлекс, за один раз может «пройти» до 3 метров (нагрузки на ноги я не допускаю).

Может провисеть 2-3 секунды на руках сам. Улыбается, когда ему вкладываешь пальцы в ладони (нравится, значит). Делаем это до 5 раз в день. Держит погремушку, но потом роняет ее. Движения пока беспорядочные.

Узнает меня, маму, бабушку. Говорит «ау!», «эу!», отвечает, если заговорить с ним. Ритмично гукает, если читать ему считалку.

Рассказывает мама Таня (сыну Антону 2 месяца)

Антон может передвигаться на спине. Немного - на животе, подтягиваясь **на** руках (только если цель видна и очень в данный момент нужна). Много гулит. Если с ним заговорить, то на «а-а» отвечает «а-а», на «у-у" - «у-у". (Не всегда. Иногда он просто улыбается на эти звуки.) Еще он подолгу и с удовольствием «разговаривает» с грудью - лежит, трогает, гладит и нежно ей: «агу-ууууу», «гу-ууууу»-

ЧТО УМЕЕТ РЕБЕНОК?

Он уже научился следить глазами за движущимся предметом и некоторое время рассматривать неподвижный. Он научился прислушиваться к звукам и на несколько секунд сосредоточивать свое внимание. Теперь он уже может выделить из мешанины неясных образов одно лицо и один голос. И вот теперь он по-настоящему улыбнется вам!

Что значит * по-настоящему»? Вы ведь и раньше наверняка замечали довольные полуулыбки у вашего засыпающего ребенка и спрашивали себя: «Это и есть то самое, о чем пишут в книжках?»Нет! И как только ребенок в первый раз улыбнется именно вам, а не своему сытому брюшку, вы поймете, в чем разница. «Настоящая* улыбка скажет вам о том, что ребенок по-настоящему видит вас, что он рад вас видеть, что он наконец обрел опору в зыбком мире незнакомых ощущений и что он хочет общаться с вами.

Кстати, многие матери говорят, что улыбка второго ребенка действует на них гораздо сильнее. Воспитывая первенца, они слишком много беспокоятся, торопят события, со вторым же ребенком они чувствуют себя гораздо увереннее, и у них есть время просмаковать каждое достижение ребенка. Имейте это в виду, когда увидите первую настоящую улыбку. Остановитесь и насладитесь мгновением. Какой-то этап в вашей совместной жизни закончен и начинается новый.

И вот какой. Ребенок должен научиться владеть собственными руками. Пожалуй, это самая важная задача для него на первое полугодие. В первый месяц его ручки были плотно сжаты в кулачки. Теперь они понемногу открываются. Полностью это случится примерно в 2-2,5 месяца (у некоторых — раньше, у некоторых — позже). А значит, ребенок откроет для себя еще один чудесный инструмент познания мира. Сейчас он начинает путь, в конце которого Левша подковал блоху, Паганини играл концерты на одной струне, а да Винчи написал Джоконду.

Примерно в это же время вы услышите первые «ату» и «ага». Этот этап развития речи врачи так и называют — «гуление». Конечно, от первых звуков до осознанной речи еще очень да-

леко. Пока ребенок просто упражняет мышцы рта и гортани. Но если вы будете чаще разговаривать с ним или хотя бы при нем, он быстрее разберется в том, для чего нужны эти, так не похожие на плач, звуки.

Кроме того, ребенок учится удерживать голову. К концу 2-го месяца жизни он уже удерживает ее в течение 1-1,5 минуты. Он также учится держать голову в вертикальном положении тела (в этом ему поможет упражнение «Маятник»). Если вы поставите ребенка стопами на опору (поддерживая его при этом под мышки), он с каждым днем будет все увереннее опираться на ножки (это упражнение также можно включить в ежедневный комплекс).

ЗАНЯТИЯ С ИГРУШКАМИ. ТРЕНИРУЕМ РУЧКИ

Вы можете продолжать прежние игры на зрительное и слуховое сосредоточение, постепенно увеличивая время, в течение которого ребенок вглядывается в игрушку или вслушивается в звук.

Сорока-ворона

Лучшее и проверенное временем упражнение. Вы массируете ладошку малыша осторожными круговыми движениями, приговаривая при этом:

Сорока -ворона кашу варила,
На порог скакала, детей созывала.

Так же осторожно двумя пальцами массируете поочередно пальчики ребенка, приговаривая:

Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
И этому дала.

В конце на ладошку можно подуть или пощекотать ее губами. Начинайте с этой игры каждый день — и вы начнете день с улыбки ребенка.

Пощупай мой палец

Нужно: две ленточки — атласная и джутовая или джинсовая шириной 1-1,5 см, тонкий шнурок длиной 20 см с узелками, которые завязаны на расстоянии 5 см один от другого.

Вы берете гладкую ленточку и накручиваете ее на указательный палец своей правой руки (как бы бинтуя его). Поглаживая руку ребенка, вы проводите обернутой поверхностью по тыльной стороне его руки, затем — по ладони, задерживая в ней обернутый ленточкой палец. Ребенок крепче схватит палец, если вы пошевелите пальцем, как будто пытаясь его высвободить, но оставляя в ладони ребенка. Также проводится упражнение с джутовой ленточкой и шнурком. Через 3-4 занятия можно вкладывать в руку ребенка поочередно ленточки, шнурок, не фиксируя их рукой взрослого. Ребенок обхватывает вложенный в его ладонь предмет, но долго еще не может его фиксировать, и через некоторое время предмет выпадает.

> **Внимание!** Вы должны наблюдать за ребенком в то время, когда он играет со шнурком или с длинной лентой!

Пощупай игрушку

Вслед за ленточками в руку ребенка можно вложить мамин шелковый платок, кусочек замши, меха или грубого полотна. А потом придет черед первых игрушек- черпачков от детской смеси, маленьких деревянных ложек, мягких игрушек, колокольчиков или погремушек Сейчас еще нет необходимости покупать специальные игрушки, ребенок с большой пользой для себя будет изучать любой предмет домашнего обихода, лишь бы он был не слишком тяжелым и безопасным[1]. У моего сына в большом фаворе были поролоновая губка для мытья посуды и ярко-красное ситечко для раковины (разумеется, они были новыми и ни разу не использовались в хозяйстве).

Прежде чем покупать любую игрушку, оцените ее с точки зрения безопасности. Подумайте: нельзя ли об нее пораниться, не может ли какая-то небольшая деталь отломиться и быть проглоченной ребенком, не может ли веревка, на которую привязана игрушка, обвиться вокруг шеи ребенка, не может ли игрушка быть покрыта ядовитой краской.

ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Спрашивает папа Андрей (сыну Егору 2 месяца): «Я слышал много хорошего о динамической гимнастике, но педиатры в поликлинике категорически против таких занятий. Как вы думаете, стоит ли попробовать заниматься ею с моим ребенком?»

Вы можете продолжать прежние упражнения, помогающие ребенку лучше овладеть своим телом. Но можете также предложить ему и кое-что новое.

Я не отношусь к горячим сторонникам динамической гимнастики, но несомненно одно: многие родители занимаются ею со своими детьми к взаимному удовольствию. На мой взгляд, плюсы динамической гимнастики таковы:

- укрепляются мышцы ребенка;
- стимулируется вестибулярный аппарат, что помогает выработке чувства равновесия, а значит, ребенок быстрее и с «меньшими потерями» научится ползать и ходить;
- мама чаще всего ни физически, ни морально не способна как следует раскрутить свое чадо, а значит, ребенок и отец получают драгоценную возможность пообщаться друг с другом (а мама получает не менее драгоценную возможность передохнуть).

Минусы же таковы:

- при излишнем энтузиазме родителей нежные суставы ребенка постоянно получают микротравмы, что может впоследствии привести к хроническим заболеваниям;
- если у ребенка невропатолог обнаружил повышение внутричерепного давления (а это бывает довольно часто в первые полгода после родов), то для такого ребенка противопоказаны «полеты» и подбрасывания;
- мои собственные наблюдения за детьми на динамической гимнастике показывают, что нередко сами дети громко «возражают» против подобных игр (особенно, если родитель не следит за реакцией ребенка, а позирует перед зрителями). Если это так, то к «мнению» ребенка обязательно нужно прислушаться.

Если вы все же полны энтузиазма и у вашего ребенка нет противопоказаний к динамической гимнастике, вам стоит найти компетентного инструктора. Если же вы, как и я, принадлежите к числу осторожных родителей, я могу предложить вам более мягкую программу для развития мышечной системы и вестибулярного аппарата у вашего ребенка. Но сначала я должна рассказать вам еще одну историю. Историю доктора Домана.

Глен Доман возглавляет Институт Ивена Томаса[1] в Филадельфии, где? начиная с 40-х годов XX века занимались поиском новых методов лечения детей с мозговыми травмами, детей с нарушениями зрения, слуха, речи, страдающих детским церебральным параличом и другими тяжелейшими органическими поражениями головного мозга.

В ходе этой работы удалось убедиться в огромных потенциальных возможностях детского мозга и всего организма и была создана программа всестороннего развития здорового ребенка, программа полной реализации всех его способностей. В течение многих лет в Международной школе при Институте Ивена Томаса проводилось обучение детей по этой программе. В результате дети в 3-5-летнем возрасте способны выполнять такие сложные гимнастические упражнения, как кувырки из положения стоя, шпагат, упражнения на трапеции, пробегать, не отдыхая, 3 мили (около 5 км), кроме того, они читают и говорят на двух и более иностранных языках, решают сложные математические задачи, играют на скрипках и обладают энциклопедическими знаниями.

Сам Глен Доман так говорит о своей программе и книге.

> **...Мы абсолютно** уверены в том, что каждый ребенок в **момент** своего рождения **обладает** более высоким умственным потенциалом, чем тот, который когда-либо демонстрировал Леонардо да Винчи... Эта книга расскажет родителям о том, как сделать своего ребенка физически совершенным, и о том, почему авторы твердо убеждены в необходимости этого.

Об Институте И вен а Томаса и его руководителе вы можете прочесть в книге Сесиль Лупан «Поверь в свое дитя*

Полностью с методиками Домана вы можете познакомиться в его книгах, но об одном фрагменте я расскажу здесь и сейчас просто потому, что «попробовала* эти упражнения на своем ребенке, — и результат мне очень понравился[1].

Глен Доман о смысле своей программы

Свыше полувека назад русский нейропсихолог Борис Клосовский продемонстрировал, что развитие мозга котят и щенят в первые 10-20 дней жизни резко ускоряется, если их подвергать мягкой вестибулярной стимуляции. У таких котят и щенят отделы мозга, ответственные за равновесие, были на 22,8-35% больше, чем у их сверстников в контрольной группе.

Такая стимуляция, проводимая очень бережно и осторожно, весьма приятна новорожденным.

Еще раз повторим - все виды вестибулярного воздействия, о которых мы расскажем ниже, должны проводиться осторожно и доставлять новорожденному удовольствие.

Если вы хотите обеспечить максимальную безопасность, вам надо убедиться в отсутствии всяких помех.

Будьте внимательны к своему ребенку и постоянно за ним наблюдайте. Держите его бережно, начинайте медленно и спокойно, постепенно переходя к следующим стадиям {то есть постепенно увеличивайте их продолжительность).

Прежде чем вы начнете что-либо делать, расскажите новорожденному о своих намерениях. В процессе самого действия объясняйте ему, что именно вы делаете. Всегда останавливайтесь прежде, чем он сам этого захочет. Только в этом случае он с радостью пойдет на следующий контакт.

Лучшая часть программы равновесия - это та, которая доставляет радость как вам, так и вашему ребенку. Мы наблюдали родителей (особенно отцов), развивающих вестибулярный аппарат своего ребенка, по всему миру. Это было и в мировых столицах, и в первобытных джунглях. Но и там, и там родители и дети получали от этого удовольствие. Отцы подбрасывали своих детей вверх, а затем ловили. Матери подбрасывали детей, посадив их к себе на колени. И то и другое стимулирует вестибулярный аппарат.

[1] Доман рекомендует заниматься этими упражнениями уже с первых дней жизни ребенка, но мне кажется, что большинству матерей будет комфортнее приступать к ним тогда, когда ребенок сможет удерживать голову.

Вот какие упражнения рекомендуются в Институте Ивена Томаса для самых маленьких детей (примерно до 5-6 месяцев).

Карусель

Одной ладонью поддерживаем ребенка под ягодицы, другой — за заднюю часть головы. Ребенок лежит на спине. Поносите его по кругу, совершая при этом плавные движения вверх-вниз. Покачайте его вверх-вниз, вперед-назад и из стороны в сторону. Носите ребенка по всему дому, рассказывая ему о том, где он находится и какие вещи его окружают. Дайте ему выглянуть в окно.

Покачивание в качалке

Этот способ хорош для спокойных детей. Сядьте в кресло-качалку, держа новорожденного руками в вертикальном положении. Покачайтесь назад и вперед. Затем положите его ничком поперек своих колен и снова покачайтесь.

Ускорение на мате

Купите недорогой мат из пластикового покрытия и поролоновой набивки (можно воспользоваться туристской *пенкой) и положите на пол. На этот мат ничком положите ребенка. А теперь покатайте его вперед-назад и вправо-влево.

Горизонтальное вращение

Положите новорожденного на живот вдоль мата. Голова ребенка должна находиться у самого края. Возьмите мат за другой конец и начните вращать его по часовой стрелке. Повторите все вышеописанное, изменив только направление вращения.

Скатились с подушки![1]

Положите своего ребенка ничком на большую подушку — лицом к себе или спиной, значения не имеет. А теперь осторожно приподнимите край подушки левой рукой так, чтобы ребенок

[1] См. Приложение 1 («Игры на подушке»).

скатился на противоположную сторону. Потом приподнимите другой конец подушки — и ребенок скатится в обратную сторону.

Покачивание

Поверните ребенка (по-прежнему находящегося на подушке) так, чтобы его лицо находилось напротив одной вашей руки, а ноги — напротив другой. Продолжайте приподнимать подушку за разные концы, чтобы ваш ребенок «покачивался» от головы до ног.

Самолетик

Лягте на спину, положив ребенка себе на живот. Плотно обхватите его за бока под мышками. Поднимите над собой и посмотрите в глаза друг другу. Скажите ему, что он — самолет. Мягко накрените его вправо-влево, опустите себе на грудь и поднимите снова.

Горизонтальное кружение

Встаньте, положите новорожденного себе на левое плечо. Начните кружиться и делайте это достаточно осторожно, чтобы самому не почувствовать головокружение и не потерять равновесие. Изменяйте направление кружения — по часовой, против часовой стрелки.

Повторите все вышеописанное, но на этот раз положите новорожденного на свое правое плечо. При этом он должен находиться на левом боку, а животом прямо напротив вашей шеи. Кружитесь и по часовой стрелке, и против. Затем снова переверните ребенка.

Покачивание вверх-вниз

Встаньте на колени, держа новорожденного перед собой: левой рукой — снизу, правой — с задней стороны головы. Таким образом, он находится почти в вертикальной позиции. Осторожно поднимите его до уровня глаз, а затем так же осторожно отпустите его голову. Ваш новорожденный опрокинется из

вертикальной позиции в горизонтальную, причем его голова должна находиться ниже ног. Поднимите его и повторите это упражнение.

«Скачки» и танцы с ребенком

Осторожно прижмите новорожденного к себе и мягко «поскачите" по всему дому. Он будет чувствовать, как движется ваше тело вверх-вниз. Когда ребенок уже сможет контролировать положение своей головы и спины, вы можете ускорить скачку и разнообразить позиции вашего «наездника*. Пусть увидит мир с неожиданной точки обозрения. Прыгать с ребенком можно и под музыку[1].

Маятник

Возьмите нашего ребенка под мышки и поднимите его так, чтобы его лицо оказалось на уровне вашего. Встаньте, слегка расставив ноги. Ласково разговаривая с ребенком, постарайтесь поймать его взгляд. Теперь осторожно и медленно наклоняйте ребенка вправо, стараясь не потерять контакта «глаза в глаза" (для этого вам тоже придется наклонить голову). Задержавшись на несколько секунд, медленно верните ребенка в вертикальное положение и повторите упражнение в другую сторону. Ребенок вскоре научится удерживать голову независимо от положения своего тела[2].

Перекатывание

Это превосходное упражнение на развитие вестибулярного аппарата прекрасно сочетается с упражнением на развитие мануальных навыков. Положите ребенка на спину на пол. Опуститесь перед ним на колени так, чтобы его ступни касались ваших колен. Дайте ему схватить правой рукой указательный палец на вашей левой руке. Скажите «Покатились!* и постепенно тяните его правую руку за своей левой рукой так,

[1] Составлено *по: Даман* Г, *Даман* Д, *Хаги Б.* Как сделать ребенка физически совершенным. М. Аквариум, 1999.

[1] *Полден М, Уайтфорд Б.* Послеродовые упражнения М..ТОО «ТП», 1997.

чтобы он перекатился сначала на левый бок, а затем и на живот. А теперь дайте ему схватить левой рукой указательный палец вашей правой руки. Держите его руку над его головой и потяните так, чтобы он перекатился сначала на правый бок, а потом и на спину. Будьте осторожны, поскольку при этом его левая рука может попасть в неудобное положение. Продолжайте таким же образом, перекатывая его сначала налево, потом направо.

КСТАТИ: В ЧЕМ НОСИТЬ МАЛЫША?

Рассказывает мама Лена (дочке Алисе 4 месяца)

О! Воспользуюсь-ка я случаем воспеть хвалу «кенгуру»! Для меня ее покупка была просто спасением - моя доченька периодически требует одного-единственного вида развлечений: ношения на руках, причем естественное мамино желание схалтурить (покачать ребенка не стоя, а сидя, да еще желательно хотя бы одну руку освободить для своих маминых нужд) не прокатывает. Дескать, родили на свою голову - теперь не отвлекайтесь на посторонние вещи. А накачавшись в «кенге», моментально затихает (а то и засыпает), пока мама свободной рукой (одной голову в лежачем положении придерживаю - маленькая все-таки) кушает, вытирает пыль, закидывает в «стирмашку» белье и проч.

А в поликлинике с покупкой «кенги» мы вообще себя почти идеально ведем. Кровь из пальца брали - так ребенок ни звука не произнес. Я просто в восторге была, а то, вспомнив, какую Алиса в первый раз в больнице истерику закатила, я просто себе не представляла, как мы остальных врачей пройдем...

Рассказывает мама Вика (дочке Маше 11 месяцев)

. Слинг - замечательная штука. Детка может вертеться как угодно и посадить можно по-всякому, только что не вниз головой. Маша тоже очень подвижная, и в стандартной «кенгуре» сидеть долго не хотела. А в слинге я ее и кормила, и спала она лежа, сидела она по-всякому - ко мне, от меня лицом, на боку, причем положение меняла иногда через 5 минут. Соску она не признавала и не признает. Я на улице, в транспорте и т. д. давала именно грудь. Даже при -15°С отлично получалось. Два тонких просторных свитера, Маша - в слинге, сверху - просторная куртка. Свитера поднимаю, Маша присасывается, при этом

собой закрывает то место, где свитер поднят, курткой все оборачиваю. Никаких проблем с замерзанием/простуживанием груди не было. Через 10 минут детё засыпает ангельским сном - отцепляю, гуляем дальше.

Рассказывает мама Катя (сыну Сережа в месяцев)

Я, купила слииг, но моему ребенку в нем очень не понравилось. Мы пользуемся коляской.

Как любая мама, которой приходилось затаскивать на пятый этаж без лифта тяжелую зимнюю коляску, я являюсь горячей сторонницей рюкзачка-кенгуру. В первый раз мы посадили туда Алешу, когда ему было около 3 недель, и даже полтора года спустя я все еще продолжала носить его в рюкзачке в поликлинику, на экскурсию в зоопарк или в гости. И даже возмущенные протесты прохожих «У него же голова трясется!» не могли меня остановить. Я знаю, что по-настоящему трясется голова у ребенка, когда он лежит в коляске и его катают по российским дорогам.

Разумеется, я опасалась навредить своему ребенку и не без опаски предъявила 6-месячного Алешу (кстати, сидящего в «кенгуру») ортопеду. Ортопед (почтенная дама пенсионного возраста) радостно воскликнула, обращаясь к медсестре: «Вы посмотрите, какая удобная вещь! И ножки разведены как надо!» После чего осмотрела Алешку и нашла его совершенно здоровым. Поэтому я со спокойной душой могу рекомендовать «кенгуру» всем читательницам и читателям.

Однако существуют несколько «правил безопасности», которые следует соблюдать при выборе «кенгуру*.

1. **Три положения.** В первые 3 месяца ребенку лучше лежать в «кенгуру» в горизонтальном положении, так, как он лежал бы на руках у матери. Практически каждую «кенгуру» можно для этого приспособить, например, надев обе лямки на одно плечо или отрегулировав натяжение лямок. Следующие 5-6 месяцев ребенок будет ездить сидя в рюкзачке лицом к вам, примерно с 9 месяцев — захочет ездить спиной к вам, чтобы беспрепятственно смотреть по сторонам. При покупке потренируйтесь надевать «кенгуру» во всех

трех положениях. За спиной можно носить ребенка после того, как ему исполнится год. В более раннем возрасте это опасно.

2. **Ножки.** Ноги ребенка примерно до 3 месяцев должны находиться в согнутом положении и опираться на специальные «стремена». В таком положении им не опасен застой крови в венах.
3. **Спина ребенка.** До того момента, когда ребенок начнет самостоятельно садиться, его спина должна опираться на жесткую спинку «кенгуру». «Кенгуру» с мягкой спинкой — для более старших детей. Кроме того, под мышками ребенка должны проходить специальные ремни так, чтобы ребенок не «сидел», а «висел» на них
4. **Ваша спина.** Если «кенгуру» будет иметь поясной ремень, надевание ее несколько усложнится, но зато нагрузка будет распределена по спине более равномерно. Высота «кенгуру» должна быть такой, чтобы вы могли, не нагибаясь, поцеловать ребенка в макушку. Тогда вам не придется сгибаться, когда вы будете носить его.

Другой вариант переноски ребенка, который мне, к сожалению, не удалось попробовать, — так называемый слинг, или «лоскутный держатель»'. Он представляет собой просто длинный кусок материи с застежкой на плече, который женщина «драпирует* вокруг себя и ребенка. Большинство моих знакомых, попробовавших слинг, нашли его очень удобным. Преимущества слинга (по сравнению с «кенгуру») таковы:

- в слинге можно носить ребенка с первых дней жизни;
- слинг допускает около семи различных положений для спящего или бодрствующего ребенка. Ребенка более старшего возраста носят в слинге в положении «на бедре»;
- слинг служит хорошей ширмой, вы можете покормить ребенка на улице, не опасаясь любопытных взглядов;
- длительное ношение ребенка в слинге (как, впрочем, и в «кенгуру») способствует приливу молока;

Подробнее информация о слингах в книге У. и М. Сервзов «Ваш ребенок» и в Интернете по адресу: sling.newmail.ru и www.heart2heart.on.ca.

- в слинге удобно носить ребенка не только на улице, но и дома. Слинг является настоящим спасением для детей с болями (в том числе и с коликами), а также для беспокойных детей, засыпающих только у маминой груди. Женщина с ребенком в слинге может мыть посуду, готовить или стирать.

Справедливости ради нужно отметить, что есть дети и мамы, которым слинг и кенгуру решительно пришлись «не по нутру». Поэтому разумно будет одолжить на несколько дней •кенгуру» у подруги и решить, подходит ли вам с ребенком такой способ переноски.

И последний совет. Разумеется, бессмысленно спорить с прохожими на улице, но что делать, если кто-то из ваших близких родственников настойчиво выражает опасение, что мозг ребенка пострадает от непрерывной качки? Просто напомните им, что эта качка не в новинку ребенку. Он уже 9 месяцев качался в вашем чреве в такт вашим шагам, да еще и вниз головой! И сейчас, даже если он чем-то встревожен, испуган или обижен, стоит ему прильнуть к вашей груди и почувствовать знакомый ритм вашей походки — и он тут же успокаивается и мирно засыпает.

КСТАТИ: 30 СПОСОБОВ СБЕРЕЧЬ МОЛОКО

- Ты поди,душенька, к ним, - обратилась Кити к сестре, - и займи их. А я побегу к Мите. Как на беду, не кормила уж с самого чая. Он теперь проснулся и, верно, кричит. - И она, чувствуя прилив молока, скорым **шагом** пошла в детскую.

Действительно, она не то что угадала (связь ее с ребенком не была еще порвана), она верно узнала по приливу молока у себя недостаток пищи у него.

Она знала, что он кричит, еще прежде, чем она подошла к детской. И действительно, он кричал. Она услышала его голос и прибавила шагу. Но чем скорее она шла, тем громче он кричал. Голос был хороший, здоровый, только голодный и нетерпеливый.

- Давно, няня, давно? - поспешно говорила Кити, садясь на стул и приготовляясь к кормлению. - Да дайте же мне его скорее. Ах, няня, какая вы скучная, ну, после чепчик завяжете!

Ребенок надрывался от жадного крика.

- Да нельзя же, матушка, - отвечала Агафья Михайловна, почти всегда присутствовавшая в детской. - Надо в порядке его убрать. Агу, агу! * распевала она над ним, не обращая внимания на мать.

Няня понесла ребенка к матери. Агафья Михайловна шла за ним с распустившимся от нежности лицом.

- Знает, знает. Вот верьте богу, матушка Катерина Александровна, узнал меня! - перекрикивала Агафья Михайловна ребенка.

Но Кити не слушала ее слов. Ее нетерпение шло так же возрастая, как и нетерпение ребенка.

От нетерпения дело долго не могло уладиться. Ребенок хватал не то, что надо, и сердился. Наконец после отчаянного задыхающегося вскрика, пустого захлебывания дело уладилось, и мать и ребенок одновременно почувствовали себя успокоенными и оба затихли.

- Однако и он, бедняжка, весь в поту, - шепотом сказала Кити, ощупывая ребенка. - Вы почему же думаете, что он узнает? - прибавила она, косясь на плутовски, как ей казалось, смотревшие из-под надвинувшегося чепчика глаза ребенка, на равномерно отдувавшиеся щечки и на его ручку с красною ладонью, которою он выделывал кругообразные движения.

- Не может быть! Уж если б узнавал, так меня бы узнал, - сказала Кити на утверждение Агафьи Михайловны и улыбнулась.

Она улыбалась тому, что, хотя она и говорила, что он не может узнавать, сердцем она знала, что не только он узнает Агафью Михайловну, но что он все знает и понимает, и знает и понимает еще много такого, чего никто не знает и что она, мать, сама узнала и стала понимать только благодаря ему. Для Агафьи Михайловны, для няни, для деда, для отца даже, Митя был живое существо, требующее за собой только материального ухода; но для матери он уже давно был нравственное существо, с которым уже была целая история духовных отношений.

- А вот проснется, бог даст, сами увидите. Как вот этак сделаю, он так и просияет, голубчик. Так и просияет, как денек ясный, * говорила Агафья Михайловна.

- Ну, хорошо, хорошо, тогда увидим, - прошептала Кити. - Теперь идите, он засыпает.

Агафья Михайловна вышла на цыпочках; няня спустила стору, выгнала мух из-под кисейного полога кроватки и шершня, бившегося о стекла рамы, и села, махая березовою вянущею веткой над матерью и ребенком.

- Жара-то, жара! Хоть бы бог дождичка дал, - проговорила она.

- Да, да, ш-ш-ш... - только отвечала Кити, слегка покачиваясь и нежно прижимая как будто перетянутую в кисти ниточкой пухлую ручку, которою Митя все слабо махал, то закрывая, то открывая глазки. Эта ручка смущала Кити: ей хотелось поцеловать эту ручку, но она боялась сделать это, чтобы не разбудить ребенка. Ручка наконец перестала двигаться, и глаза закрылись. Только изредка, продолжая свое дело, ребенок, приподнимая свои длинные загнутые ресницы, взглядывал на мать в полусвете казавшимися черными, влажными глазами.

Л. Толстой. «Анна Каренина»

Грудное кормление, казалось бы, имеет мало общего с воспитанием ребенка. Но присмотритесь повнимательнее к самому слову «воспитание». *Воспитать* ребенка означает **вспитаты,* то есть *вскормить* его. Поэтому, а еще потому, что вопрос об увеличении количества молока очень часто задают молодые матери (или отцы по их поручению), я и решила написать эту главу.

Я не буду распространяться о достоинствах грудного молока (эта информация есть в любой книге об уходе за детьми), упомяну только об одном: грудное кормление, несомненно, проще и приятнее как для матери, так и для ребенка. К сожалению, не каждая женщина может кормить грудью (в жизни бывают самые неожиданные ситуации), но каждая может (и наверняка хочет) попробовать.

Кстати, должна похвастаться. Я кормила ребенка грудью до 1,5 лет (и продолжаю сейчас, больше по инерции), при этом 3 или 4 раза поднимала лактацию практически с нуля. Поэтому все советы, которые я дам, основаны на практическом опыте.

Итак, что можно сделать для того, чтобы увеличить количество молока?

Во время беременности

> **Основное правило: молочная грудь не большая, а высокая и упругая.**

- Как только грудь начнет увеличиваться, носить днем лифчик, который высоко ее приподнимает.
- С третьего триместра подшить в лифчик грубую суконную ткань, чтобы она раздражала соски, делала их жестче.

- Делать специальные упражнения для грудных мышц, например такие выпрямленные руки скрещивать перед собой; сложить ладони вместе на уровне груди, развести локти в стороны и несколько раз энергично нажать одной ладонью на другую; подняв все еще сомкнутые ладони на уровень лица, сводить и разводить локти; сомкнуть ладони над головой (домиком) и поочередно резко отводить локти назад на 2-3 см.
- Во время душа массировать грудь струей воды — сначала теплой, затем холодной, затем энергично растереть грудь полотенцем круговыми движениями от периферии к центру до покраснения.
- Возьмитесь двумя пальцами за края околососкового кружка и сожмите пальцы; если сосок при этом «ушел вглубь», значит, у вас плоский или втянутый сосок, с которым ребенку, возможно, будет трудно справиться; такие соски нужно почаще вытягивать и теребить пальцами.

Если у вас угроза выкидыша или преждевременных родов, все эти упражнения проделывать нельзя — раздражение сосков может вызвать спазмы матки.

В роддоме

> **Основное правило: сосание ребенка стимулирует прилив молока.**

- Если есть возможность, желательно, чтобы вашего ребенка приложили к груди в первые минуты после рождения.
- Очень желательно, чтобы ваш ребенок находился в палате вместе с вами, иначе возможно, что его будут докармливать смесью в перерывах между кормлениями, он будет приезжать к вам сытым, высасывать мало, а следовательно, недостаточно стимулировать лактацию.
- В первые 2-3 дня ваша грудь выделяет молозиво, низкокалорийный, но очень полезный для ребенка продукт. Молозиво помогает ребенку «обзавестись* иммунитетом, но почти не нагружает кишечник, поэтому если в первые дни ребенок будет терять в весе, в этом нет ничего страшного.

- С приходом «настоящего» молока грудь иногда сильно разбухает, у женщины может подняться температура, особенно тяжело бывает справиться с тугой грудью, отток из которой затруднен. Помогут обработка душем, массаж груди, прикладывание к груди льда, сцеживание, иногда приходится воспользоваться молокоотсосом, но лучший способ расцеживания — сам ребенок.

  Поэтому в первые дни ребенку можно давать грудь часто (может быть, даже каждые 1-2 часа), но ненадолго (не больше 15-20 минут), так как неумелый ребенок может «зажевать» соски и на них образуются трещины. Чтобы этого не произошло, следите за тем, чтобы ребенок захватывал не только сосок, но и весь околососковый кружок, а также за тем, чтобы его губы не подворачивались внутрь, — можно давать поочередно обе груди за одно кормление.
- Защитить соски также можно, если после каждого кормления прикладывать к ним на 1 минуту лед, а затем обрабатывать спиртовым раствором прополиса (можно зеленки) и прокипяченным с ромашкой растительным маслом (этим же маслом можно обрабатывать и складочки на коже ребенка). Подогните лифчик так, чтобы соски все время были на воздухе, а значит, оставались сухими.
- Если трещины все же появились или если ребенок не может справиться с плоскими сосками, можно кормить через специальную накладку; трещины между кормлениями можно обрабатывать нетоксичным бактерицидным кремом или гомеопатической мазью календулы.
- Сцеживаться в дальнейшем необходимо, только если грудь после кормления осталась тугой, горячей, если она болит или если в ней появились болезненные уплотнения. Если сцеживание и частое кормление не дают результата, если у вас повышается температура и ухудшается самочувствие, необходимо вызвать врача.
- Откажитесь от контрольных вскармливаний, в первые дни они совсем неинформативны: ребенок еще не наладил ритм сосания, за один раз он высосет меньше, за другой — больше, даже если вам кажется, что ребенок недоедает, по-

старайтесь, пока не докармливать его, иначе он не сможет своим сосанием •выпросить» у вашей груди больше молока; достаточно будет, если ребенок к пятому дню начнет набирать вес.

- После кормления грудь можно немного сцедить, пока она не станет пустой. Нет необходимости сцеживаться «до последней капли», главное — чтобы вы не ощущали в груди напряжения и боли.

В первые месяцы

Основное правило: место ребенка - у груди.

- Постарайтесь научиться кормить лежа на боку (животом к животу с ребенком), так будет гораздо легче для вашей спины.
- Кормите ребенка так часто, как он этого просит; после кормления дайте ему полежать у груди, это также помогает выработке молока.
- Сделайте из кормления ритуал, сосредоточьтесь на ребенке и одновременно отрешитесь от забот, неплохо будет, если вы с ребенком оба «разденетесь до пояса» (тем более, что у многих женщин молоко при кормлении вытекает из второй груди и одежда матери и ребенка сильно промокает).

Искусству кормить детей стоит поучиться у дикарей. Например, в племени горных арапешей из Новой Гвинеи подавляющее большинство женщин кормит своих детей до 3 лет, несмотря на плохое питание и большие физические нагрузки. Вот каким образом они этого достигают.

Мать берет ребенка на колени, позволяет ему сосать грудь, сколько он захочет, бегать, снова брать грудь, играть с нею, делает все, чтобы вернуть ему чувство уверенности. Все это доставляет такое же наслаждение матери, как и ребенку. С момента, когда ребенок достаточно подрастет, чтобы играть с ее грудями, мать берет на себя активную роль в процессе кормления. Она держит свою грудь в руке и нежно проводит ею по губам ребенка. Она дует в ухо ребенку или же щекочет его, играет с его пальцами. Ребенок, в свою очередь, играет с малень-

кими татуировками на теле матери и на своем собственном, с ее грудями, смеется и гулькает, делая из кормления долгую и приятную игру... Здесь не идет речь, как у нас, о ребенке, одетом с ног до головы, которому суют твердую, холодную бутылку и требуют, чтобы он выпил свое молоко и тотчас же заснул, так как руки матери устали держать бутылку. Вместо этого и для матери, и для ребенка акт кормления - длительная, эмоционально насыщенная, полная очарования игра, в которой на всю последующую жизнь складывается добродушная, теплая чувственность'.

- Взвешивайте ребенка не чаще одного раза в неделю, иначе его неравномерные прибавки в весе будут служить постоянным источником ваших стрессов; если вес ребенка неуклонно увеличивается от недели к неделе (пусть даже с низкой скоростью), повода для тревоги нет.
- Признаки нехватки молока: беспокойный ребенок и низкая прибавка в весе, если ребенок в возрасте 1-го месяца выдерживает паузу между кормлениями в 3 часа, но медленно прибавляет в весе, то причина низкой прибавки не в недостатке молока; если ребенок все время беспокоится, но прибавка в весе равномерная и высокая, значит, его беспокоит что-то другое[2].

Как быть, если молока все же не хватает

> **Основное правило:** не пугаться.

«Молочные кризисы» регулярно случаются у каждой кормящей матери. Ребенок растет рывками, его потребность в молоке тоже. Несколько дней он будет мусолить грудь каждый час, пока количество молока не возрастет и не удовлетворит возросшие потребности.

Вот несколько рекомендаций по преодолению «молочного кризиса».

- Обеспечить себе максимально возможный отдых и полноценное питание.

[1] *MudM.* Кулкгура и мир детства. М.: Наука, 1988 С 261

[1] Эта «теорема» при надлежит доктору Споку.

- Носить днем тугой лифчик, высоко поднимающий грудь.
- Делать массаж струей воды и полотенцем (можно растирать грудь за 30 минут до каждого кормления, массаж начинать от подмышечных впадин) будет очень хорошо, если раз в день муж помассирует вашу спину.
- Пить настои укропа, аниса и крапивы или специальный лактогонный (молокогонный) чай (до 2 литров вдень).
- За 15 минут до кормления выпить стакан горячего чаю, кормить ребенка, опустив ноги в таз с горячей водой.
- Чаще кормить ребенка, как можно больше носить его с собой (в слинге); ребенок у груди, даже если он не сосет, прекрасно стимулирует лактацию; думать о ребенке, думать о молоке (только хорошее).
- Из медикаментозных средств хорошо помогают таблетки •Аппилак» по одной три раза в день (если нет аллергии на мед), гомеопатические горошины «Млекоин* (схема указана на упаковке) или «Уртика оренс хЗ», «Миллефолиум хЗ* по 5 горошин каждые 2 часа (можно чередуя) не более 2-3 дней (иначе может быть застой молока).

Я сама принимала «Уртику оренс» и «Миллефолиум* и осталась очень довольна эффектом. Вот еще несколько рекомендуемых гомеопатами средств для восстановления лактации, которые я не пробовала:

- «Арника 6» или «Агнус кастус 3» — недостаточная лактация с самого начала;
- «Каустикум 3» — уменьшение лактации после продолжительного кормления при тревоге, обиде, горе, печали;
- «Хамомилла 3» — уменьшение лактации после внезапного душевного волнения (особенно гнева);
- «Хина 6» — уменьшение лактации после кровопотери, при анемии;
- «Рицинус 6» — при явлениях диареи и тошноты;
- «Пульсатилла 6» — во всех случаях по 5-8 крупинок 2 раза вдень[1].

Сонггшлова Ф.П., Пашкова Е. В. Семейный гомеопатический лечебник. СПб., 1999.

Помнить о том, что каждая грудь и каждый ребенок индивидуальны и неповторимы, искать индивидуальную схему кормления. Лучше всего об этом, на мой взгляд, написал все тот же Януш Корча к.

Не "Как часто кормить?», а «Сколько раз в сутки?». Такая постановка вопроса развязывает матери руки; пусть сама устанавливает часы, как лучше ей и ребенку.

Сколько раз в сутки должен сосать ребенок?

От четырех раз до пятнадцати.

Как долго держать у груди ребенка?

От четырех минут до сорока пяти и дольше.

Мы встречаем: груд,ь легко и трудно отделяющую молоко, с обильным и скудным молоком, с хорошо выраженными сосками и невыраженными, с тугими и ранимыми. Мы встречаем детей сильно, неровно и лениво сосущих- Поэтому единого рецепта нет.

Сосок слабо выражен, но прочный; новорожденный активный: пусть он сосет часто и подолгу, чтобы «разработать» грудь.

Молочная мать, ребенок слабый. Может, лучше перед кормлением отцедить часть молока и заставить ребенка напрягаться? Не может справиться? Дать грудь, а оставшееся молоко отцедить.

Грудь туговата, ребенок вялый. Он начинает пить минут через десять.

На одно глотательное движение может приходиться от одного до пяти сосательных. Количество молока в одном глотке может быть больше или меньше.

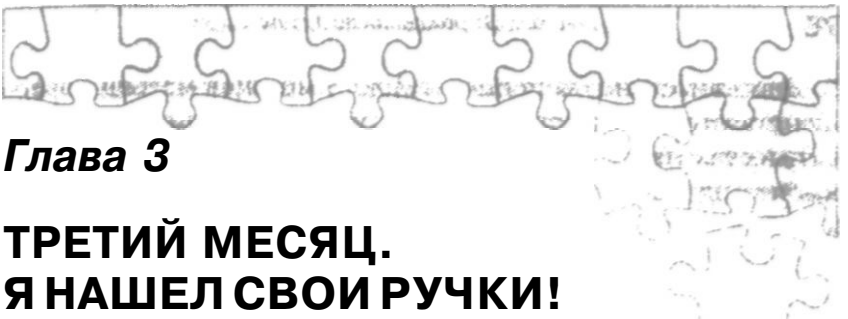
Берет грудь, сосет, но не глотает; редко, часто глотает.

«По подбородку течет». Может, потому, что молока много, а может, и потому, что молока мало, ребенок изголодался, сильно втянул в себя и поперхнулся - но только первыми глотками.

Как можно, не зная ребенка и матери, давать предписания?

«Кормить по десяти минут пять раз в сутки» - это схема'.

Корчак Я. Как любить детей. М J Изд- во политической литературы. 1990. С 34.



Глава 3

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ. Я НАШЕЛ СВОИ РУЧКИ!

ЧТО УМЕЕТ РЕБЕНОК?

Ряосказыеает мама Юля (дочке Кате 3 месяца)

Аярследаий месяц Катя сильно изменилась, как будто даже повзрос-**яём,** Глаза у нее все время живые, любопытные. Хохочет во все горло, любит звенеть погремушкой, если вложить ей в руку. Сама пока взять не может, но очень старается: тянется к ней изо всех сил, молотит ручками.

Любит слушать музыкальную карусель и, когда у той кончается завод, Катя разражается возмущенными воплями.

А еще она разговаривает с маленьким медвежонком, которого мы используем в качестве подушки' - поворачивается к нему лицом (чаще всего после еды) - и ну агукать, корчить рожи, улыбаться! Мы сами чаще всего не можем удержаться от смеха, когда видим такое представление.

Рассказывает мама Лиза (дочке Наташе 2 месяца)

Девочка у нас очень общительная, веселая, долго оставаться без внимания не любит (в этом она - вся в маму). Хотя теперь уже сама может поиграть утром, пока мама еще спит.

Умеет агукать, громко визжать от удовольствия, пускать пузыри. Хорошо держит головку. Больше всего любит смотреть на ковер, что она там видит, нам с папой остается только догадываться. Улыбается всем подряд, особенно маме и всем мужчинам. Еще любит купаться, гулять, смотреть на себя в зеркало. А не любит одеваться и чистить носик.

Такую «подушку» обязательно нужно убирать из кроватки, если ребенок заснет. Детям до 1 года спать на подушках попросту опасно.

Действительно, за период с 2 до 3 месяцев малыш совершенствуется в искусстве беззубых улыбок и начинает пробовать их уже на всех попавших в поле зрения взрослых. Помню, как я гордилась первыми Алешкиными знаками внимания и как была оскорблена в лучших чувствах, когда на осмотре у врача в 2 месяца мой сынок стал расточать такие же лучезарные и нежные улыбки совершенно незнакомой ему тетке в белом халате, стоило ей только заглянуть ему в глаза и сказать несколько ласковых слов[1] (а я-то думала, что эти улыбки предназначены мне одной в благодарность за любовь и заботу!).

Шутки шутками, но 2-месячный ребенок не без причины становится вдруг милым и общительным. Существует мнение, что здорового ребенка достаточно кормить и содержать в чистоте, все остальное — роскошь и излишества. Он может развиваться сам, без каких-либо усилий со стороны взрослых. Однако сам ребенок всеми возможными способами «голосует против». Он жадно ловит каждую крупицу внимания взрослых, добивается ее «пряником» (то есть улыбками) или «кнутом» (то есть плачем). Мимика взрослых, их речь нужны для развития ребенка точно так же, как витамины для его роста.

И сама природа идет ребенку навстречу. Он меньше спит и бодрствует около 4-5 часов в сутки (кто-то — больше, кто-то — меньше). Если он не измучен болями в животике, то все свободное время он отдает изучению окружающего мира. Теперь он может фиксировать взглядом предметы в течение нескольких минут (к 3 месяцам — 5-6 минут и больше), он не поднимает не только голову, но и плечи и лежит, опираясь на предплечья. На ближайшие несколько месяцев эта поза станет самой любимой, ведь, лежа на животе, так удобно наблюдать за тем, что происходит в комнате, да и, к тому же, можно ощупать пеленку, на которой лежишь! Ребенок всеми силами будет стремиться перевернуться на живот, и иногда ему даже удается сделать пол-оборота — то есть повернуться со спины на бок.

Но даже если ребенок лежит на спине, он не остается без дела. Если его распеленать, то он начнет размахивать ритмич-

Педиатры называют такое поведение «комплексом оживления».

но ручками и ножками (американские педиатры называют эти движения «взмах крыла») и будет делать это так долго, что родители забеспокоятся — а все ли в порядке? (Алешина бабушка, глядя на резвящегося внука, с тревогой спрашивала: •Куда же ты бежишь все время, малыш?») Беспокоиться не о чем, ребенок действительно тренируется перед грядущими походами и забегами.

Ручки ребенка также живут своей жизнью. Скорее всего, малыш уже начал обращать на них внимание (в этом ему помогают *поза фехтовальщика» и наши упражнения). Однако научиться управляться с ними не так-то легко. В это время, если очень повезет, можно наблюдать такую уморительную картину: малыш медленно переводит взгляд со своих пальцев на одеяло, раздумывая, как бы его ухватить, а в это время другая ручка, оставшись без зрительного контроля, яростно мнет и сжимает то самое одеяло. Поистине, правая рука не знает, что делает левая!

Разумеется, малыш продолжает увлеченно гулить, осваивает новые звуки, например «ай!», «эй!». Теперь он может поговорить не только с плюшевым мишкой, но и с вами. Скажите ребенку несколько ласковых слов, дождитесь его улыбки и замолчите; когда ребенок «гукнет» (вам придется запастись терпением, обычно ребенку требуется несколько минут на то, чтобы «обдумать услышанное»), скажите еще что-нибудь (можно даже о последних политических новостях, но лучше о том, что непосредственно касается ребенка) и снова терпеливо ждите ответа. Постепенно ребенок научится «поддерживать беседу» — и связь между вами станет еще крепче. Вероятнее всего, пройдет лишь несколько дней, и вы во время очередного разговора впервые услышите веселый смех вашего ребенка.

ЗАНЯТИЯ С ИГРУШКАМИ

Итак, прежде всего ребенку нужен наблюдательный пункт. Точнее, несколько наблюдательных пунктов. Посмотрите на вашу квартиру с этой точки зрения. Когда ребенок спит, ему не нужны посторонние, но когда он бодрствует, ему необходима

компания. Если вы всей семьей обедаете за столом, нельзя ли положить ребенка на диван, чтобы он мог «оставаться с вами» (обязательно подальше от края, ведь он вот-вот научится переворачиваться!) Если вы готовите обед на кухне, нельзя ли прикатить туда детскую коляску или хотя бы короб от нее? Ведь так будет спокойнее и для вас, и для ребенка.

Если у родителей крепкие нервы, по полу не гуляют страшные сквозняки, а поблизости нет тревожных бабушек и дедушек, то замечательное место для малыша — на полу, на коврике-опенке». На твердой поверхности ему будет гораздо проще научиться переворачиваться и ползать, чем на мягком матрасе или диване. (Двухмесячный Алешка никогда не упускал возможности попрактиковаться в переворотах, если оказывался на твердом пеленальном столике, а ведь пол при подобных упражнениях гораздо безопаснее пеленальника.)

Подними голову и посмотри на игрушку!

Нужно: яркая, звучащая погремушка, колокольчик, барабанчики и т. д. Можно использовать бубен, повернув его яркой, боковой стороной.

Вы кладете ребенка на живот на расстоянии 30-40 см от игрушки. Встряхивая игрушку и извлекая звук, побуждаете ребенка прислушаться, поднять голову, взглянуть в сторону звучащего предмета. После того как ребенок 1-2 раза поднимет голову, рассматривая звучащую игрушку, надо перевернуть его на спину, дать возможность рассмотреть звучащий предмет. Затем игру можно повторить.

При последующих занятиях надо менять звучащие игрушки.

Первые путешествия

Нужно: заводная музыкальная игрушка (танцующий мишка, зайчик, бьющий в барабан, и т. п.) или просто звучащая игрушка (ярко-желтая «крякающая» уточка, звенящая матрешка-неваляшка).

Вы берете ребенка на руки вертикально (но не сажаете его), давая опереться на свое плечо, другой рукой поддерживаете

его за спину (вариант: плотно прижимаете спину малыша к своему животу и удерживаете его под коленями). Подносите малыша к полочке, расположенной на уровне его глаз, где стоит 1 яркая игрушка (матрешка-неваляшка, или ярко-желтая уточка, или какая-либо заводная игрушка) среднего размера (20-25 см). Поворачиваетесь к полочке так, чтобы ребенок хорошо видел игрушку, и даете ему возможность самостоятельно найти ее глазами. Затем вы устраиваете ребенка в удобной позе (например, на диване) и активно показываете ему игрушку, встряхиваете ее, заводите (если она заводная), обращаетесь к ребенку со словами «Посмотри!», «Послушай!», называете игрушку, выделяя название голосом, чуть замедляя свою речь. Затем, если малыш не устал, можно повторить все действия, удаляя и приближая к нему игрушку. На следующий день, в следующем путешествии ребенка поджидает на полочке уже новое развлечение[1].

Сожми и пощупай!

Нужно: твердые, мягкие, пружинящие шарики и валики, обшитые или обернутые различной тканью (шарики диаметром 2,5 см — можно использовать мячики для пинг-понга; валики длиной 7-8 см, толщиной сечения 1,5 см; толстые карандаши, фломастеры, ручки)

Вы вкладываете шарик в середину ладони сначала правой, затем левой руки ребенка. Валики вкладываются поперек ладони так, чтобы их можно было обхватить четырьмя сложенными пальцами (большой палец отводится). В первый момент вы придерживаете предмет в ладони ребенка, побуждая к более сильному рефлекторному схватыванию и удерживанию руками (в 2 месяца — 2-3 секунды, в 3 месяца — до 10 секунд). За одно занятие вы можете вложить поочередно 3-5 предметов в каждую руку, чтобы ребенок мог ощутить их свойства (гладкость, шероховатость, твердость, мягкость, легкость, тяжесть и т. п.).

[1] Вертикальное положение ребенка в начале занятия принципиально важно, так как он должен научиться рассматривать предметы и из этой позиции

Бей что есть силы!

Нужно: погремушка, мягкая игрушка или картонная рожица, бельевая резинка, шерстяная нить.

Вы натягиваете бельевую резинку поперек кроватки и с помощью шерстяной нити подвешиваете на ней мягкую игрушку или погремушку так, чтобы ребенок мог дотянуться до нее вытянутой рукой[1]. Несколько раз покажите вашему лежащему на спине ребенку, как можно стукнуть по игрушке кулачком, и пусть он упражняется. Будьте, однако, готовы убрать игрушку, если ее движение или звук напугали ребенка. Через несколько дней можно будет попробовать снова. Ребенок немного подрастет и легче войдет во вкус подобной игры.

ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Вы продолжаете, оттачивая до совершенства комплексы упражнений из предыдущих месяцев.

Если же вам хочется чего-то новенького, могу предложить дополнительно упражнения, которые не только развлекут вашего ребенка, но и помогут маме (папе) улучшить свою фигуру.

Вперед-назад!

Сядьте на пол, вытяните ноги вперед. Прижмите спину ребенка к вашей груди, держите его одной рукой под мышками, другой — под коленями. Сделайте шесть «шагов* на ягодицах вперед, а затем назад. Повторите 3-4 раза. Упражнение поможет • подобрать» мышцы ваших бедер и ягодиц, а ребенок посмотрит на предметы в комнате с новой, неожиданной точки зрения.

Вверх-вниз!

Лягте на спину на пол. Согните ноги в коленях. Колени и пятки сведите вместе. Поставьте вашего ребенка себе на живот, под-

[1] Техника безопасности: нить не должна быть длиннее 5 см, чтобы ребенок не мог в ней запутаться. Лучше всего использовать шерстяную нитку без синтетических добавок — даже если ручка ребенка запутается в ней, нить легко порвется.

держивая его под мышки. Теперь медленно оторвите от пола таз и приподнимите его, одновременно поднимая голову и напрягая мышцы живота. Задержитесь в верхнем положении на 4 счета (ваше тело образует прямую линию между коленями и подбородком). Медленно опуститесь на пол. Дайте ребенку отдохнуть несколько секунд, лежа на вашем животе, и повторите упражнение. А теперь попробуйте также покачать тазом, когда ребенок лежит у вас на животе. При этом его ножки окажутся выше головки. Понравится ли ему такое положение?

Вправо-влево!

Вы становитесь на колени, держите ребенка одной рукой под мышками, другой — под коленями, прижимая его спинку к своей груди. Выпрямляетесь в пояснице, +подбираете» мышцы живота и ягодиц, расправляете плечи. Из этого положения вы садитесь поочередно то слева, то справа от своих ног. Повторите упражнение по 5-6 раз в каждую сторону. Это упражнение, как и предыдущее, стимулирует вестибулярный аппарат ребенка.

КСТАТИ: РАННЕЕ РАЗВИТИЕ - НЕОБХОДИМОСТЬ ИЛИ СНОБИЗМ РОДИТЕЛЕЙ?

Нет большего бремени,
чем чьи-то ожидания.
Чарльз Браун

Несомненно, **нынешние дети намного «умнее» своих однолеток двадцатилетней давносьти. Но это вовсе не означает, что они их лучше. Психологи с тревогой отмечают, что у современного ребенка портится характер. Истеричные, капризные, злые, бездушные дети - побочный эффект раннего интеллектуального бума. Почему?**

Дело в том, что ранний дошкольный возраст - сенситивный период для развития эмоциональности и чувственности. Интеллект в это время как бы спит, давая возможность познавать мир скорее чувствами, чем разумом. Именно в это время можно научить ребенка жалеть бездомную собаку, любоваться синим небом и любить своих близких. Если же этот период посвящен развитию интеллекта, то эмоциональность серь-

езно страдает. Сначала пропадет детская непосредственность, наивность, вера в сказку. Затем появляется манерность, искусственность во всем, а у девочек нередко в поведении можно наблюдать карикатурную взрослую сексуальность. «Холодный, но умный» - вот как можно охарактеризовать современного малыша.

Но и это еще не все. Подрастающий «академик», несмотря ни на что, все-таки ребенок, а для ребенка свойственно фантазирование. Вот тут-то родители и подают первые сигналы SOS. Фантазии наполняются страшными чудовищами и садистскими убийствами. Ребенок находится в плену страхов, он не может один засыпать, страшные видения переполняют его психику. Все это - следствие невызревшей вовремя эмоциональности, дело рук того же интеллекта. Теперь родителям приходится оплачивать не только обучение, но и услуги психологов и психиатров (а это ой как не дешево)'.

Вопрос молодого отца: «Скажите, что делать с двухнедельной девочкой, которая уже научилась переворачиваться на бок?»

Такова жизнь. Кто-то придумывает тысяча первую причину для того, чтобы объяснить бедным родителям, что развитие интеллекта их ребенка погубит безвозвратно и ребенка, и общество. А дети между тем продолжают ставить родителей в тупик своими потребностями. Вопрос о двухнедельной девочке был задан в электронной конференции bebi.ru. Самым лучшим мне показался ответ другого отца: «Хочешь ей это запретить?»

Действительно, развитие для детей — такая же потребность, как утоление голода или жажды. Мы можем им помочь, но помешать все равно не сможем. Да и не захотим.

Так как же помочь, не навредив?

Точный ответ знает только ваш ребенок Смотрите на него: если его глаза горят от интереса и удовольствия — вы на верном пути. Если он скучает или устает — нужно менять тактику.

Можно представить себе две ситуации.

Первая — «ребенок раннего развития», то есть ребенок, который встает на четвереньки в 4 месяца, начинает ползать в 5 месяцев и ходить в 8 при минимальной помощи родителей.

[1] Галина Павлова. • Каждому овощу — свое время» // «Мир новостей» от 28 октября 2000 г.

Собственно, никак особенно этого ребенка развивать не нужно, он сам справится. Стоит только своевременно подбрасывать ему «материал для размышлений» (таким материалом может быть и коврик для ползания, и мячик для игры) и не забывать о том, что способному ребенку, так же как и любому другому, жизненно необходимы любовь, внимание и общение.

Вот какие советы дает родителям одаренных детей Европейский совет по развитию способностей.

Как вы можете помочь ребенку развить его мыслительные способности?

Уделяйте ребенку больше внимания, чаще идите на физический контакт с ним - ласкайте и обнимайте его, чтобы он чувствовал, как вы его любите и цените. Дети, уверенные в себе, лучше учатся и быстрее соображают.

Держите под рукой побольше материала, который может послужить «учебным пособием* для вашего ребенка.

Поощряйте проницательность, концентрацию внимания и память ребенка, активно выражая свое удовлетворение даже самыми маленькими его успехами.

Демонстрируйте ребенку свою увлеченность какими-либо идеями.

Сделайте процесс обучения захватывающим для ребенка или, по крайней мере, интересным. Помните, что скука - поистине универсальный выключатель.

Не старайтесь впихнуть новую информацию в уставшего ребенка. Определяющим фактором в данном случае является не ваше упорство, а собственное желание ребенка продолжать занятия.

Старайтесь снизить до минимума эмоциональную и психологическую напряженность в семье, так как она может сыграть роль тормоза для роста и развития детского ума.

Потанцуйте вместе под музыку, чтобы физически расслабиться перед тем, как усесться на время для какого-нибудь серьезного занятия или тихого разговора. Маленькие дети это просто обожают.

Что вы можете сделать, чтобы помочь ребенку в развитии умений и знаний?

Давайте ребенку возможность проявить смекалку и сообразительность. Игрушки и игры должны нести познавательную нагрузку, для старших детей особую роль приобретают друзья.

Развивайте в ребенке понимание того, что он делает и почему. Это создает предпосылки для духовного роста и вырабатывает правильную самооценку.

Начать можно с младенчества: описывайте свои действия, пробуйте разные подходы, к примеру: «Давай теперь посмотрим, что будет, если мы его немного потрясем. Смотри, получилось!»

Прививайте ребенку тягу к знаниям, не запрещайте ему делать то, что он хочет (в разумных пределах). Пусть познание мира станет приятным занятием, принимайте участие во всех делах своего ребенка.

Научите ребенка, даже если он еще маленький, пользоваться небольшими и несложными приспособлениями под вашим наблюдением. Помогайте детям научиться обращаться с опасными предметами, такими как молоток и гвозди; научите их плавать. Легче научить заранее, чем потом пытаться исправить упущенное.

Младенцу необходима сбланcированность интересов. К первому году жизни между ним и матерью должны установиться близкие отношения. Тогда у ребенка будет уверенность, что мать никуда от него не денется, поэтому иногда даже можно побыть одному и заняться чем-нибудь своим. Если же ребенок не привыкнет к этой мысли, он будет бояться остаться один и часто будет капризничать'.

Вторая ситуация: «обычный, средний ребенок» (он не обязательно бесталанен, возможно, его способности еще не проявились) и родители, полные энтузиазма. Они хотят предоставить своему ребенку наилучшие возможности для развития, но пока не знают, как за это взяться. Кажется, что методик много, но они или предназначены для более старших детей (развивающие игры Никитиных или Монтессори), или кажутся слишком сложными, не применимыми в наших условиях (методики Глена Домана). Но разве обязательно следовать чьей-то методике от А до Я? Очень хорошо сказала одна молодая мама: «Мой ребенок воспитан не по Споку и не по Доману. Он воспитан по Кузнецовым» (Кузнецовы — ее собственная фамилия, фамилия ее мужа и ребенка).

Выбирая занятия для вашего малыша, учтите некоторые наблюдения детских психологов.

[1] Составлено по *ФрименДж.* Как развить таланты ребенка от рождения до 5 лет. М. ТОО Центр «ПРО., 1996.

Мозг ребенка развивается неравномерно. Различные зоны коры формируются в разном возрасте. В первый год жизни развиваются центры ощущений и движения, расположенные в затылочных и височных долях головного мозга. Соответственно, ребенок учится видеть, слышать, чувствовать, а также управлять своим телом. До 3 лет идет активное доформирование зон восприятия. (Это более сложный процесс, чем простое ощущение, ребенок должен не только увидеть предмет или услышать звук, но и узнать их, одновременно он учится узнавать изображение предмета на картинке и слово, обозначающее его.) В 5-6 лет формируются межполушарные взаимодействия, зоны пространственного синтеза (это приблизительно совпадает с так называемым периодом детского творчества), а височные и лобные зоны (то есть речевые и социальные функции) доформировываются еще позднее. То есть у каждой функции есть свои «чувствительные» периоды, в которые она успешно развивается. Если пытаться развить ее раньше, то это произойдет за счет неадекватных усилий (ребенок будет заниматься непонятным, не очень интересным и не нужным ему делом только для того, чтобы не потерять интереса родителей к себе), а если время ушло, то функция толком не развивается и можно только привить навык.

Соответственно возрастные психологи говорят об этапах развития детского мышления. Так вот, важнейшим условием последующего развития логического мышления является успешное прохождение стадии наглядно-действенного и наглядно-образного мышления. То есть если вы хотите вырастить умного малыша, то обучать его нужно прежде всего не чтению и счету, а видеть и слышать окружающий мир. Поэтому для ребенка до 3 лет важнее всего будут занятия, активно задействующие органы чувств: на восприятие, тактильную чувствительность, с движением, с музыкой. И разумеется, такие эмоционально насыщенные занятия, как совместные игры и всякие детские праздники.

К сожалению, часто при ориентации на раннее обучение именно интеллектуальным занятиям отдается приоритет. А остальное — если успеется, если хватит сил у мамы и ребенка.

А ведь интеллектуальные занятия организовать дома намного проще, чем детский праздник, или какую-нибудь игру во дворе, или хоть возню с глиной дома, или изготовление поделок. В результате происходит подмена. Кроме того, интеллектуальные занятия забирают энергию (от учебы ребенок устает), а эмоционально насыщенные игры энергию «возвращают».

Вот что рекомендуют европейские психологи родителям, которые хотят обеспечить наилучшие условия для развития своего ребенка.

***Как мы можем* поднять интеллект ребенка**?

Делайте все возможное, чтобы обеспечить ребенка игрушками, бумагой для Рисования, музыкальными инструментами - всем тем, что он сможе использовать для развития своих интеллектуальных и художественных способностей, - и постарайтесь быть возможно более щедрыми. Вы можете, например, вместо обычной рисовальной бумаги купить белую бумагу для подклейки под обои на стены - тогда ваш ребенок сможет «калякать» сколько его душе угодно и у вас не появится ощущение пустой траты денег. Не ограничивайте ребенка в принадлежностях для игры и работы.

Сделайте вашу собственную жизнь как можно более интересной и насыщенной - детям важно осознавать, что их родители находят хорошее применение своим способностям. Позвольте детям участвовать в ваших занятиях вместе с вами - например слушать вместе музыку. Неважно, какой именно она будет, - важен сам факт живого совместного прослушивания.

Старайтесь реалистично оценивать способности вашего ребенка. Хотя высокие требования и творят чудеса, но если они слишком высоки, это может пойти только во вред. Когда ребенок не в состоянии достичь поставленной вами цели оттого, что вы слишком требовательны, его чувство собственного достоинства может резко понизиться из-за этой неудачи.

Постоянно следите за тем, чтобы ребенок не попадал в жесткие рамки образа мысли и поведения, принятые для определенного пола, - в действительности они могут быть абсолютно непригодными для конкретного ребенка.

Относитесь к ребенку ласково и чаще хвалите его там, где это оправданно, - вам нужно создать в доме атмосферу тепла и доверия. Это даст ребенку психологическую свободу пробовать новые идеи и приме-

нять новые знания без страха получить в ответ саркастическое или резкое замечание.

Что вы можете сделать для поощрения творческого духа?

Если это вообще возможно, проследите, чтобы у ребенка были время и возможность побыть наедине с самим собой, чтобы он мог накапливать новые знания и осмысливать их в психологически свободной и располагающей обстановке.

Ребенок должен обладать достаточным количеством рабочих материалов. Убедитесь, что в доме есть необходимый запас бумаги, красок и, скажем, всевозможных коробочек для различных конструкций. Научите ребенка работать аккуратно и убирать за собой после того, как работа закончена. Тем не менее обязательно выделите такое место, где постоянный беспорядок не особенно раздражал бы вас.

Ни в коем случае не вмешивайтесь в детское творчество слишком часто и не ждите немедленных результатов. Рисовать по картине в день - не всегда лучший путь даже для художника.

Вам необходимо полностью понять и принять детскую потребность в тайне и выдумке, никогда не допускайте ни малейших ноток сарказма в голосе, даже если вы считаете, что это только шутка.

Старайтесь самим стилем вашей жизни показать ребенку, что открытие всегда приятно и полезно. Поддерживайте свои собственные увлечения, попробуйте заинтересовать ими и ребенка тоже. Например, вы можете вместе изучать район, в котором живете.

Постарайтесь быть возможно более позитивными: «можно» работает всегда лучше, чем «нельзя».

Поощряйте попытки детей использовать их привычные игрушки, придумывая с ними новые развлечения. Впрочем, на это способен любой младенец: как часто вместо того, чтобы греметь своими погремушками, он швыряет их на пол и с удовольствием наблюдает за тем, как вы их поднимаете[1].

P. S.

А девочку, о которой шла речь в начале главы, стоит показать невропатологу. Возможно, что это не раннее развитие, а просто повышенный тонус.

Фримен Дж. Как развить таланты ребенка от рождения до 5 **лет.** MJ ТОО Центр «ПРО», 1996.

Глава 4

ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ. ПЕРЕВЕРНУЛИСЬ!

Рассказывает мама Таня (сыну Антону 3,5 месяца)

Антон долго и с удовольствием гремит погремушкой, если ее дать ему в руку (сам пока взять не может). Сосет пустышку, свои кулачки, пеленку, одеяло и все, что подвернется под руку, тянет руку ко всем ярким вещам; если игрушку вложить в ладошку, начинает ее ощупывать (или пытается поудобнее ухватиться?). Много болтает на своем малышовом языке, иногда поет песенки. Громко хохочет, когда кто-нибудь из родителей с ним заговаривает. Пытается перевернуться на живот, но пока не может (возможно, оттого, что толстенький?).

ЧТО УМЕЕТ РЕБЕНОК?

В период с 3-го по 4-й месяц ребенок продолжает работать в двух основных направлениях: учится переворачиваться со спины на живот и самостоятельно хватать игрушки.

Начнем со второй задачи. К 4 месяцам у ребенка окончательно формируется умение фиксировать на предмете взгляд, и теперь он может увидеть его не просто в виде цветного пятна, но различить объем, а также оценить расстояние до предмета. И здесь начинается медленная кропотливая работа. Вы держите перед ребенком погремушку, время от времени слегка встряхивая ее, чтобы энтузиазм малыша не угас Ребенок фокусирует взгляд на предмете, затем медленно переводит глаза на собственную ручку, немного продвигает ее в сторону желанной игрушки, потом снова «выцеливает» предмет. И так может продолжаться довольно долго. Главное в этот момент — не опережать события и не вкладывать игрушку в ладонь ре-

бенка — вы помешаете ему как следует «обмозговать» этот сложный процесс. Потерпите чуть-чуть, пока не наступит счастливый момент — ладошка наконец коснется предмета. Правда, возможно, что по-настоящему схватить игрушку в этот раз не удастся — маленькие пальчики сожмутся в кулачок в нескольких миллиметрах от игрушки. Вот теперь можно немного помочь малышу, вложив игрушку в ладонь. Подобной же практикой он будет заниматься и в своей кроватке, только игрушки должны быть прочно закреплены (например, на перекладине, привязанной поперек кровати) или, на худой конец, пришпилены бельевыми прищепками к резинке. Теперь ребенок уже хочет как следует ощупать игрушку, и, если она откачнется при его прикосновении, он может сильно расстроиться. Когда вы кормите ребенка, он, утолив первый голод, с удовольствием займется разглядыванием и ощупыванием вашего лица, груди, бутылочки или подушки, на которой вы лежите.

Рот также участвует в исследованиях. Рот — «третья рука» ребенка. Разные дети с разным энтузиазмом пользуются этим способом познания мира. Но отучить «жевуна-энтузиаста» тащить в рот все что ни попадя практически невозможно. Да и не нужно. «Облизывание», так же как ощупывание, необходимо для развития мозга ребенка. Поэтому просто следите за тем, чтобы попадающие к ребенку предметы были безопасными: диаметром не менее 4 см, без острых углов и граней, не содержащими ядовитых веществ (баночки из-под косметики или из-под лекарств отпадают) и не имеющими мелких деталей, которые ребенок может отломить и проглотить. Кроме того, игрушки стоит регулярно мыть.

Теперь о переворотах. Лучше всего перевороты удаются ребенку на твердой ровной поверхности (на ковре или на туристском коврике). Мягкий матрас, складка на покрывале, мешающая движениям, тесные пеленки, белая стена перед глазами способны постепенно отбить энтузиазм у самого активного ребенка. А работа ему предстоит нешуточная. Переворот на спину делится на три этапа. При этом участвуют мышцы всего тела. Сначала малыш приподнимает над полом ручку или плечико и «переворачивает» верхнюю часть туловища, затем то же

движение проделывают его ножка и попка (может быть и наоборот, сначала выводится ножка, как более сильная, а затем уже плечо, верхняя часть туловища и тяжелая голова) и наконец необходимо освободить ручки, которые оказались «замурованы» под грудью. Уф! Теперь младенец лежит в классической для 4 месяцев «позе тюленя» — на животе, опираясь ладонями о поверхность пола и приподнявшись на полусогнутых руках. «Живчик» освоит этот трюк в 3,5-4 месяца, «мыслитель» подождет до 5-го. Если дело затягивается, стоит посоветоваться с врачом и провести курс лечебного массажа. На спину перевернуться легче достаточно посильнее оттолкнуться ладошкой от пола. Многие дети учатся переворачиваться с живота на спину примерно через две недели после того, как освоили переворот на живот, но некоторые любители полежать в позе тюленя отложат переворот на спину на пару месяцев.

После этого ребенок уже готов вести длинные разговоры и даже кое-что из них понимать. Например, свое имя, если вы часто будете обращаться к нему по имени, произнося его чет» ко, немного растягивая слова («А-ле-е-шень-ка!»). Через пару недель попробуйте, стоя за изголовьем кровати, заговорить с ребенком, сначала не называя его по имени, а потом повто рите тот же монолог, начав его с имени ребенка. Если на этот раз он повернется к вам, значит, он уже умеет узнавать некоторые слова. При каждом удобном случае называйте малышу всех членов вашей семьи, а также любимые игрушки, употребляйте слова «Посмотри!», «Возьми!», «Дай!» «Повернись!» и т. д. Пусть вопрос «понимает или нет ребенок мои слова?» вас не беспокоит. Малыш может понимать очень многое, но внятно (хотя бы жестами) объяснить, что он понял, он сможет не раньше 8-9 месяцев.

ЗАНЯТИЯ С ИГРУШКАМИ

Послушай и найди

Нужно: предметы, издающие звуки (колокольчик, погремушка, бубен), а также небольшого размера (10-12 см) образные

игрушки (звери, птицы, машинки, человечки и т. д.), издающие при нажатии или встряхивании писк, свист, гудение, шуршание и т. п.

Вы кладете ребенка на середину кроватки, боковые стороны которой закрыты пеленками. На расстоянии не далее 1 м вы встряхиваете колокольчик (бубен). Вначале извлекаются тихие звуки, чтобы внезапность не испугала ребенка, потом звук усиливается, вызывая слуховую ориентировочную реакцию и поворот головы в сторону звука. Вы продолжаете извлекать звуки до того момента, пока ребенок не повернет голову в вашу сторону, то есть определит направление звука. После этого вы отодвигаете пеленку и снова звените колокольчиком, давая возможность увидеть источник звука. Затем приближаете колокольчик к краю кроватки, звените колокольчиком внутри кроватки, сильно его не раскачивая, чтобы сосредоточить взор малыша на звучащем предмете. Когда ребенок зафиксирует взглядом предмет (до 10 секунд), звенящий колокольчик убирается за кроватку, сторона которой закрывается салфеткой.

После паузы в 10-15 секунд вы переходите к другой стороне манежа и повторяете первую часть занятия.

Ребенку нужно дать возможность не только рассмотреть колокольчик, но и захватить, а затем притянуть к себе. С згой целью его держат над ребенком, направляя то к одной, то к другой его руке, осторожно касаясь и побуждая к захватыванию игрушки.

Посмотри и узнай

Нужно: игрушки, знакомые детям (шарики, кубики, уточка, закрепленные на ленточках в удобном для обозрения ракурсе), и новая игрушка (например, матрешка-неваляшка).

Вы поочередно показываете ребенку знакомые игрушки, удаленные от него на расстояние 60-70 см, перемещая их влево-вправо. Темп перемещения игрушки устанавливается индивидуально, затем несколько убыстряется или замедляется, чтобы ребенок смог научиться активно следить за предметом.

Убедившись, что ребенок следит за игрушкой, вы устанавливаете ее так, что она зависает над ребенком. Так малыша учат фиксировать взглядом неподвижный предмет.

Как только внимание ребенка отвлекается от игрушки, вы опять приводите ее в движение колебательными или вращательными движениями с малой амплитудой. Зрительное сосредоточение на предмете возобновляется 2-3 раза.

Далее вы побуждаете ребенка протянуть руку к игрушке, которую приближаете к малышу. Если ребенок не проявляет активности, нужно наложить его ладонь на предмет. Затем то же повторяется и с другой рукой.

После этого вы еще раз проделываете те же действия, но с новой для ребенка игрушкой. Показ ее должен быть более длительным, чтобы ребенок мог рассмотреть хорошо незнакомую игрушку. Затем можно дать малышу рассмотреть предмет из разных положений (например, лежа на животе — не более 2-2,5 минут). В конце занятия полезно еще раз попеременно продемонстрировать игрушки — знакомые и впервые увиденные.

Во время занятия вы разговариваете с малышом, называете его по имени, эмоционально комментируете его удачные действия (например: «Молодец, Мишенька! Миша схватил зайчика!»), называете игрушки.

Схвати и потрогай

Нужно: валики (длиной 7-8 см, сечением 1,5-2 см), выполненные из различных тканей (джинсовой, ситцевой, махровой, шелковой и т. п.). Шарики, различные по весу и материалу (диаметром 2,5 см): полиэтиленовый, деревянный, а также самодельные матерчатые из ситцевой, махровой, шелковой, джинсовой и других тканей, обшитые кожей, мехом. К матерчатым шарикам крепятся тонкие ленточки (20-30 см), а шарики из твердых материалов помещают в полиэтиленовые сеточки, к которым пришивают ленточки. Палочки короткие (10 см), круглые, гладкие, ребристые, с резной поверхностью (в сечении — 1 см) — для вкладывания в каждую руку; палоч-

ки длинные (25-30 см) — для захватывания двумя руками одновременно. Кольца (диаметром 5-10 см) из различных материалов: полиэтиленовое, деревянное, металлическое, а также обшитые мягкой и жесткой тканями, обернутые шнуром. К кольцам крепятся ленточки, на которых они опускаются в манеж.

Сюжетные и образные игрушки-вкладыши (грибок, огурчики, ягоды, морковки, куколка и др.), выполненные из различных тканей, набитые поролоном и другими материалами (величиной 5-10 см).

Изготовление игрушек. Чтобы изготовить **валики,** необходимо ткань сложить вдвое, прошить, вывернуть **швами** внутрь. Затем плотно скатать и закрепить, сшив **край** с поверхностью валика. Расход ткани определяется ее плотностью и толщиной.

Сюжетные игрушки-вкладыши делают из тканей, соответствующих по цвету натуральным предметам. Вначале заготавливают выкройку, повторяющую очертания объекта (например, для огурчика берется вытянутый овал, для морковки — вытянутый треугольник, для ягоды или яблока — круг). Ткань складывают вдвое, на нее накладывают и очерчивают выкройку. Затем рисунок но контуру прошивают на две трети). Заготовки вырезают, оставляя кромку не менее 1,5 см. Получившийся чехольчик выворачивают, плотно набивают гигроскопической ватой (другой аналогичный экземпляр набивают обрезками поролона — получается два различных по твердости предмета). Наполненный чехольчик полностью зашивают. К игрушке-самоделке пришивают маленькую петельку. Цветными нитками на игрушке вышивают детали.

При изготовлении круглых предметов за основу берут круг, собирают его на нитку (через край) и затягивают на пальце. Затем его наполняют и полностью затягивают.

Грибок изготавливают из двух частей: шляпка из поролона обтягивается тканью; ножка из поролона, обернутая шелковым шнуром или шитьем. Куколку делают так же, как валик, но к нему пришивают головку в платочке, а сам валик обертывают фартучком и обвязывают тоненьким шнурком. Точно так

же изготавливают петрушки, но головка пришивается с колпачком[1].

Ребенок лежит на спине. Вы попеременно вкладываете в его ладони игрушки: мягкие и твердые, гладкие и шероховатые, легкие и более тяжелые. Внимание обращается на положение большого пальца при схватывании — игрушку помещают поперек ладони между большим пальцем и четырьмя другими. Вы побуждаете ребенка к сжатию и расслаблению пальцев, легонько нажимая на тыльную сторону его руки. Так у малыша развивается осязание.

Затем эти же игрушки используют как подвески, прикрепленные ленточками за специальные петельки. Держа игрушку за ленточку, вы задерживаете ее в ладони ребенка, а потом вытягиваете, побуждая малыша схватить и удержать предмет[2].

Прятки

Нужно: пеленка или цветной платок.

Встаньте так, чтобы ребенок мог видеть ваше лицо. Закройте лицо платком, а потом выгляните из-за него приговаривал •Где же мама? Вот я, маленький!» Затем закройте платком лицо ребенка и удивитесь: «Где же малыш?» Сдерните платок «Да вот же он!» Сначала ребенок будет немного ошарашен подобной игрой, но вскоре он будет весело хохотать при этих «пропажах» и «находках».

Так ребенок начинает понимать, что кроме реальных вещей и отношений существует еще мир «понарошку» и «невзаправду».

[1] Такие самодельные игрушки станут верными друзьями в самостоятельных играх ребенка. Внуть них можно вложить колокольчик или шарик от сломанной погремушки, тогда они станут еще занимательнее. Если у вас нет времени и сил шить игрушки самостоятельно, их с успехом можно заменить покупными или даже пердметами домашнего обихода. Импровизируйте! Ребенку пойдет на пользу любая информация, которую он получит от своих ладошек (Но помните, что игрушки и предметы должны быть безопасны для ребенка.)

[2] Другие полезные идеи по изготовлению мягких игрушек для самых маленьких вы можете найти на сайте http://mamaclub entercom.co.il/razv/ podushki. html в замечательной статье «Подушечки от Элины».

Постучи!

Нужно: бубен или барабанчик

Дайте ребенку музыкальный инструмент и покажите, как можно постучать по нему кулачком и ладошкой. Дальше эта игра уже не требует вашего присутствия. Более того, по звукам доносящимся из кроватки, вы будете знать, что ваш **малыш** занят делом и доволен жизнью.

Потряси и попинай!

Нужно: легкая погремушка, большой надувной **мячик**

К лодыжке малыша привяжите ленточкой или шерстяной нитью погремушку и дайте ему вдоволь потрясти ножкой. Затем повяжите погремушку на другую ножку. Не оставляйте малыша без присмотра с подобным украшением.

Потом вы можете положить в изножье кроватки **большой** надувной мяч и пусть малыш пинает его в свое удовольствие.

Развиваем пальчики

Нужно: возьмите несколько шерстяных ниток длиной не более 8-10 см. Свяжите их посередине.

Дайте получившуюся «метелочку* в руки ребенку, слегка намотайте нитки на его пальцы, он будет пытаться освободиться и поймет, что может шевелить каждым пальчиком по отдельности.

По окончании игры обязательно уберите нитки подальше от ребенка, иначе они вскоре окажутся у него во рту!

Коза рогатая

Нужно: ваша рука.

Это одна из самых древних игр. Вы понарошку пугаете ребенка, щекочите ему животик двумя пальцами приговаривая:

Идет коза рогатая!
Идет коза богатая!
Кто каши не ест, молока не пьет
Забодает, забодает, забодает!

ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Крест-накрест

Дайте малышу большие пальцы ваших рук Плавно разведите ручки ребенка в стороны. А затем скрестите их на груди, так чтобы сверху оказывалась то левая, то правая ручка. Если малыш «сопротивляется* и ручки *ходят туго», слегка встряхните их.

Темп движений подбирайте сами, так чтобы малышу было приятно и весело (обычно дети очень любят и это, и следующее упражнение).

«Бокс»

Ребенок лежит на спине. Вложите большие пальцы своих рук в ладони ребенка, остальными пальцами слегка придерживайте его кисти. Попеременно сгибайте и разгибайте руки малыша; то есть при сгибании одной руки другую разогните, и наоборот. При разгибании следует двигать ручку вперед и к центру, слегка приподнимая плечо. Таким образом, имитируя движения боксера, слегка поворачивайте ребенка с боку на бок

Повторите это движение несколько раз каждой рукой в медленном темпе, избегая резких рывков.

Повернулись!

Это основное упражнение, которое поможет ребенку научиться поворачиваться и привьет охоту к этому занятию. Вы можете проделывать его так часто, как это нравится ребенку.

Повороты выполняют 2-3 раза в каждую сторону.

Вложите указательный палец одной руки в ладонь ребенка, остальными пальцами обхватите его кисть. Указательным и большим пальцами другой руки обхватите снизу одну ногу ребенка в нижней части голени; остальными пальцами прихватите на том же уровне другую ногу. Этот захват называется «вилочка». Удерживая обе ноги в области голеней «вилочкой» и слегка выпрямив их, поверните таз ребенка вперед. Непосредственно вслед за этим малыш самостоятельно поворачивает голову и верхнюю часть туловища в ту же сторону. Задер-

жите малыша несколько секунд в положении на боку — пусть он потренирует мышцы шеи, удерживая голову. Затем выведите ручку ребенка чуть вперед— и он сам перевернется на живот. Поправьте руки у него под грудью, расправив кисти.

Вариант упражнения. Для некоторых **детей** (и родителей) удобнее будет следующий вариант. Ребенок лежит на спине. Вы берете его правую ножку и, чуть сгибая ее в колене, осторожно поворачиваете малыша справа налево, пока он не коснется коленом пола. В этот момент малыш сам **повернет** плечики и голову, и вам останется только вытащить его **ручки** из-под груди. Слева направо движение начинается с левой ноги. Когда вы освоите перевороты на живот, научите малыша переворачиваться на спину. Для этого в положении лежа на животе возьмите его за ножку и аккуратно поверните нижнюю часть туловища. Плечики и голова повернутся сами. Первые несколько раз можно придерживать свободной рукой затылок малыша, потом уберите руку, и он сам научится защищать головку в момент поворота. Перекатывайте малыша вправо-влево вдоль всего дивана, пока вам обоим это не надоест.

Топотушки

Малыш лежит на спине. Вы берете его ножки в нижней части голеней. Мягко, с легким встряхиванием, попытайтесь выпрямить одну ногу, скользя при этом стопой по поверхности стола. Затем таким же образом выпрямите другую ножку. Затем, слегка «притопывая* по поверхности стола постепенно сгибаете сначала одну а затем другую ножку, пока она не коснется пяточкой ягодицы.

Повторите упражнение несколько раз.

Подтянулись!

Дайте ребенку ухватиться за ваши большие пальцы (остальными пальцами вы придерживаете его кисти), затем выпрямите руки ребенка и, ласково разговаривая с ним, побуждайте приподнять голову и верхнюю часть туловища (обычно долго уговаривать не приходится, ребенок только этого и ждет). Раз-

решите ребенку «присесть* приблизительно до угла 45° (полное присаживание пока еще вредно для его позвоночника), а затем осторожно уложите ребенка на спину или на бок (повторите 2-4 раза, укладывая ребенка на левый и на правый бок попеременно).

Подтянулись на турнике!

Нужно: небольшая палочка диаметром 2-3 см и длиной 50-70 см.

Дайте ребенку ухватиться двумя руками за эту палочку, а потом слегка потяните ее на себя, так чтобы он выпрямил руки. Малыш начнет подтягиваться. Не давая ему полностью сесть, осторожно уложите его на спину.

«Пловец»

Ребенок лежит на животе. Придерживая ноги ребенка, вы подводите правую ладонь под его живот и осторожно поднимаете ребенка над столом на несколько секунд. При этом ребенок лежит в позе «рыбки», опираясь на две точки — живот и стопы. Голова и верхняя часть туловища приподняты, позвоночник разогнут, работают все мышцы.

Упражнение делается один раз.

Покачивание на мяче

Положите ребенка животом на надувной мяч, широко разведите его ноги в стороны. Покачайте малыша в разных направлениях. При движении вперед следите, чтобы он вытягивал ручки и пытался опираться раскрытыми ладонями на поверхность стола. Для лучшего раскрытия кистей похлопайте ладошками ребенка о мяч. При движении назад помогите малышу опереться о стол и побуждайте его самостоятельно оттолкнуться.

Затем положите ребенка на мяч спиной и, поддерживая его в области груди, покачайте в разные стороны.

Кроме того, вы можете повторять те упражнения из предыдущих глав, которые больше всего понравились вашему ребенку.

КСТАТИ: О **НЕУГАСИМОМ** СОСАТЕЛЬНОМ РЕФЛЕКСЕ

Если у ребенка сильно выражен сосательный рефлекс (а это врожденная особенность), события могут развиваться двумя путями.

Первый: ребенок сводит вас с ума непрерывными пробуждениями и хныканьем, сосет пальцы, край одеяла, часами гложет материнскую грудь (не глотая при этом молоко), грызет все, до чего сможет дотянуться, пока вы наконец не дадите ему соску.

Второй: вы сразу даете ему соску и робко надеетесь, что к году или двум он бросит ее сам. К трем годам с соской расстаются абсолютно все дети.

Третьего не дано. Если вы решите приучить такого ребенка спать без соски, то в лучшем случае он научится засыпать без соски, но на руках, или без соски, но с грудью в зубах. В худшем — и на руках, и с соской.

Если пустышка вам кажется блажью, попробуйте сами отказаться от какого-нибудь собственного ритуала перед засыпанием (от чашки чая, или чтения в постели, или сигареты).

Для того чтобы зубы ребенка не пострадали, используйте соску с анатомическим прикусом.

Сосание пустышки не заставит ребенка отставать в развитии, наоборот, соска поможет ему быть спокойнее, а значит, внимательнее.

КСТАТИ: ЗАМЕДЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ - ПОЧЕМУ? ЧТО ДЕЛАТЬ?

> Неумение ребенка сделать что-либо описывается просто: *еще не понимает». Что он в недалеком будущем не усвоит искусства владеть своим телом™ считается чем-то немыслимым.
>
> *M. Mud. *Какрастут на Новой Гвинее**

Действительно, почему соседская девочка уже переворачивается на животик, а моя — нет? А мальчик двоюродной сестры

уже пытается встать на четвереньки. А ты, малышка, не хочешь? Нет? Ах ты лентяйка! Ну не плачь, мама тебя все равно любит, даже такую глупенькую!

Причины отставания детей в развитии можно условно разделить на три группы.

1. Вследствие болезни.
2. Если условия жизни ребенка и его воспитание не дают ему достаточной возможности для развития.
3. Таков индивидуальный темп развития ребенка.

Будем говорить о них по порядку.

Заболевания, замедляющие развитие ребенка

В принципе, любое тяжелое заболевание тормозит развитие, так как все силы ребенка уходят на борьбу с болезнью. Но необходимо упомянуть по крайней мере три довольно распространенных заболевания, которые, хотя и протекают относительно легко и часто «незаметно*, могут привести к серьезным проблемам, если промедлить с обращением к врачу и выполнением назначенного лечения. Это;

- перинатальная энцефалопатия;
- рахит и
- недостаточностыцитовидной железы.

Перинатальная энцефалопатия[1]

Понятие «перинатальная энцефалопатия* объединяет различные по происхождению поражения головного мозга, имевшие место в перинатальном периоде жизни (то есть до, во время и после родов).

Причины. К уже известным причинам перинатальной энцефалопатии относят: различные вирусные, бактериальные инфекции, которые, как сейчас хорошо известно, способны поражать мозг плода, а также токсины, тяжелые металлы.

Обзор составлен на основе статьи д, м. н, профессора, заслуженного деятеля науки РСФСР К. А. Семеновой «Перинатальная энцефалопатия" [Электронный ресурс]. flamme2.narod.m/krovoobr.html

К числу пусковых механизмов энцефалопатии могут быть отнесены авитаминозы, стрессовые реакции, лекарственные интоксикации и проч.

Поскольку почти у каждой беременной *что-нибудь да было», диагноз ПЭП является одним из самых частых для детей первого года жизни. Поэтому он не должен сильно пугать родителей. На ребенке не ставится клеймо неполноценности. Диагноз означает лишь, что родители и врач должны внимательно наблюдать за ребенком, помогать ему в его развитии (медикаментозной терапией, массажем, гимнастикой и т. д.), не пуская дело на самотек

В настоящее время перинатальная энцефалопатия подразделяется на гиппоксическую, травматическую (механическая родовая травма), инфекционную, связанную с интоксикациями, эндокринными и гормональными стрессовыми воздействиями, аутоиммунным конфликтом; при этом выделяются и неуточненные факторы. То есть перед нами целый •букет» поражений нервной системы, которые дают приблизительно одинаковые изменения головного мозга (о них **ниже)** и одинаковые клинические проявления.

На причину в большинстве случаев врачи уже не могут повлиять, она осталась в прошлом. Лечению поддаются именно клинические проявления. Поэтому лечение новорожденных, которым ставится тот или иной диагноз, практически однородно — медикаментозное лечение, включающее витамины, препараты, улучшающие кровоснабжение мозга (кавинтон, ноотропил), снижающие повышенный тонус (мидокалм), АТФ, массаж и ряд физиотерапевтических процедур. При наличии гипертензионного (повышение внутричерепного давления) или судорожного синдромов, также вне зависимости от предполагаемого этиологического фактора или факторов, проводится мочегонная терапия, назначается противосудорожное лечение.

Изменения в мозге и диагностика. Органические изменения в мозге при перинатальной энцефалопатии можно обнаружить на эхо-энцефалограмме (УЗИ головного мозга) и электро-энцефалограмме.

На УЗИ часто находят асимметрию боковых желудочков мозга, патологию сосудистых сплетений, точечные кровоизлияния[1], кисты. Однако даже при такой патологии пугаться преждевременно. Мозг ребенка обладает гигантскими способностями к восстановлению. Даже при четко выраженных изменениях эхо-ЭЭГ благодаря рано начатому и правильно назначенному лечению ребенок в течение 6-12 месяцев (а иногда и раньше) догоняет сверстников. Обычно диагноз ПЭП снимается после 1 года.

Энцефалография детям первых 2-4 месяцев жизни проводится редко, еще реже — до 2 месяцев. Вместе с тем энцефалограмма у детей этого возраста, при всей трудности ее выполнения, дает существенно значимые для оценки настоящего состояния ребенка и прогноза сведения.

По данным ЭЭГ можно судить о следующем: задержке степени возрастного развития мозга, наличии межполушарных асимметрий, особенностях состояния различных областей больших полушарий.

Клинические проявления ПЭП. Это признаки, которые *могут появиться* у вашего ребенка. Выраженность их может быть самой разной — от едва заметных до «видимых невооруженным глазом*, в зависимости от тяжести поражения.

Нарушения тонуса мышц и врожденных двигательных рефлексов. У здоровых детей первых месяцев жизни, при положении их на спине, умеренно повышен тонус сгибателей верхних и нижних конечностей. С 2-3 месяцев жизни ребенок стремится приподнять и удержать поднятой голову из положения на спине и из положения лежа на животе. Это происходит в связи с тем, что у него формируется лабиринтный установочный рефлекс.

У детей с выраженными проявлениями перинатальной энцефалопатии этот рефлекс не формируется или же значительно ослаблен. В положении лежа на животе у таких детей

Такие изменения были найдены у Алеши в 2 месяца. В ~! месяцев контрольное УЗИ мозга показало, что изменения остаются стабильными, не нарастают. К этому возрасту Алеша \9ке догнал (и перегнал) в развитии своих сверстников.

обнаруживается слабость или отсутствие защитного рефлекса — ребенок не поворачивает голову, чтобы освободить рот и нос для дыхания.

Значительно повышена, а главное, не угасает после 2-3 месяцев жизни интенсивность хватательного рефлекса.

Повышен тонус сгибателей рук и ног в вертикальном и горизонтальном положении. (Часто эти симптомы может определить лишь невропатолог при специальном обследовании.)

Лечение: массаж и гимнастика, препараты, улучшающие мозговое кровообращение и снижающие тонус.

Повышение внутричерепного давления. Клинически оно проявляется известным симптомом Грефе (за счет •выбухания» глазных яблок появляется белая полоска между верхним краем радужки и верхним веком), расхождением швов костей черепа и расширением большого, а в тяжелых случаях и малого родничков, быстрым ростом окружности головы (окружность головы значительно больше окружности груди).

Лечение: мочегонные препараты.

ПЭП и детский церебральный (мозговой) паралич. По различным статистическим данным, у 6-10% детей, перенесших перинатальную энцефалопатию, в дальнейшем, к 6-10 месяцам, формируется клиника детского церебрального паралича.

То есть шанс заболеть детским церебральным параличом имеет приблизительно 1 ребенок из 10 тех, кому поставлен диагноз ПЭП. Разумеется, чем более серьезным был травмирующий фактор во время беременности или при родах, тем больше у малыша вероятность оказаться среди невезучих. Однако, чем раньше поставлен диагноз, тем быстрее и качественнее будет проведено лечение, а следовательно, меньше будут последствия травмы для ребенка.

Поэтому добейтесь квалифицированной консультации невропатолога (желательно — специалиста по ДЦП), если заметите у ребенка следующие симптомы (они, разумеется, не говорят о том, что ваш ребенок страдает церебральным параличом, они говорят только о том, что ваш ребенок нуждается в тщательном обследовании):

- длительная задержка двигательного или психоречевого развития;
- у ребенка при вертикальном его положении голова опущена на грудь, повышен тонус разгибателей нижних конечностей, что формирует «позу балерины";
- *поза фехтовальщика" (в положении ребенка на спине, если его голова повернута в сторону, разгибается во всех суставах та рука, к которой обращено лицо, рука, к которой обращен затылок, наоборот, сгибается во всех суставах) сохраняется после 3 месяцев жизни;
- с 4-6 месяцев жизни — навязчивые движения языка «вперед-назад", имитирующие акт сосания, язык в подобных случаях может часто, а позже и постоянно, выступать за пределы нижней губы[1].

ПЭП и отставание в развитии. При легких формах ПЭП отставание в развитии носит «вынужденный* характер. Ребенок не может научиться управлять своими ручками и ножками, так как тонус их повышен. Как только после массажа и лечения ручки и ножки освобождаются от спазма, ребенок нагоняет в развитии сверстников. Однако в тяжелых случаях отставание может носить более глубокий характер. Таким детям необходимо наблюдение специалиста и комплексное лечение.

Ребенку срочно нужна консультация, если:

- в возрасте нескольких недель жизни отсутствуют ориентировочные зрительные и слуховые реакции при сохранности зрительных безусловных рефлексов и простейших реакций на звук;
- нет адекватных мимических реакций, комплекса оживления на общение со взрослым, реакций прослеживания за движущимся предметом или лицом взрослого, нет дифференцированных голосовых реакций;

[1] Если проблема детского церебрального паралича оказалась для вас актуальной, обязательно найдите книгу Мари Килилли «Карен» (в русском переводе она называется «История о том, как любовь матери победила страшную болезнь»).

- издаваемые ребенком звуки монотонны, модуляции отсутствуют,
- ребенок не тянется к ярким или звучащим игрушкам;
- все этапы двигательного развития оказываются задержанными на те или иные сроки — от 6-8 месяцев до года-полутора, при этом все движения ребенка остаются неловкими;
- наблюдается длительная задержка предречевого и речевого развития.

Общий вывод, вероятно, можно сформулировать так: ребенок с ПЭП нуждается в том, чтобы ему создали максимально благоприятные возможности для развития, чтобы его развитие стимулировали физическими упражнениями, лечебными процедурами, общением, совместными играми, спокойной родительской любовью и верой в возможности ребенка. При таких условиях он, скорее всего, справится со своей болезнью, даже не заметив этого.

Рахит[1]

Рахит — частое заболевание детей раннего возраста. Это заболевание всего организма, вызванное расстройством минерального обмена, главным образом фосфора и кальция, в результате чего происходит недостаточное отложение извести в костях и неправильное их развитие. Главной причиной возникновения рахита считается недостаточное поступление в организм витамина D. В природе существуют различные витамины D. Из них наиболее активным противорахитическим действием обладают витамины D_3 и D_2. Витамин D_3 образуется в коже человека и животных под влиянием ультрафиолетовых лучей солнца или искусственного облучения. Снабжение ребенка достаточным количеством витамина D может зависеть в основном от трех факторов.

1. От облучения кожи ультрафиолетовыми лучами. Поэтому длительное пребывание ребенка на открытом воздухе предохраняет его от рахита. Обычные оконные стекла не пропускают ультрафиолетовых лучей солнечного спектра, и те

[1] Составлено по: *Говоров С. М.* Детские болезни. М.: Медицина, 1966.

дети, которые большую часть времени проводят в помещении, лишены благотворного влияния света и подвержены заболеванию рахитом. В зимнее время рахит наблюдается значительно чаще, чем летом. Это объясняется тем, что зимой день короче, солнце показывается редко и дети мало времени проводят на открытом воздухе.

2. От достаточного содержания витамина D в пище ребенка. Витамин D_3 имеется в рыбьем жире, в желтке яиц, сливочном масле, печени некоторых рыб и животных. В растительных маслах витамина D нет или он присутствует в ничтожных количествах. В растениях содержится провитамин D в виде фитостеринов; под влиянием ультрафиолетовых лучей они превращаются в витамин D. Предрасполагает к развитию рахита питание исключительно молоком и кашами, поэтому в пище ребенка обязательно должны присутствовать овощи, фрукты и яичный желток (с 6 месяцев).
3. От использования витамина D организмом ребенка. Это зависит в значительной степени от функции органов пищеварения: всасывательной способности кишечника, функции печени.

Чем интенсивнее рост, тем больше потребность в витамине D. Вот почему рахит возникает чаще всего в период наиболее бурного развития организма — на первом году жизни. Однако не исключено заболевание рахитом и в более позднем возрасте.

Клиника. Наиболее ранним признаком рахита является повышенная возбудимость нервной системы: ребенок делается капризным, у него расстраивается сон. Появляется потливость всего тела, но особенно головы. В результате потения кожа раздражается, появляется зуд, ребенок трет голову о подушку, происходит облысение затылка (признак начинающегося рахита).

Изменение костей при рахите происходит неравномерно. Прежде всего отмечается размягчение затылочных и теменных костей. Это легко обнаружить, если концами пальцев надавливать на эту область черепа: получается ощущение, что под пальцами не твердая кость, а податливая, упругая пластинка.

Вследствие недостаточного окостенения швы черепа не зарастают, роднички (особенно большой) долго не закрываются. У здоровых детей большой родничок обычно закрывается к 12-15-му месяцу; у больных рахитом это происходит значительно позже — к 1,5-3 годам.

Кроме размягчения костей для рахита характерно и разрастание костной ткани, в связи с чем появляются лобные и теменные бугры. При резкой выраженности бугров голова ребенка принимает квадратную форму. Если ребенок лежит больше на одной стороне, то вследствие уплощения черепа с одной стороны голова становится асимметричной.

Прорезывание молочных зубов у больных рахитом детей сильно запаздывает, и порядок их появления нарушается. Например, нижние резцы (первые зубы) прорезываются лишь в конце года, а иногда и позднее, тогда как у здоровых детей они прорезываются к 6-8 месяцам.

На передних концах ребер, на месте их соединения с хрящами, образуются утолщения пуговчатой формы (так называемые четки). В связи с размягчением ребер часто возникает их деформация. Образуются втяжения на месте прикрепления диафрагмы и расширение краев грудной клетки; в очень тяжелых случаях грудина выпячивается, образуя так называемую куриную грудь; иногда нижняя часть грудины вдавливается ("грудь сапожника").

Наконец, деформация грудной клетки может быть особенно резко выражена вследствие искривления позвоночника. Позвоночник под влиянием тяжести туловища легко изгибается равномерной дугой назад (кифоз, или рахитический горб).

Искривление это заметно, когда ребенок сидит, когда он лежит, искривление сглаживается (в отличие от стойкого искривления позвоночника при туберкулезе). Позвоночник может искривиться и в стороны — сколиоз. Эти искривления зависят либо от неправильного положения ребенка в кровати, либо от того, что его часто держат на одной руке.

В связи с размягчением трубчатых костей возникают искривления конечностей, чаще нижних. Если кости размягча-

ются до того, как ребенок начнет стоять, то конечности искривляются наподобие буквы О. Это объясняется тем, что у маленьких детей преобладает тонус сгибателей, расположенных на задневнутренней поверхности нижних конечностей, вследствие чего усиливается искривление, которое имеется у большинства детей при рождении.

В случаях, когда размягчение костей нижних конечностей возникает позже, у детей, которые уже становятся на ножки или ходят, искривленные конечности принимают форму буквы Х. Это связано с усиленной работой разгибателей, расположенных на переднейаружной поверхности нижних конечностей.

Изменения в тазовых костях ведут к сужению таза, которое остается на всю жизнь и может служить причиной трудных родов у женщин.

У больных рахитом наблюдается слабость связочного аппарата и мышц, ведущая к «разбалтыванию» суставов: ребенок, лежа на спине, может легко притянуть пальцы ног к своему лицу и даже заложить стопу за затылок Вследствие гипотонии мышц живот у ребенка большой, вялый, при лежании он раздается в стороны, чем напоминает «лягушачий живот».

Отмечается вялость не только поперечно-полосатой, но и гладкой мускулатуры, например желудка, кишок. В связи с этим у больных рахитом часто наблюдается вздутие кишечника (метеоризм), запор, который сменяется поносом.

Сидеть, стоять, ходить больные рахитом начинают гораздо позднее, чем здоровые дети. Иногда они начинают ходить только к 1,5-2 годам и даже позже.

Продолжительность рахита колеблется от нескольких месяцев до нескольких лет, особенно если лечение начато несвоевременно.

Что касается прогноза, то рахит непосредственно не угрожает жизни ребенка. Но он ослабляет организм, понижает его сопротивляемость инфекционным болезням и другим вредным факторам внешней среды. Существует и обратная зависимость: другие болезни создают почву для развития и обострения рахита.

Профилактика и лечение рахита проводятся препаратами витамина D. Вид препарата и дозировку в каждом конкретном случае должен определять врач. Кроме того, больным рахитом детям назначаются солнечные и воздушные ванны в летнее время, облучение кварцевой лампой осенью и зимой, массаж, гимнастика, солевые ванны, водные обливания и обтирания.

Рахит вылечивается легко. Костные изменения могут остаться на всю жизнь (вы без труда увидите их, если присмотритесь к загорающим на петербургских пляжах), но задержка в развитии проходит через 1-2 месяца после начала лечения.

Недостаточность щитовидной железы (гипотиреоз)[1]

Он встречается реже, чем два предыдущих заболевания. Опасность состоит в том, что это состояние менее известно педиатрам и родителям. Если гипотиреоз не распознать и не начать лечить в первые три года жизни ребенка, то возникшие изменения станут необратимыми.

Причины. Гипотиреоз обусловлен недостаточной выработкой гормона тироксина щитовидной железой. Причинами врожденного гипотиреоза являются внутриутробное нарушение развития щитовидной железы вследствие воспалительных изменений в ней, нарушения кровоснабжения вследствие позднего токсикоза, лечение матери во время беременности тиреостатическими средствами (мерказолилом) или плохо скомпенсированный гипотиреоз матери во время беременности. Приобретенный гипотиреоз может развиваться в любом возрасте после различных инфекций, операции на щитовидной железе, терапии радиоактивным йодом, рентгенооблучения области шеи. При недостаточной продукции тироксина снижаются окислительные процессы, нарушается белковый, углеводный и другие виды обмена веществ, значительно задерживается физическое и нервно-психическое развитие ребенка.

[1] Составлено по Справочник педиатра. Ташкент Медицина, 1972.

Клиника. Различают легкую, среднетяжелую и тяжелую (микседема) форму гипотиреоза. Характерными симптомами являются слизистый отек, запоры, урежение пульса, отставание в физическом и умственном развитии ребенка. При врожденном гипотиреозе у детей на естественном вскармливании отчетливые симптомы заболевания появляются после 6 месяцев жизни, так как тироксин поступает в организм ребенка с молоком матери. При искусственном вскармливании с первых месяцев появляются сухость кожи, стойкие запоры. Язык увеличен, не умещается во рту, глотание затруднено. Лицо одутловатое, глазные щели сужены, губы утолщены, переносица запавшая. Выражены «жировые подушечки* в над- и подключичных впадинах, подмышечных ямках. Живот увеличен в размерах (гипотония мышц), нередко наблюдаются пупочные грыжи. Голос низкий, «крякающий». Дыхание аритмичное, с длительными паузами. Тоны сердца приглушены, урежены (на 10-20 ударов меньше возрастной нормы). Прорезывание зубов и закрытие родничков начинается с 1,5-4 лет (в зависимости от тяжести заболевания). После 6 месяцев жизни больные заметно отстают в росте, весе, нервно-психическом развитии. Вяло реагируют на окружающее, подолгу рассматривают игрушки, не узнают родителей. Дети отличаются медлительностью движений, зябкостью, сидеть начинают с 1,5-3 лет, ходить и говорить — с 3-5 лет.

Прогноз. Благоприятен при рано начатом лечении препаратами тироксина. Чем раньше начато лечение, тем быстрее ребенок вернется к возрастной норме. Если лечение начато после 3 лет, умственная отсталость может сохраниться до конца жизни. Устанавливает диагноз и назначает лечение врач-эндокринолог.

У ребенка нет условий для развития

Так же условно выделим три ситуации, которые могут помешать ребенку развиваться (на самом деле их, разумеется, больше): слишком мало стимулов для развития, слишком много запретов и психологическая травма.

Слишком мало стимулов

Требования к темпам развития ребенка меняются с ходом лет. Так, например, в замечательной книге английского педиатра Пенелопы Лич «Младенец и ребенок от рождения до 5 лет» (она написана в начале 1980-х годов, когда нынешнее поколение мам еще нянчило кукол) я не без удивления прочла следующее:

> К 7-8 месяцам некоторые малыши могут сохранять равновесие в положении сидя. Но вряд ли можно сказать, что малыш сидит самостоятельно. Обе его руки поддерживают тело, поэтому он не может ни поиграть, ни даже пососать палец, само тело наклонено вперед, поэтому он не может увидеть ничего интересного.
>
> К 8-9 месяцам малыш уже сидит самостоятельно, не нуждаясь в чьей-либо поддержке. Но сохранять сидячее положение он может всего 30 секунд - стоит ему повернуть головку или потянуться ручкой за игрушкой, как он тут же падает. Пройдет месяц, прежде чем эта поза станет устойчивой и привычной...
>
> ...Сидение и ползание малыш осваивает одновременно в 9-10 месяцев. Вставать на ноги и ходить он научится позже...

«Почему так поздно?!» — воскликните вы вместе со мной. Ни профессионализм Пенелопы Лич, ни здоровье большинства британских младенцев не вызывают сомнений. Отгадка проста. Детей, о которых пишет Пенелопа Лич, пеленают до 3-4, а иногда и более месяцев. Позже они живут днем в манеже или сидят на детском стульчике, купаются в детской ванночке, а ночью лежат в кроватке. Побарахтаться, а также пообщаться со взрослыми им удается лишь в течение примерно получаса до или после кормления. Нельзя сказать, что в этих условиях дети вырастают больными или недоразвитыми. Просто они развиваются медленнее (но «медленнее* — еще не значит «хуже»). Поэтому, если вы растите своего ребенка «по-старинке*, это еще не значит, что вы садистка и плохая мать. Просто не стоит сравнивать вашего ребенка с соседской девочкой, которая целый день ползает по всей квартире, по утрам занимается с папой гимнастикой, вечером плавает в большой ванне, а раз в неделю ходит в бассейн. Бесспорно, у этой девочки больше

стимулов к тому, чтобы развиваться быстрее. Но «быстрее* — еще не значит «лучше». Впрочем, сравнивать детей вообще бессмысленно.

Чтобы завершить эту тему, хочу вам рассказать одну поучительную историю «чудесного» исцеления.

Алина, дочка моей подруги Светланы, в 10 месяцев еще не сидела и не ползала толком, не говоря уже о том, чтобы встать на ножки. Однажды соседка Светланы, увлеченная методикой обучения Глена Домана, заразила своим увлечением и Свету. Света «от нечего делать» стала заниматься с Алиной, показывая ей три раза в день по 1 минуте шесть карточек с основными цветами. Через две недели Алина не только выучила цвета, но и одновременно села, поползла и начала вставать на ножки. А еще через две недели она «на гребне успеха» выучила цифры от 1 до 10 и сделала первые пять шажков. (Обычно цвета и цифры дети выучивают к 2 годам.) Вы, разумеется, догадались, что «волшебной силой* обладали не шесть разноцветных карточек, а мамино внимание и интерес к ребенку.

Слишком много запретов

Снова приведу только один, но, на мой взгляд, очень яркий пример. На этот раз он взят из книги американского этнографа Маргарет Мид «Как растут на Новой Гвинее».

Маргарет Мид: воспитание младенцев в Индонезии

. Во многих обществах момент, когда ребенок начинает ходить, знаменует **и начало** больших трудностей для взрослых. Ходящие дети - постоянная угроза собственности, они разбивают тарелки, проливают суп, рвут книги, запутывают пряжу. Но у манус, у которых собственность священна и ее потеря оплакивается так же, как смерть, уважение к собственности прививается детям с самых первых лет. Еще прежде чем они начнут ходить, их бранят и наказывают, если они дотронутся до чего-либо, им не принадлежащего. Иногда было очень утомительно слушать, как какая-нибудь мать монотонно увещевает своего ребенка, ковыляющего среди странных для него и незнакомых вещей: «Это не твое. Положи. Это принадлежит Пияп. Это тоже. Это тоже. Положи сейчас же».

Но мы пожали плоды этой неусыпной бдительности: все наше имущество - завораживающие красные и желтые банки консервов, фото-

материалы, книги - находилось в полной безопасности от двух-трехлетних детей, которые в большинстве других обществ стали бы неукротимыми вандалами, лесными грабителями. Как и в случае с воспитанием физической ловкости, никогда не делалась попытка облегчить ребенку задачу, потребовать от него меньше, чем он может дать. Вещи не убирают от ребенка, чтобы он не мог их достать. Мать рассыпает свои маленькие, ярко окрашенные бусины на циновку или же в мелкую тарелку и ставит ее на пол, так что ее ползающий ребенок вполне может схватить их. И ребенка учат не прикасаться к ним; там, где даже собаки надрессированы настолько, что рыбу можно положить на пол на несколько часов без всякого риска, там и для маленьких человеческих существ не делают никаких поблажек.

Хороший младенец - это младенец, который ни к чему не прикасается, хороший ребенок - это ребенок, который ни к чему не прикасается и никогда не попросит ничего, ему не принадлежащего...

Любая поломка, любая беззаботность наказываются. Родители не смотрят снисходительно на поломку старого, уже треснувшего горшка, приходя в ярость лишь тогда, когда разбитый горшок оказался новым, как это делают американские родители. Те позволяют ребенку рвать сначала календарь, потом телефонную книгу, а затем удивляются его горькому изумлению, когда его бьют за вырванные листы семейной Библии.

Наказание за кражу хвоста рыбы, маленького кусочка таро, полусгнившего ореха бетеля будет не меньшим, чем за кражу чаши с едой с праздничного стола.

С не меньшей неумолимостью мы сталкиваемся и в расследовании воровства. Я знала маленькую девочку двенадцати лет по имени Ментун, которая слыла воровкой. Дети издевались над ней. Почему? Потому что однажды она выловила в воде плывущие предметы - кусок пищи и банан, которые, очевидно, упали в воду из одного из соседних домов. Присвоить эту добычу, предварительно не поискав возможного владельца, означало украсть. Ментун была бы более осмотрительной в будущем, если бы ей не вменяли в вину любое исчезновение собственности в течение всех последующих лет.

Я не переставала удивляться детям, которые, найдя клочок вожделенной бумаги, упавший с веранды или же заброшенный на маленький островок вблизи дома, всегда приносили его мне, спрашивая:

«Пияп, это хороший или плохой?» - прежде чем унести к себе скомканный листок.

А вот к каким результатам приводит подобное воспитание.

Здесь, на Манусе, группа детей, иногда насчитывающая до сорока человек, свободна от каких бы то ни было обязанностей и может развлекаться весь день. Природные условия идеальны - безопасная мелкая лагуна с монотонностью ее жизни, прерываемой лишь сменами приливов и отливов, проливными дождями и страшными порывами ураганного ветра. Им разрешено играть в любом доме деревни, даже в парадных частях домов часто висят детские качели. Под руками у них множество предметов - пальмовые листья, рафия, ротанг, кора, крупные семена (взрослые делают из них крохотные очаровательные коробочки), красные цветы гибискуса, скорлупа кокосовых орехов, листья панадуса, ароматические травы, гибкие стебли тростника.

Играя с ними, они могли бы воспроизвести любую среду жизни взрослых - торговлю, обмен или же лавки белого человека - некоторые из них их видели и все о них слышали. У них собственные каноэ - маленькие, полностью принадлежащие им, и большие - их родителей, в которых им никогда не возбраняется играть.

Но разве они организуют флотилии лодок, выбирают капитана, лоцмана, механика, рулевого, для того чтобы представить команду шхун Седого человека, о которых они так много слышали от мальчиков, вернувшихся с заработков? Ни разу за шесть месяцев, что я провела в тесном контакте с ними, я этого не видела. Разве они делают себе копья из веток крупного кустарника, натирают свои тела известью, выстраивают свои каноэ в военные флотилии и плывут к деревне, как это делают взрослые во время больших церемониальных праздников? Ловят ли они маленьких черепах и бьют в свои маленькие барабаны, ликуя над добычей? Строят ли они маленькие танцевальные площадки на сваях, как взрослые? Они ничего этого не делают. Они украшают себя семенами, а не раковинами, и играют с маленькими тупыми копьями, сделанными для них старшими. Они бьют в свои игрушечные барабаны, подражая молодым мужчинам, собирающим деревню на танцы, но сами не танцуют.

У них нет никаких сложившихся организаций - клубов, партий, языка, понятного лишь посвященным, тайных обществ. Если устраиваются соревнования, старшие мальчики просто делят детей на приблизительно равные группы или пары, соответствующие друг другу по физическим данным. Но в этих группах нет ничего постоянного, нет и устойчивого соперничества детей друг с другом. В их среде появляются предводители, но появляются стихийно, спокойно, благодаря преимуществам интеллекта или инициативности. Очень текучие возрастные группы, никогда не имеющие замкнутого характера, как правило, обра-

эуются вокруг особых родов деятельности - рыбалок в послеполуденное **время** неподалеку от деревни, игр типа чехарды, длящихся несколько минут и требующих соединения детей разных возрастов.

Их игры, по большей части, очень прозаичны, грубы и бурны, лишены всякой фантазии: футбол, борьба, несколько игр в кружок, бег наперегонки, соревнование на каноэ, фигурное плавание; они любят играть в тени. При свете луны они придают своим теням странные очертания, и водящий должен отгадать, чья тень перед ним.

Интересно, что сама исследовательница не видит связи между своими наблюдениями. Для меня же эта связь очевидна. Детям запрещены игры с чужими предметами (а таких большинство), поэтому они вообще не пытаются манипулировать с предметами, а играют только с тем, что им безусловно принадлежит (каноэ, копье, собственное тело или тень). Пожалуйста, вспомните эту историю, когда в следующий раз крикнете вашему ребенку * Нельзя!*.

Психологическая травма

Любое неприятное или пугающее ребенка событие может заставить его остановиться в своем развитии или даже повернуть вспять. Но может и не заставить. На первый взгляд кажется, что это непредсказуемо. Для одного ребенка шлепок — драма, которую он будет переживать неделю, а то и месяц, для другого нарваться на порку — привычный способ привлечь к себе внимание матери (такой ребенок на первый взгляд кажется юным хулиганом и заставляет недальновидных наблюдателей думать о дурной наследственности). Один ребенок после появления в семье младшего брата или сестрички «впадет в детство*, начнет снова есть с ложечки и писать в штаны, другой — рывком повзрослеет, разве что станет чуть более беспокойным и неуравновешенным. В чем же дело? Как помочь ребенку пережить «критический период» в его жизни?

Способ, подходящий для вашего ребенка, знаете только вы сами (вернее, сможете его придумать, если очень этого захотите). Я же расскажу вам о том, что мне представляется важным. К сожалению, мне не удалось найти примеров на эту тему среди рассказов наших мам. Думаю, что мамам просто непри-

ятно говорить о тех случаях, когда их ребенок страдал из-за них. Поэтому послушайте историю, которую рассказывает американский педиатр Уильям Сервз.

Вики и Джек были очень чуткими родителями 9-месячной малышки Мишель, которая плохо спала ночью. Друг дал им книгу, где предлагался бесчувственный способ «дай ребенку накричаться, чтобы он заснул». Через пару ночей Вики заметила следующие изменения: «Она стала много кричать и днем. Временами льнула к нам, иногда казалась отчужденной. Но какие-то нити, связывавшие нас раньше, порвались». А Джек заключил: «Она нам больше не доверяет».

Эти родители спрашивали нас, как помочь нормализовать поведение Мишель днем. Мы посоветовали: «Вы сами видите по ее дневному поведению, что заставили продвинуться слишком далеко и слишком быстро. Вы должны осознать, что на карту поставлены и ее душевное равновесие, и ваши доверительные отношения. Она не готова к такому гигантскому скачку. Это слишком тяжело для нее - сразу перейти из вашей постели в кроватку в отдельной комнате, откуда она не может вас дозваться. Ну, хорошо, вы попробовали, а теперь видите, что нужно вернуться назад. Подождите несколько ночей, чтобы восстановить гармонию, а затем продвигайтесь вперед маленькими шажками, чтобы не затруднять друг другу жизнь.

Прежде всего, если она просыпается каждый час, на то может быть какая-то объективная причина. Вот их примерный список - проанализируйте их. Далее, дайте мужу убаюкать ее после того, как покормите, и пусть он положит ее спать в кроватку или даже в вашу постель.

Затем определитесь, кто будет ее успокаивать при первом пробуждении - вы или ваш супруг. При очередном пробуждении, когда вы сами уже ложитесь спать, возьмите ее к себе в постель - не так уж сложно позаботиться о ней 1-2 раза за ночь. Попросите мужа, чтобы он подменял вас, когда дочь будет просыпаться.

Нескольких ночей должно хватить, чтобы восстановить приемлемый распорядок сна»[1].

Из этой истории ясно видно, почему ситуация оказалась стрессовой для Мишель:

1. Обстоятельства ее жизни изменились сразу, скачкообразно.

[1] *Сервз* У, *Сервз М.* Ваш ребенок М. Крон-пресс, 1999.

2. Ей никто не объяснил, что происходит, почему родители переменились к ней. Девятимесячный ребенок уже в состоянии ощутить смутную вину, решить, что родители чем-то недовольны, считают ее плохой, стали меньше ее любить. Он легко может почувствовать себя брошенным, понять, что ему придется в одиночестве справляться и со всем незнакомым миром, и с собственной тоской и страхами, которые как раз и •расцветают* в возрасте 8-9 месяцев[1].

А между тем всего этого можно легко избежать. Следующая история Уильяма Сервза со счастливым концом, так как родители сумели объяснить малышу, что не устраивает их в совместной жизни, и договориться с ним, не подрывая его веру в их любовь и неизменную поддержку.

Бет и Эд практиковали стиль сближения, и он хорошо действовал. Их ребенок, Нэйтан, просыпался каждые несколько часов, но Бет снова его убаюкивала. Все вкушали ночную гармонию и встречали наступающий день отдохнувшими. Хотя у большинства детей периоды сна со временем удлиняются, Нэйтан продолжал довольно часто просыпаться и требовать внимания к себе. Когда ему было 18 месяцев, его по-прежнему приходилось нянчить каждые 2-3 часа. Ночная забота превратилась в ночной сумбур. Это начало надоедать Бет, так как она не отдыхала ночью и не могла должным образом заботиться о ребенке днем. У папы появились сбои на работе. Они прошлись по списку возможных причин, попытались их устранить, но ничего не помогало.

Ясно, что у Нэйтана сон стал ассоциироваться с кормлением грудью - иначе заснуть он уже не мог, и если просыпался, то ничто, кроме материнской груди, не могло его успокоить. Необходимо было научить Нэйтана засыпать каким-то другим способом, помимо частых ночных кормлений. Бет и Эд консультировались у меня, и вот какие шаги мы предприняли.

Определение проблемы. Первый шаг и, пожалуй, самый трудный для чутких и внимательных родителей - это осознать, что у них возникла какая-то проблема, требующая решения. Способ «продолжайте во всем потакать ребенку, пока он не перерастет» не годился. Родители понимали, что продолжающееся кормление грудью по ночам стало для их ребенка уже не потребностью, а лишней роскошью. Поэтому первым

См.: «Кстати: тревожность восьмого месяца», с. 162.

барьером, который надо было перешагнуть и мне, и родителям, стало осознание необходимости перемен в ночном укладе их жизни.

Другие ассоциативные средства для сна. **Вместо того чтобы матери кормить сына по ночам, я посоветовал Эду проявить отцовскую заботу. Эд носил Нэйтана в слинге, качал его, гулял с ним, пел песенки. Когда глаза ребенка закрывались, он ложился с ним на матрас у кровати минут на 10-15, пока не убеждался, что ребенок крепко спит.**

Папа-«успокоитель». **Нэйтан просыпался в течение ночи точно через 2 часа и требовал, чтобы ему немедленно дали грудь. Вместо этого его пытался утихомирить Эд. Иногда достаточно было положить руку на спину ребенка, иногда приходилось повторять весь цикл «носи, пока не уснет». Сначала Нэйтан не принимал этой перемены и беспокоился. Но он был не в одиночестве, а на руках у отца. Когда Нэйтан просыпался и просил «ням-ням», Эд каждый раз объяснял ему: «Мама пошла спать (бай-бай), папа пошел спать, .ням-ням" тоже бай-бай и Нэйтану надо бай-бай». И сын уяснил, что, когда темно, все спят, включая и «ням-ням». Несколько раз Эд не смог утихомирить Нэйтана, приходилось подключаться маме. Через какое-то время Нэйтан привык и к папе, хотя предпочитал все же Бет.**

Через 2 недели он просыпался за ночь только один раз, а через месяц уже спал по 7-8 часов без перерыва.

Медлительность — стиль жизни ребенка

Если врачи не нашли у ребенка ни одного заболевания, вызвавшего задержку развития, а вы не нашли ни одного огреха в ваших методах воспитания, но ваш ребенок продолжает отставать от сверстников на 1-2 месяца, остается признать одно: стиль жизни вашего ребенка «тише едешь — дальше будешь». Что ж, в век невротиков и скороспелых карьеристов еще один неторопливый и основательный человек — это очень неплохо.

Учтите еще вот что. Любой ребенок развивается скачками. Вчера еще он не ползал — сегодня пополз, вчера не мог ходить и казалось, не сможет еще по меньшей мере месяц, — сегодня внезапно, без малейшего повода сделал три уверенных шажка. Множество маленьких, незаметных глазу количественных изменений перерастают в одно, но качественное. Может статься, что у вашего ребенка промежутки между этими скачками

попросту больше, чем у соседских малышей. Например, если ребенок родился недоношенным, все «-нормы* для него нужно отодвинуть на 2-3 месяца (в зависимости от степени недоношенности ребенка).

Никто не даст гарантии, что в будущем, в силу каких-то внутренних причин, этот темп не изменится на более быстрый. А пока остается только набраться главной родительской добродетели — терпения и, вернувшись в начало этой главы, снова прочесть мудрое изречение жителей Ноной Гвинеи.

Глава 5

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ. СЯДЕМ ИЛИ ПОПОЛЗЕМ?

ЧТО УМЕЕТ РЕБЕНОК?

Спрашивает мама Света (дочке Насте 4 месяца и 3 недели): •Дочке — почти 5 месяцев, и она хочет сидеть. Постоянно. Хватается за что попало, подтягивается, гнет спину колесом и сидит так, пока не свалится набок. Рано ведь, вроде? И спина колесом мне не нравится. Как с этим бороться и надо ли?*

мама Таня (сыну Антону 4,5 месяца)

Переворачиваться Антон научился уже давно, теперь встает на коленки, раскачивается взад-вперед и «ныряет» вперед. Видимо, скоро начнет ползать. Очень любит плавать, ныряет.

Сам держит бутылочки, запихивает и вынимает изо рта. Очень любит пульты (умеет нажимать кнопочки), телефон, музыкальный центр и т. д. Еще очень любит рассматривать цветные тряпочки; если подвесить тряпочку над его головой, то Антон будет занят рассматриванием полчаса, особенно ему нравится рассматривать животных. На улице теперь спит не все время, рассматривает деревья, небо и все, что попадает в поле зрения.

Стал интересоваться собакой (в первые месяцы не обращал на нее внимания) - тянется ручками, хватает за уши, собака страдает, но терпит.

Еще ему нравятся блондинки и люди в очках.

Обычно 4-5-месячные дети — «законченные трудоголики», благодаря упорству и сообразительности им порой удается проделать такие трюки, которые по возрасту и физическому развитию вроде бы еще «не положены*.

Например, пытаясь сесть, они изо всех сил стараются оторвать спину от кроватки, но голова «перевешивает* — и ребенок буквально «встает на мостик». Более упорным, таким как Настя, к концу 5 месяца, возможно, удастся подтянуться и присесть. Но тут их подстерегает несколько неожиданностей. Во-первых, спина действительно еще слаба и сгибается под тяжестью головы (укрепить мышцы спины можно с помощью массажа и упражнений, приведенных ниже). Во-вторых, для того чтобы удержать равновесие, нужно упираться обеими руками в дно кроватки, иначе завалишься на бок. И наконец, в-третьих, в ногах еще сохраняется остаточный гипертонус, ребенок не может выпрямить их в коленях и сидит почти «по-турецки», что окончательно сводит на нет его устойчивость. Поэтому, если такого ребенка посадить «насильно» (например, в детское креслице), он действительно может заработать искривление позвоночника (особенно если страдает рахитом); если же он сел сам, то ничего страшного не случится — мудрая природа через несколько секунд вновь уложит на бочок маленького труженика.

Некоторые дети не делают попыток сесть. Они уже пришли к выводу, что «движение — счастье мое!», и одержимы идеей ползания. Некоторые из них, как Антон, решают делать все по правилам и учатся вставать на четвереньки, а затем шагать. Другие начинают ползать «гусеничкой»: сначала из «позы тюленя» высоко поднимают плечи, затем клюют носом в пеленку и подтаскивают зад и ножки, потом толкаются ножками, преодолевая пару сантиметров, и — все сначала. Т^этьи просто беспорядочно молотят по пеленке руками-ногами. Если их положить на гладкую поверхность, они начинают вращаться вокруг собственного пупка. Через некоторое время они выработают «стиль краба» — лежа на животе, выбрасывают вперед обе руки и, толкаясь коленями, проползают вперед. Четвертые, не мудрствуя лукаво, просто перекатываются из конца в конец кроватки со спины на живот и обратно на спину.

Если бодрствующий ребенок не пытается сесть или поползти, он, скорее всего, упражняет мышцы спины и живота, лежа в позе «самолета» или «рыбки* — на животе, как можно

выше подняв плечи и ноги, и радостно гулит. Если он и этого не делает, значит, ему в руки попалась какая-нибудь игрушка и он сосредоточенно ее ощупывает, обнюхивает и облизывает. В этом возрасте объект исследования, как правило, тут же оказывается во рту исследователя, чему весьма способствуют чешущиеся в преддверии первой пары зубов десны.

За всеми этими развлечениями мы чуть было не упустили из виду главное: малыш наконец научился самостоятельно брать предметы. Теперь он несколько раз переводит взгляд с игрушки на свою ладошку, затем, прицелившись, медленно подводит ручку к вожделенной игрушке и... цап! — она уже у него в кулачке! Пока он еще хватает игрушку именно всей ладонью, противопоставляя большой палец остальным четырем (если он этого не делает, аккуратно и вежливо поправляйте его захват). Пока что это — захват обезьянки. Брать игрушку кончиками пальцев он научится гораздо позже. Если дать ему мячик покрупнее, он, пожалуй, попытается схватить его двумя руками. Только при этом он снова не будет использовать пальцы. Руки скорее похожи на две половинки клещей. Но и это умение придет со временем.

И, наконец, третье, чего не умеет малыш, — отложить игрушку, а потом снова вспомнить о ней. Она сама выпадает из руки, когда ребенок отвлекается на что-нибудь другое. И, упустив игрушку, малыш тут же про нее забывает, словно она перестала существовать.

Развлекать 4-5-месячного малыша обычно проще простого. Алешка в этом возрасте часами играл с жестяной банкой из-под кофе, одна половина которой была выкрашена красной краской, а другая — черной. Банка была его любимой игрушкой, и в течение примерно месяца ко всему другому он относился презрительно. Другим «фаворитом» был маленький жестяной барабан, по которому он к 5 месяцам научился колотить погремушкой.

Как и раньше, старайтесь, чтобы у бодрствующего ребенка был хороший обзор, чтобы он видел вас и то, что вы делаете. Пусть еще «с пеленок* он будет членом семьи. Четырехмесячного ребенка можно (с разрешения невропатолога и ортопе-

да) на 10-15 минут сажать в прыгунки (или, точнее, «подвешивать», поскольку, пока ребенок не научился сидеть самостоятельно, он должен висеть на ремнях, продетых под мышки, — обратите на это внимание, когда будете покупать прыгунки).

ЗАНЯТИЯ С ИГРУШКАМИ

Потряси колечко

Нужно: 2 гладких цветных кольца (например, красного и белого цвета), к которым прикреплены маленькие колокольчики или бубенчики. Можно использовать также шарик-погремушку, укрепленный на кольце.

Ребенок лежит на спине. Вы показываете малышу колечко, встряхиваете его. Затем осторожно разожмите пальчики ребенка и вложите ему кольцо между большим и четырьмя другими пальцами. Одной рукой помогите ребенку удержать колечко, затем встряхните кольцо, продолжая фиксировать своей рукой руку ребенка. Приговаривайте: «Колокольчик звенит — динь-динь!» Убедившись, что малыш удерживает предмет, постепенно отпускайте его руку, давая ему возможность действовать самостоятельно. Затем вложите другое кольцо в другую руку ребенка.

Ухвати колечко!

Нужно: кольцо или кольцевая погремушка и лента для подвешивания.

В кольцо пропускается лента, на которой оно подвешивается на высоте 10-15 см над грудью ребенка слева или справа от него. Вначале кольцо подводят к руке малыша, чтобы оно коснулось ее. Затем кольцо отодвигается, чтобы побудить малыша потянуться к нему и схватить. Если у ребенка это не получается, закрепите ленточку с кольцом над ребенком и поучите его процессу хватания: медленно ведите руку малыша к кольцу, легонько разожмите ладонь, пропустите четыре пальца внутрь кольца и помогите ребенку сжать его, а затем встряхнуть.

Во второй части занятия упражнение повторяют из положения лежа на животе.

Варианты. Занятие проводится аналогично, но с другими предметами (цветными трубочками, шариками, вертушками и проч.), расположенными перед ребенком на натянутом на уровне его полусогнутых, поднятых вверх рук шнуре. Ребенок может не только захватывать предметы, но и смещать их влево или вправо. (У Алешки для этих целей служил надетый на резинку пустой стаканчик от йогурта.)

Какие разные игрушки!

Нужно: игрушки для подвешивания — шарики разных цветов, размеров и формы, цилиндры из разной ткани, деревянные или пластмассовые, мягкие игрушки — животные, грибочки, овощи, ягоды и проч.

Ребенок лежит на спине. Поочередно вкладывайте в его руку предметы, отличающиеся друг от друга формой, цветом, весом или материалом (тяжелый или легкий шарик, деревянная или металлическая ложка, зеленый огурчик и красная ягода, разноцветные кубики и т.д.). Называйте игрушки: «Ша-а-рик!», «Ку-у-бик!*. Затем подвесьте одну из пар игрушек над кроваткой и дайте ребенку самостоятельно схватить и пощупать их. Если ему еще трудно это сделать, помогите ему так, как описано выше. Затем повторите это же упражнение, когда ребенок лежит на животе, чтобы он научился захватывать предмет из любого положения.

Перевернись и схвати!

Нужно: музыкальная игрушка (колокольчик, бубен, погремушка) и маленькая картонная ширмочка.

Ребенок лежит на спине. Вы, находясь сбоку от него, закрываете колокольчик ширмочкой и несколько раз встряхиваете его, пока ребенок не повернет к вам голову и не начнет искать источник звука. Затем уберите ширму и «подразните» ребенка колокольчиком, поднося его к руке малыша, но не давая ухватиться до тех пор. пока ребенок не перевернется на живот. По-

могите ему завершить поворот, если это необходимо, и дайте возможность схватить колокольчик.

В следующий раз заставьте его перевернуться уже в другую сторону.

Ухвати ленточку!

Нужно: атласная лента длиной 20 см и шнурок с узелками. К концам ленточки и шнурка привяжите маленькие колокольчики или погремушки.

Ребенок лежит на спине. Вы держите перед ним ленточку вертикально. Если ребенку не удается самостоятельно схватить ее, помогите ему. Когда ленточка окажется в кулачке ребенка, осторожно потяните за нее, давая малышу возможность ощупать гладкую скользящую поверхность. Затем снова предложите ребенку схватить ленточку, расположив ее уже горизонтально. Для этого малышу нужно будет развернуть ладонь.

Аналогично занятие проводится со шнурком с узелками — и ребенок изучает другой вид поверхности.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вы можете повторять уже знакомые вам упражнения, меняя темп от медленного к быстрому и наоборот, напевая при этом подходящую песенку. А затем попробуйте выучить несколько новых движений.

«Бокс» и «мельница»

Уже известное вам упражнение «Бокс* теперь можно слегка усложнить, вкладывая в ладони ребенка игрушки или кольца. Движения делайте под ритмичный счет в переменном темпе. Затем снова дайте малышу ваши большие пальцы. Медленно, плавно разведите руки ребенка, поднимите через стороны к голове, затем опустите вперед и вниз. После этого попробуйте изменить направление движения: вперед, вверх к голове, в стороны и вниз.

Присаживаемся!

Дайте малышу обхватить большие пальцы ваших рук, остальными слегка придерживайте его кисти. Затем выпрямите руки ребенка, разведя их в стороны. Слегка потяните ребенка на себя и, приговаривая «Садись, садись!*, подождите, когда ребенок приподнимет голову и верхнюю часть тела; затем приведите его в сидячее положение.

Перехватите своей левой рукой обе руки малыша, соединив их вверху и спереди. В этом положении проведите указательным и средним (или большим и указательным) пальцами правой руки вдоль позвоночника снизу вверх. Ребенок разогнет спину.

Во время одного из таких присаживаний малыш впервые обратит внимание на собственные ножки и несколько минут проведет за их внимательным разглядыванием.

Это упражнение — хорошая подготовка к самостоятельному сидению. Но не позволяйте ребенку надолго задержаться в сидячем положении, пока он не научится садиться сам.

«Парение» на животе

Подведите ладони под живот ребенка так, чтобы мизинцы соприкасались у его пупка, а большие пальцы поддерживали грудь на уровне нижних ребер. Затем приподнимите малыша над столом в горизонтальном положении, поддерживая его под животом. При этом ребенок упирается ногами в вашу грудь, тело образует дугу, голова приподнята, мышцы спины и ягодиц напряжены. Подержите его в таком положении несколько секунд.

«Парение» *на* спине

Возьмите ребенка так, чтобы ваши руки удерживали его за бока на уровне нижней части грудной клетки. Приподнимите малыша в горизонтальном положении. Ребенок наклоняет голову вперед и напрягает все мышцы передней поверхности тела.

Если малыш запрокидывает голову, то это упражнение необходимо упростить. Дайте ребенку упереться ножками в ва-

шу грудь и, удерживая его в полувертикальном положении, постепенно увеличивайте наклон.

Подтанцовывание

Поддерживайте ребенка под мышками в вертикальном положении лицом (или спиной) к себе. Малыш будет притопывать и "подтанцовывать" на месте. Это упражнение является более поздним вариантом рефлекторной «ходьбы». Следите за тем, чтобы ребенок не становился на цыпочки, побуждайте его встать на полную стопу.

Стоим на четвереньках

Когда ребенок лежит в «позе тюленя", опираясь на вытянутые руки, согните ему ноги под животом и подержите малыша в этой позе некоторое время. Слегка покачайте его вперед-назад. Затем попробуйте убрать свои руки — пусть ребенок несколько секунд постоит самостоятельно.

КСТАТИ: ХОДУНКИ И ПРЫГУНКИ

Рассказывает мама Надя (дочке Тане 5 месяцев)

Вчера наконец-то купили прыгунки. Татьяна в восторге. А я думаю - а сколько времени в день можно ребенку в них развлекаться? Ей дай волю, она, похоже, готова там жить с перерывами на сон и еду...

Рассказывает мама Лена (сыну Саше 7 месяцев)

От прыгункое восторг неподдельный! Сашка пытается в них ходить - шаг вперед, шаг назад, а потом минут пять непрерывных подскакиваний. Скоро все носочки протопчем. Классная вещь, самой хочется. Сашка в прыгунках здорово на парашютиста похож.

Двадцатый век подарил нам не только памперсы и рюкзачки-кенгуру, но и еще два новых развлечения: ходунки и прыгунки. И, так же как с памперсами и "кенгурушками2, у мам тут же возникли два вопроса: «А нужно ли?» и «А не вредно ли?»

Отвечаем по порядку.

Прыгунки

Представляют собой сидение для ребенка, похожее на рюкзачок-кенгуру, с высокой спинкой и грудкой. К рюкзачку прикреплены пружинящие ремни, соединенные кольцом, за которое прыгунки подвешены в дверном проеме. Ребенок в прыгунках «висит», касаясь пола стопами, и может, сгибая и выпрямляя ножки, подпрыгивать вверх-вниз на несколько сантиметров.

В каком возрасте? С того момента, когда ребенок, поставленный на твердую поверхность (вы удерживаете его под мышки), начинает активно отталкиваться ногами от этой поверхности или сгибать-выпрямлять ножки, пытаясь «попрыгать» (5-6 месяцев), и до того момента, когда ребенку это надоест (обычно — 11-12 месяцев). Если ваш ребенок наблюдается в поликлинике в связи с ПЭП, перед покупкой прыгунков «попросите благословения» у невропатолога и ортопеда.

Польза. Развиваются мышцы ног, стимулируется вестибулярный аппарат. Как правило, дети любят заниматься в прыгунках и получают от прыжков море положительных эмоций. Родители могут в течение 15-20 минут пожить в свое удовольствие.

Возможный вред и меры предосторожности.

1. **Стопа.** Для того чтобы нагрузка на свод детской стопы не оказалась чрезмерной, ребенок не должен находиться в прыгунках дольше 15-20 минут за раз (можно сделать в день 2-3 «подхода»). При более длительных прыжках может развиться патологическая скованность стопы, которая помешает ребенку при обучении ходьбе.
2. **Позвоночник.** Если ребенок еще не сидит самостоятельно, он должен «висеть» в прыгунках на специальных лямках, которые продеваются под мышки. Это делается для того, чтобы разгрузить позвоночник. Позже эти лямки можно отстегнуть.
3. **Травмы.** Подвешивая прыгунки, опуститесь на корточки и убедитесь, что ребенок не сможет удариться головой о края мебели. Прыгунки должны иметь страховочную ве-

ревку, на которой они повисают, если обрывается главная (что само по себе крайне маловероятно). Но даже в случае падения ребенка с прыгунками серьезных последствий, скорее всего, не будет, ведь ребенок падает с высоты собственного роста.

Ходунки (бегунки)

Представляют собой раму на колесах, внутри которой укреплено специальное «седло» для ребенка; ребенок может, сидя в седле и отталкиваясь от пола ногами, ездить по квартире. Ходунки с успехом применяются в лечении ДЦП (детского церебрального паралича), для детей старшего возраста (1-3 года), которые не могут ходить самостоятельно.

В каком возрасте? Когда ребенок научится самостоятельно вставать на ноги, до того момента, когда он начнет делать первые шаги.

Польза. Ребенок весело проводит время, «колеся» по квартире (если размеры квартиры это позволяют).

Возможный вред и меры предосторожности

Как правило, бегунки рекомендуются 8-месячным детям, пытающимся в этом возрасте впервые встать на ноги. Известно, что в этом возрасте дет могут вытягивать ноги и на короткое время вставать на цыпочки. В нормальных условиях вскоре ребенок переходит к стоянию на полной ступне, чему способствует вес его тела. Если же ребенка с помощью приспособлений лишают этой возможности, то стояние на цыпочках задерживается.

Задержка с выработкой **равновесия**

Задержка с переходом стояния на полной ступне чревата также и задержкой с выработкой равновесия, ибо последнее требует переноса опоры с пальцев на пятку и обратно. Тренируя это умение, ребенок раскачивается вперед и назад. Если же при помощи бегунка он будет лишен возможности раскачиваться, то и выработка чувства равновесия затормозится. Другую возможность для выработки чувства равновесия ребенок приобретает, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах. Таким образом он тренирует равновесие по вертикали. Родители убеждаются в этом, наблюдая за постоянными стремлениями ребенка присесть-подняться. Бегунок лишает его этой возможности, удерживая

тело на постоянной высоте. Он лишается естественных упражнений в наклонах и выпрямлениях, равно как и возможностей тренировать равновесие.

Вред излишней подвижности бегунка

Исходя из стремления облегчить ребенку постижение бега, бегунок снабжен колесами. Если, однако, внимательно наблюдать за ребенком в конце первого года жизни, то легко убедиться, что он, начиная ходить, придерживается за стены, мебель и прочие неподвижные предметы, стремясь сначала обезопасить стояние, а лишь затем, шаг за шагом, начинает продвигаться вдоль мебели. Подвижный предмет вселяет в ребенка неуверенность, не приучает его к уверенному стоянию. Кроме того, бегунок, как правило, не предназначен для движения вбок, лишая ребенка свойственных ему боковых перемещений.

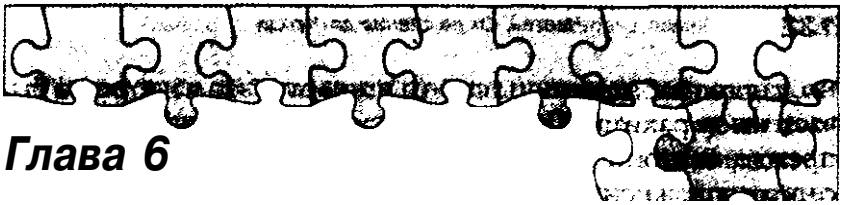
Заключение

Бегунок не способствует переходу к стоянию на полной ступне, что затрудняет выработку равновесия. Он не обеспечивает ребенку надежной опоры и лишает его движений в вертикальной плоскости (сгибание-распрямление); затрудняя естественное развитие движений, бегунок способствует выработке ненормальной ходьбы.

Цит. по: Б. Цукунфт-Губер. «Гимнастика для грудных детей»

Мои добавления:

1) ходунки (бегунки) не позволяют ребенку научиться •ступать* по полу. Для бегунка достаточно скользящего толчка кончиками пальцев или краем стопы, для того чтобы он пришел в движение. Ребенок не учится *чувствовать ногой опору» и шагать правильно — с пятки на пальцы, на полную стопу, разворачивая носки кнаружи;
2) ходунки не позволяют ребенку нагнуться и взять игрушку с **пола;**
3) если ребенок, разогнавшись в ходунках, налетит на какое-то небольшое препятствие и перевернется, он может получить серьезную травму. (Эта опасность зависит от особенностей конструкции ходунков.) Если вы все же решите покупать ходунки, обязательно проверьте их устойчивость.



Глава 6

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ. В ПОИСКАХ НОВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

ЧТО УМЕЕТ РЕБЕНОК?

Рассказывает мама Лена (сыну Саше 6 месяцев)

Если бы меня спросили месяц назад, я бы ответила, что Сашка - очень спокойный мальчик, однако за месяц характер резко изменился, видимо оттого, что ребенок, наконец-то, стал активно двигаться. Теперь он, мальчик «живой» (пожалуй, слишком), очень доброжелательный, улыбчивый. Обожает людей, детей особенно. Строит глазки, но не всем подряд, а девочкам - маленьким и постарше (лет 13-18). Незнакомых явно различает, но не боится, хотя к некоторым может отнестись настороженно и не улыбаться им минуты две-три. Ест кашу с ложки.

Переворачиваться начал поздно - в 4,5 месяца. Зато в 5,5 уже научился садиться и стоять на четвереньках (сидеть еще не умел!), в 6 ровно - сел, и сразу уверенно. Сейчас пытается встать на ножки, держась за спинку кровати. Больше всего любит купаться - сидел бы в ванне весь день, если б позволили.

В промежутке между 5 и 6 месяцами ребенок продолжает осваивать сидение и ползание. Вполне вероятно, что к своему полугодовому юбилею он уже «выйдет на новый уровень». Сядет без поддержки с прямой спиной (ножки еще останутся полусогнутыми), начнет ползать по-пластунски или просто научится уверенно вставать на четвереньки. Если ребенок уже может самостоятельно сесть, выпрямив спину, но все еще продолжает опираться на ручки, поманите его игрушкой — он протянет к ней руку и оторвет ее от пеленки. Если 5-6-месячный ребенок не пытается сесть, не надо паниковать. Возмож-

но, у него слабые мышцы спины и живота (это чаще всего бывает из-за рахита). Поэтому нельзя сажать детей в подушки прежде, чем они сами научатся держать спину. Занимайтесь с ними упражнениями, укрепляющими спину и живот, и наберитесь терпения. И для взрослого бывает довольно сложно сесть из положения лежа на спине, а ведь взрослого не опрокидывает назад тяжелая голова. Многие малыши предпочитают более простые способы — они учатся садиться из положения стоя на четвереньках, а то и сначала (в 7-8 месяцев) встают у опоры, а потом садятся. Если малыш подолгу играет игрушками, лежа на животе, и делает попытки ползать, то все нормально, сидение ему просто не нужно.

В этом возрасте ребенок уже научился узнавать мать и, пожалуй различает своих и чужих. Уловить это пока сложно, хотя наблюдательной маме Лене все же удалось. Действительно, если незнакомый человек берет малыша на руки, тот уже не расплывается мгновенно в улыбке — следует секундная заминка, ребенок корчит недовольную гримаску, но стоит ласково заговорить с ним — и он отказывается плакать. Также он будет с удовольствием «беседовать* и улыбаться незнакомцу, сидя на маминых коленях.

Другое наблюдение мамы Лены — о том, что ее сын различает мальчиков и девочек (несмотря на стиль «унисекс* малышовой одежды), я также могу клятвенно подтвердить. Примерно в этом возрасте мы с Алешкой ходили в поликлинику на массаж, и я с огромным удивлением заметила, что он по-разному общается с мальчиками и девочками.

В общем 6-месячный малыш — очень приятный компаньон, он еще не начинает скандалить, едва мама выходит за дверь, но уже в совершенстве умеет улыбаться ей и ласкаться, как настоящий котенок.

Ребенок уже может подолгу развлекать себя сам, ощупывая и рассматривая игрушки, которые лежат перед ним на пеленке или подвешены на коротких нитях над кроватью. В принципе, сейчас он сам справится с развитием своих ручек и мозга. По возможности, давайте ему погремушки с ручками различных типов в виде палочки, петельки, кольца, гантели или хво-

ста животного (помните эту старую, доперестроечную, замечательную погремушку-попугая?). Предлагайте ему взять из ваших рук игрушку, когда он лежит на спине и на животе, заставляйте его перевернуться вслед за игрушкой (см. упражнение «Перевернись и схвати!» из главы 5). Когда он учится ползать, кладите яркую и новую игрушку впереди него, чтобы у него был стимул. *(Алешка* соглашался *ползать только* за папиными часами. Часы были ударопрочными и водоупорными, и когда Алешка добирался к ним, пропахав пузиком весь диван, ему в качестве награды позволялось пару раз эти часы лизнуть.) Если у вас есть время, силы и желание, вы вместе с ребенком можете поэкспериментировать с различными видами самодельных «развивалок», что сделает игры ребенка еще интереснее.

ЗАНЯТИЯ С ИГРУШКАМИ

Качается и движется

Нужно: полая трубка длиной 40- 50 см, через которую продеваются две ленты или два шнура. На одной ленте устройство *подвешивается над кроваткой ребенка*. К *концам* другой привязаны игрушки (например, погремушки-кольца).

Ребенок лежит на спине. Помогите ему ухватиться за колечко (см. упражнение «Ухвати колечко» из главы 5) и потянуть его на себя. Обратите внимание ребенка на то, что другое колечко при этом поднимается вверх. Затем предложите ему потянуть за второе кольцо.

«Читаем» ладошкой

Нужно; подушечка из поролона размером примерно 40х40 см и толщиной 1 -1,5 см, для которой нужно сшить несколько «наволочек» из тканей различных цветов и фактуры (махровой, байковой, ситцевой, джутовой и проч.). На наволочках нужно сделать тканевую же аппликацию — цветок, ягодка, улыбающаяся рожица, киска и т. д. Через некоторое время можно сделать 2-3 подушечки и сшить их по одной стороне так, чтобы получилась «книжка».

Ребенок лежит на животе. Возьмите его ручку и проведите ладошкой по подушечке, побуждая ощупывать и исследовать ее. Покажите также, как переворачивать «страницы» у «книжки».

Достать и рассмотреть

Нужно: резинка для белья, большие скрепки длиной 4-5 см или бельевые прищепки, разноцветный картон или бумага, лоскутки тканей.

Из картона вырежьте разноцветные фигурки (геометрические фигуры, цветы, фрукты и т. д.). Из бумаги можно сложить фигурки в технике оригами. Натяните резинку поперек кроватки. С помощью скрепок и бельевых прищепок прикрепите к ней 2-3 фигурки (или 2-3 лоскутка ткани), так, чтобы ребенок мог до них дотянуться. Покажите ребенку, что он может не только потрогать фигурки, но и снять их с прищепки, чтобы покрутить в руках. Когда ребенок «расправится» с первой порцией фигурок, то можно повесить новые. Во время игры будьте рядом с ребенком, следите, чтобы он не отправил в рот комок бумаги или скрепку (если ваш ребенок пользуется пустышкой, предложите **ему** ее, чтобы его рот был занят).

ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Вы продолжаете совершенствоваться в сидении и ползании с помощью упражнений, описанных в предыдущей главе.

Попробуйте также следующие упражнения для мамы и малыша. В них ребенок как бы служит живой «гирей», позволяющей увеличить нагрузку на мышцы ваших бедер и живота. У ребенка эти упражнения стимулируют вестибулярный аппарат.

Если же вам хочется чего-то новенького, могу предложить дополнительно упражнения, которые не только развлекут вашего ребенка, но и помогут маме (папе) улучшить свою фигуру.

Сел и-встал и!

Вы становитесь на колени перед зеркалом, берете ребенка под мышки и плотно прижимаете его спиной к своему животу. Вы-

прямляетесь в пояснице, «подбираете* мышцы живота и ягодиц, расправляете плечи Поддерживая такую же прямую осанку, вы отклоняетесь назад и задерживаетесь в таком положении на 4 счета, затем медленно возвращаетесь назад. Ребенок тем временем следит за тем, как его отражение в зеркале то приближается, то удаляется. Повторите упражнение 5-6 раз.

Полетели!

Лягте на пол на спину, колени сожмите вместе и прижмите к груди. На получившуюся "площадку» положите на живот ребенка, удерживая его за ручки. А теперь начинайте осторожно покачивать его на своих согнутых ногах

Когда ребенок войдет во вкус, постепенно увеличивайте «высоту» полетов.

Поехали-поехали! (для самостоятельно сидящих детей)

Посадите ребенка на колени и начинайте подбрасывать его, меняя темп, ритмичность и направление движения. Пусть поучится держать равновесие.

Поехали с орехами на бочке, на бочке (2),
По ровной дорожке, по кочкам, по кочкам.
По оврагам, по оврагам,
По ухабам, по ухабам,
На высо-о-окую горку,
В ямку бух!

Если ваш ребенок еще неуверенно сидит, вы можете попробовать другой старинный способ качания. Сядьте нога на ногу, посадите ребенка на свою стопу, так, чтобы он лег животом на голень, держите его за ручки и покачивайте.

КСТАТИ: НЕ ПОРА ЛИ В МАНЕЖ?

Спрашивает мама Лена (сыну Саше — 6 месяцев): «Сашка как раз начал ползать по всей квартире, и мне очень тяжело следить за ним все время. Может, днем отправлять его в манежик?»

Скажу с самого начала, что Алеша вырос без манежа (мне было жалко денег, места и, главное, сил, которые я потратила бы на то, чтобы удержать там ребенка). Поэтому, отвечая, я буду опираться не на собственный опыт, а на данные литературы, рассказы других мам и просто на здравый смысл.

Манеж, безусловно, «зло» для ребенка по двум причинам.

1. Он ограничивает священную потребность ребенка в движении. Если ваш ребенок, как и мой Алешка, «все время куда-то ползет», то вынужденная неподвижность может оказаться для него физической и моральной травмой. Если же ваш ребенок из благословенной компании «спокойных», то, сидя в манеже, он не будет иметь стимула двигаться.
2. Ребенок, сидящий в манеже, не может поползти вслед за уходящей на кухню или в ванную матерью. Сейчас это, возможно, не очень актуально, но через 2 месяца проблема станет насущной (см. «Кстати: тревожность восьмого месяца*, с. 162). Посадив ребенка в манежик, вы усиливаете его чувство беспомощности.

Вместе с тем манеж, несомненно, является и благом для ребенка, и также по двум причинам.

1. Ребенок в манеже находится в большей безопасности, чем на полу, даже если он на несколько минут остался без родительского надзора.
2. Мама может немного расслабиться и съесть завтрак, не вскакивая ежеминутно со стула, а здоровая нервная система матери — золотой фонд не только ребенка, но и всей семьи (и государства).

Вывод из этих рассуждений один: идеальное место для манежа — кухня. Вы помещаете туда ребенка на тот период, когда заняты приготовлением обеда, мытьем посуды или непосредственно едой[1].

Не забудьте снабдить ребенка достаточным количеством ложек и кастрюлькой с крышкой, и 20-30 свободных минут вам обеспечено. В остальное время (если ребенок не спит, не

Я пользовалась для этих целей прыгунками, подвешенными в кухонном **проеме.**

ест и не гуляет) его место — на полу[1]. Если вашему ребенку уже исполнилось 10-11 месяцев, то, скорее всего, привыкать к манежу для него поздновато.

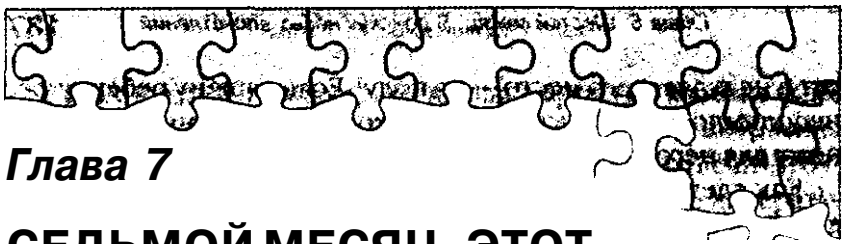
Как сделать так, чтобы ребенку самому захотелось отправиться в манеж? Воспользуйтесь советом американского педиатра Аллана Фромма.

Пусть он начнет играть РЯДОМ с манежиком. Его внимание привлекут игрушки, которые мы положили в МАНЕЖИК. Он попытается дотянуться до них, и мы доставим ему огромное удовольствие, подняв на руки и посадив внутрь, где он сразу же завладеет желанной игрушкой. Поначалу оставайтесь в поле зрения ребенка - он будет тогда чувствовать себя уверенно и спокойно. Если же мы займемся своими делами и вовсе забудем про него, то окажемся вроде родителей, которые отдают своего ребенка в детский сад, чтобы освободиться от него. Малыш сразу чувствует это и начнет соответственно реагировать[2].

Если у вас дети-погодки, манеж может стать убежищем для старшего ребенка: там младший не сможет разбросать его игрушки или разорвать его книжки (идея принадлежит Бруно Беттельгейму).

[1] Подробнее — см. следующую главу.

[2] Франж А Азбука для родителей. Л. Лениздат, 1991.



Глава 7

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ. ЭТОТ МЛАДЕНЧЕСКИЙ ЛЕПЕТ…

ЧТО УМЕЕТ РЕБЕНОК?

Спрашивает мама Лиза (сыну Максиму 6 месяцев и 10 дней): «Максимке уже полгода, а он не хочет ни садиться, ни ползать. Научился переворачиваться с живота на спину в 5 месяцев и с тех пор — как отрезало. Что делать?»

Спрашивает мама Галя (дочке Алене 7 месяцев): *Аленка все время пытается встать у решетки кроватки. Моя мама говорит, что этого нельзя позволять, иначе у ребенка ножки будут кривые. А как не позволять? Пеленать что ли? Так жалко, она же возмущаться будет!»

Когда Алешке исполнилось 6 месяцев, я находилась в положении мамы Лизы — мой сын не желал учиться ни садиться, ни ползать. Причиной тому были рахит (который я практически не могла лечить из-за больного кишечника) и сохраняющийся гипертонус на ножках (симптом перинатальной энцефалопатии).

Что можно предпринять в такой ситуации (а она отнюдь нередка)?

Прежде всего — обратиться к педиатру-невропатологу, который, вероятнее всего, назначит массаж, лечебную физкультуру и, при необходимости, физиотерапию и медикаментозное лечение. Кстати, наш невропатолог, сделав назначения, добавила, что Алешка довольно-таки здоровый ребенок, что таких «здоровых больных» младенцев у нее на участке больше половины, и посоветовала для спокойствия ориентироваться

на старые нормы развития, согласно которым ребенок должен сесть и поползти в 8-9 месяцев. Кроме того, я по собственной инициативе стала ежедневно заниматься с Алешкой по домановской программе развития равновесия (вторую, более сложную, часть этой программы вы найдете в главе 8).

Все эти решения были совершенно правильными и за месяц привели к желаемому результату. Однако одну ошибку я все же совершила, и эта ошибка стоила мне еще приблизительно трех недель нервотрепки. Я рассудила, что ребенку будет вполне удобно учиться ползать на большом и мягком диване. При этом я не учла как минимум двух моментов. Во-первых, ползать по мягкой поверхности гораздо труднее, чем по твердой. Во-вторых, даже самый большой диван для 6-месячного ребенка мгновенно становится маленьким. Через два дня после того, как Алешка прополз первые 20 см, наш диван уже был украшен по периметру подушками и валиками из одеял, а Алешка, рыча как танк, неустанно штурмовал эти препятствия. Наконец я сломалась и спустила малыша на ковер. И тут же жизнь стала гораздо проще. Ребенок с большим успехом занимал себя сам, исследуя ближайшие к себе два квадратных метра, а я избавилась от страха, что он разобьет себе голову, спикировав с дивана.

> Не повторяйте **моей ошибки!** Лучшее место для 6-месячного ребенка - пол.

Теперь скажем два слова о проблеме мамы Гали. С первого взгляда ее проблема не кажется серьезной. Ребенок быстро развивается — тут нужно радоваться, а не беспокоиться. Кроме того, многие дети сразу начали ходить, так и не поползав. Так, может быть, не стоит тревожиться?

Помните, в прошлой главе я писала, что умение сидеть не принципиально важно для развития ребенка. О ползании такого не скажешь. Давайте вместе подумаем, что приобретает ребенок, если он овладеет искусством ползания.

Во-первых, ребенок сразу же приобретает значительную «степень свободы». Отныне он может самостоятельно исследовать окружающий мир и уже в меньшей мере зависит от ма-

тери (многие мамы замечали, что, как только ребенок начинает активно ползать, у них сразу же появляется больше свободного времени). Даже самый продвинутый ребенок вряд ли научится ходить раньше 8-9 месяцев. Следовательно, если он не будет ползать, он потеряет целых 3 месяца самостоятельных исследований.

Во-вторых, ребенок большую часть дня находится в движении, укрепляя собственную мускулатуру.

В-третьих, развиваются не только мышцы, но и головной мозг. Ребенок ползает перекрестным способом (правая рука — левая нога; левая рука — правая нога). Такие движения развивают связи между двумя полушариями мозга, что поможет впоследствии координированной работе рук и ног при беге, игре в мяч, лазаньи, письме и мелкой ручной работе.

Что же до «в-четвертых* и «в-пятых*, то послушайте панегирик ползанию из уст Глена Домана.

Существует очень сильная зависимость между способностью к ползанию и способностью фокусировать взгляд на ближайшей точке. Дети племени ксингуанос, которые не имеют возможности ползать по земле, писюльку это просто опасно, не могут научиться фокусировать взгляд на ближайших предметах, однако во взрослом возрасте обладают очень сильной дальнозоркостью. Можно сказать, что они способны контролировать свой взгляд на расстоянии не меньше 15 м. Это позволяет им метко стрелять из лука. Однако у тех же самых ксингуанос не развито ближнее зрение. «Ближнее» зрение, которое помогает ползать, - это способность сфокусировать взгляд на собственных руках. С такого расстояния мы читаем, пишем, лепим, рисуем. Поскольку это - расстояние от глаз до поверхности стола, можно сказать, что «длина цивилизации» - 45 см.

Отсюда несложно сделать вывод: поскольку у первобытных народов отсутствуют полы и их дети лишены возможности ползать, постольку у них не развивается ближнее зрение, что ведет к отсутствию письменности и цивилизации.

Мы часто обсуждали этот удивительный факт - покажите нам культуру, где бы отсутствовали полы, и мы сами расскажем вам о ее примитивности. И наоборот. Египетские и греческие полы, полы инков - все это мы можем видеть и сегодня. И представители этих культур делали

операции на мозге и создавали прекрасные произведения искусства еще три тысячи лет назад.

Искусство племен ксингуанос и бушменов примитивно.

Таким образом, стоит лишь отвергнуть этот вид подвижности (то есть ползание по полу), как могут возникнуть важнейшие последствия в самых различных областях, в частности и в тех, что связаны со зрением.

У новорожденного практически отсутствуют впадины бедер.

Головка бедра, которая представляет собой длинную кость в верхней части ноги, упирается в небольшое углубление в бедре, которое потом и становится бедренной впадиной. Дети, которые ползают на животе, совершают движения, в результате которых головка бедра упирается в бедренную кость и таким образом создает впадину бедра в горизонтальном направлении. Когда ребенок начинает ползать на четвереньках, головка бедра упирается в бедренную кость вертикально, в результате чего впадина бедра превращается в универсальный сустав, благодаря которому нога получает возможность двигаться в самых разных направлениях. В тех культурах, которые предоставляют младенцам неограниченные возможности двигаться, практически нет врожденных вывихов бедра, а следовательно, и соответствующей хирургии. Впрочем, это можно объяснить и другой причиной - тем, что матери носят своих детей на собственных бедрах, как это делают бразильское племя ксингуанос, бушмены из пустыни Калахари и многие другие.

В тех же культурах, где ползание младенцев сильно ограничивают, или носят их в заплечных мешках запеленутыми, или возят в сидячих колясках (как в Европе или США), весьма маловероятно формирование хорошо развитых бедренных впадин...

Часто озабоченные родители говорили нам о том, что их дети (8-12 месяцев) ползают на животе уже несколько месяцев, но не проявляют никакого интереса к ползанию на карачках. Или - дети встают на карачки, но не могут двинуться с места. Как правило, через несколько недель после перехода к выполнению программы равновесия с самого ее начала дети начинают ползать на четвереньках и через самое короткое время ползают уже повсюду.

• Все это хорошо звучит, — скажете вы, — но что делать, если мой ребенок не желает ползать, а желает сидеть и стоять?»

Да то же самое, что и в предыдущем случае, — спустите его на пол! Перед ним откроются новые возможности, и он не скоро вспомнит о стенке кроватки. Дополнительно вы можете

заниматься с ним специальными упражнениями, стимулирующими ползание, о которых будет рассказано далее. Однако если и в этом случае ребенок упорно не желает ползать, просто оставьте его в покое. В конце концов, ему лучше знать.

Но прежде чем спустить ребенка на пол, подготовьтесь к этому новому для вас и для него этапу жизни. Просто вымыть пол и пропылесосить ковер будет недостаточно. Здоровому 6-месячному ребенку домашняя пыль не причинит вреда. А вот некоторые бытовые предметы могут стать для него смертельно опасными. Поэтому выделите один выходной день на полное переоборудование квартиры Начните с того, что сами опуститесь на четвереньки и проползите повсюду, исследуя квартиру *с точки зрения» вашего малыша. Побудьте один день параноиком. Убедите себя, что ребенок обязательно разобьет/сломает/проглотит любую недозволенную вещь, если только вы предоставите ему хотя бы малейшую возможность.

Самые опасные предметы для ребенка — их нужно поднять на высоту роста взрослого человека:

- бытовая химия: средства для мытья посуды, для мытья эмали и кафеля, порошки, шампуни, средства для уничтожения насекомых, вещества для ухода за обувью, косметика и т. д.;
- лекарства — от снотворных и сердечных капель до марганцовки, йода и витаминов;
- сигареты и пепельницы (яда, содержащегося в одной сигарете, достаточно для того, чтобы убить годовалого ребенка), а также алкоголь и пищевой уксус;
- все бьющиеся предметы;
- все колющие и режущие предметы;
- все мелкие предметы, которые могут быть проглочены и закрыть дыхательное горло — в том числе кусочки бумаги, конфеты, мотки ниток или детали игрушек;
- электрические провода (в том числе шнур от телефона) должны быть убраны в недосягаемые места (дети очень любят их грызть), в розетки вставьте специальные заглушки;
- полиэтиленовые пакеты должны лежать в недоступном для ребенка месте (он может надеть пакет на голову и задохнуться);

- комнатные растения должны быть подняты на такую высоту, чтобы ребенок не мог, встав на ноги и вытянув руки над головой, уцепиться за горшок и вывернуть его на себя; проверьте, чтобы среди ваших комнатных растений не было ядовитых.

Также убедитесь, что ребенок не сможет самостоятельно забраться в такое место, откуда он может упасть, где он может застрять или запереть себя. Если вы хотите обезопасить от ребенка какой-то невысокий шкаф, наденьте на его ручки резинку или поставьте замок.

Вот, например, список перестановок, проделанных одной мамой (при участии папы). Справедливости ради нужно отметить, что у них очень активный ребенок с явными задатками механика.

Телевизор стою между стеной и шкафом с Сашкиного рождения. Чтобы добраться до видеомагнитофона, надо или отодвинуть кресло, или перелезть через боковину кресла, что Сашка пока не может. Рядом с телевизором - телефон. Второй телефон - на кухне, на холодильнике. Как только Саша стал вставать (а это почти совпало с бегом на четвереньках), переложили вещи в стеллаже. Нижнюю полку отдали Саше под игрушки, следующую подняли так, чтобы он не достал. Провода подвешены. Стулья повернуты сиденьем к стене и зажаты с двух сторон мебелью. Аналогично кресло - развернуто «лицом» к окну. Мне форточку закрывать неудобно, и подхода к окну нет, но я хоть спокойна, что сын не усядется на подоконник. Везде, куда не должен попасть ребенок, стоят запоры. Шкаф-купе, на нижней полке у меня одеяла и подушки (почти не трогает, тяжеловаты), на второй - Сашкино барахло. Его он регулярно выкидывает и перебирает.

Кухня. Мусорное ведро под раковиной, дверцы заперты на обычную защелку, но вертикальную, и чтобы открыть, ее надо поднять вверх. Гладильная доска - между стенкой и холодильником, утюг - на холодильнике. Все бьющееся, сыпучее поднято на верхние полки, внизу - кастрюли, миски.

Двери в ванную и туалет Сашка пока открыть не может, но в ванной тоже пришлось поднять наверх порошок и проч. Тумбочка в коридоре - на магнитном запоре, обувь Сашка раскидывает, но, слава богу, никогда не облизывал, а то пришлось бы в мешках подвешивать.

В общем, принцип «все выше, и выше, и выше».

Возможно, этот список мер покажется вам устрашающим, но поверьте — вам придется проделать всего одну генеральную уборку — и вы обеспечите себе спокойное существование на два-три года вперед. Ваш ребенок будет с удовольствием изучать открывающийся для него новый мир, а вам не потребуется каждые пять минут оттаскивать его от нового опасного предмета.

Обезопасив для ребенка жизненное пространство, позаботьтесь о том, чтобы ему было интересно. Выделите шкаф или полку для его игрушек. Он сможет подползать и играть с ними. Можно сложить игрушки в пластиковый таз или ведро и задвинуть под кресло (покажите ребенку, как их достать). Позвольте ему вываливать детскую одежду из шкафа на ковер и рассматривать ее (Алешку это занимало ежедневно на часдругой в течение первого месяца «жизни на полу»). Если вы готовите обед, пусть у ребенка будет возможность поиграть с кастрюльками и крышками.

Увлекшись переселением на пол, не пропустите еще один важный момент. Ребенок делает следующий скачок в речевом развитии — на смену гулению приходит лепет. Теперь ребенок уже не издает сочетания гласных звуков, чем-то напоминающие полинезийские языки, он начинает повторять слоги, состоящие из согласного и гласного, например: «ба-ба-ба», «ма-ма-ма», «да-да-да» и проч. Похоже, он сам потрясен открывшимися возможностями. Какое-то время он не играет, не «беседует с вами», просто лежит, уставившись в стенку, и говорит, говорит, говорит. Пугаться не надо. Как раз наоборот, лепет свидетельствует о том, что ребенок уже хорошо слышит и различает взрослую речь (глухонемые дети и дети с задержкой развития, если с ними специально не заниматься, так и остаются на стадии гуления). Через день-два он освоится с этим новым для себя навыком и будет готов снова слушать вас и совершенствоваться в науке говорить.

Старайтесь говорить с ребенком как можно больше. Утром за завтраком называйте посуду, которой пользуетесь вы и ребенок (чашка — ложка — кастрюля — тарелка), продукты, которые он видит перед собой (хлеб — каша — молоко — сок —

масло). Одевая ребенка на прогулку, называйте ему предметы одежды и части его тела ("Оденем на ножки ботинки, на голову — шапку..."). На прогулке показывайте (и называйте) ему машины, птиц, зверей, цветы, обращайте внимание на других детей. Пусть узнает, что и грузовик с прицепом, и легковушка — машины, а такса и сенбернар — собаки. Пусть услышит от вас, что этот мальчик в коляске — маленький, а девочка — большая. Когда ребенок играет в комнате, объясняйте ему, что сейчас он подползает к столу, сейчас — открывает шкаф, а сейчас — берет игрушку со стула. Когда вы купаете его перед сном, попросите ребенка повернуться на спинку, а затем — на животик. Когда укладываете спать, назовите кроватку, одеяло, простынку, покажите ребенку, как вы гасите свет.

Пока не ждите от ребенка адекватного ответа. Первые слова появятся месяцев в восемь, а то и позже. Но все, что вы заложите в ребенка сейчас, вернется сторицей.

Лучше всего, если вы будете употреблять одновременно и взрослое слово, и облегченное детское (кошка — мяу-мяу). Если у вас лежит душа, разучивайте с ребенком песенки из Приложения 1.

ЗАНЯТИЯ С ИГРУШКАМИ

«Дерни за веревочку!»

Нужно: музыкальная матрешка-неваляшка или любая другая игрушка (мишка, кукла), к которой прикреплен небольшой колокольчик. Лента длиной 1,5 м, яркое кольцо диаметром 10-12 см.

Один конец ленты обвяжите вокруг неваляшки, к другому привяжите кольцо. Ребенок лежит на животе. Вы кладете кольцо неподалеку от ребенка (в 30-40 см), а неваляшку ставите чуть подальше (приблизительно в 1 м от ребенка). Привлекаете внимание ребенка к кольцу и побуждаете дернуть за него. Связанная с кольцом неваляшка начинает качаться и звенеть. Если ребенок не может понять, откуда взялся звук, привлеките его внимание к неваляшке и сами подергайте за кольцо.

Это занятие лучше проводить на полу, тогда ребенок обязательно постарается подползти к кольцу, а затем к игрушке.

Посмотри и потяни!

Нужно: подвесное устройство (см. упражнение * Качается и движется» из главы 6).

Повесьте подвесное устройство на стену (на гвоздь). Возьмите ребенка на руки и подойдите с ним к устройству. Спросите у ребенка: «Где колечко? Смотри, вот колечко!» Побуждайте ребенка схватиться за кольцо и потянуть. Пусть поиграет со знакомым механизмом в новом для себя вертикальном положении.

Ползаем «змейкой»

Нужно: 5-6 ярких игрушек разных цветов, размеров, формы и т. д.

Разложите игрушки «змейкой» по ковру на расстоянии 40-50 см друг от друга и выпустите на ковер ребенка. Привлекайте его внимание к игрушкам и побуждайте переползать от одной к другой. Не огорчайтесь, если вначале он одолеет не более 1-2 «этапов эстафеты». Постепенно удлиняйте змейку с каждым занятием, пока ребенок не начнет пересекать всю комнату. К этому времени он, скорее всего, уже захочет ползать самостоятельно «по своим делам*.

ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРЫ

«Бокс» и «мельница»

Старые упражнения можно усложнить, вложив ребенку в руки кольца, а также проделывая их не только в положении лежа на спине, но и в положении сидя.

Ползание на четвереньках

Если ребенок еще не начал ползать — помогите ему. Поставьте его на четвереньки, согнув ножки под животиком; если это необходимо, разверните кулачки, чтобы малыш опирался на ла-

дошки. Немного покачайте взад-вперед и, страхуя ребенка ладонью под животиком, «выбейте» из-под него одну ручку — пусть сам восстановит равновесие и обопрется на нее. Затем, заинтересовав игрушкой или слегка подталкивая сзади, побуждайте малыша двигаться вперед.

«Велосипед» и «Уголок»

Обхватите ноги ребенка в области голеней. Затем попеременно сгибайте одну ногу и разгибайте другую. Выполняйте это упражнение в различном темпе, имитируя ходьбу и бег.

Затем переходите ко второй части упражнения. Малыш лежит на спине. Обхватите его ножки в области коленей. Поднимите выпрямленные ноги до вертикального положения и медленно опустите их. Затем поднимайте ноги попеременно под ритмичный счет или песенку.

Ползание на коленях

Если вашему ребенку не удается ползание оттого, что он пытается встать на вытянутые ножки, потренируйте его в ползании на коленях.

Возьмите ребенка одной рукой под мышки, заставьте его опуститься на колени и пройдитесь с ним •вперевалочку» вдоль дивана. Свободной рукой придерживайте пяточки ребенка, чтобы он не пытался встать на прямые ножки.

Впрочем, многие дети вполне успешно ползают и на прямых ногах.

«Тачка»

Положите на стол красивую игрушку, к которой будет «шагать» малыш. Приподнимите малыша горизонтально над столом так, чтобы он опирался на выпрямленные руки. Одной рукой поддерживайте ноги, другую подведите под живот и слегка подтолкните ею ручки ребенка, побуждая его «пойти» к игрушке на руках.

Если ребенок пытается идти на кулачках, то «оттащите» его за ноги назад, чтобы его ладошки развернулись.

Садимся за одну ручку

Одной рукой придерживайте ноги ребенка. Большой палец другой руки вложите в ручку малыша, отведите ее в сторону до полного разгибания и со словами «сядь-сядь* и тому подобными побуждайте ребенка сесть. Покажите ему, что он может опереться на свободную ручку и помочь себе. В то время когда ребенок сидит, проведите пальцами вдоль позвоночника снизу вверх до разгибания спины. Затем медленно положите малыша на спину, точнее, на правый бок

Затем повторите упражнение для другой ручки.

Это упражнение не только учит ребенка садиться, но и очень хорошо развивает мышцы брюшного пресса.

Садимся за согнутые ручки

Ребенок лежит на животе. Дайте ему ухватиться за ваши пальцы и разведите их на ширину плеч. Слегка потяните ручки на себя, побуждая малыша сесть. Если малыш способен на это, он начнет подтягиваться и садиться, сгибая ручки. Если же он не пытается сесть, значит, его мышцы еще слишком слабы для этого.

Попробуй встать!

Ребенок лежит на животе. Вы встаете сзади него. Дайте ему обхватить ваши большие пальцы, поддерживая его кисти остальными пальцами. Разведите выпрямленные руки ребенка в стороны (следите за тем, чтобы он не сгибал их в локтях); далее поднимите прямые руки **вверх, как** будто учите его плыть брассом. При этом малыш поднимает голову, прогибается назад и упирается стопами в ваш живот. Продолжайте поднимать ребенка, пока он не встанет на колени.

Позже, когда упражнение хорошо освоено, можно приподнимать его дальше (все так же поддерживая ручки), пока он не встанет на ножки.

> **Осторожно!** Ручки ребенка не должны подниматься выше уровня ушей, иначе возможно повреждение плечевых суставов.

КСТАТИ. ГДЕ ВЗЯТЬ ИГРУШКУ ДЛЯ РЕБЕНКА?

Шести-семимесячный ребенок, который только что начал ползать, становится неутомимым исследователем. Беда в том, что перед нами уже не кропотливый 4-месячный педант и его исследования, как правило, занимают несколько минут, после того как новая игрушка ощупана и облизана, ребенок тут же бросает ее и устремляется на поиски новых впечатлений. Меж тем родителям часто хочется дать в руки своему чаду что-нибудь такое, что отвлекло бы его хотя бы на полчаса.

Вот что советует предпринять Пенелопа Лич.

Предметы обихода в качестве игрушек

Все вокруг незнакомо младенцам, поэтому они с восторгом будут обследовать любой предмет, который вы готовы предоставить в их распоряжение. Неважно, для чего именно предназначено то, что вы им дали, - ведь ребенок не сможет воспользоваться этим предметом как полагалось бы. Главное для него - цвет, форма и все осязательные ощущения. Все, что мы советуем использовать в качестве игрушек для младенца, есть почти в любом доме; вы сами добавите многое.

Внимание! Ребенок будет пытаться взять все что угодно в рот. Вещи, которые безопасны сами по себе, могут стать опасными, если их разбить или сломать: например, стакан с отбитым краем очень опасен. Поэтому за игрой надо следить; «игрушки» надо регулярно осматривать. Ребенок может научиться сам разбирать «игрушку»; убедитесь, что содержимое «погремушки» домашнего изготовления нельзя проглотить или засунуть в нос. Ребенок будет ронять «игрушки» на пол, поэтому они не должны быть тяжелыми. Когда ребенок сосет что-то, он делает глотательные движения; обратите внимание, чтобы в пластиковых баночках или бутылочках не было остатков косметики или химических веществ.

Вот что можно использовать для игры:

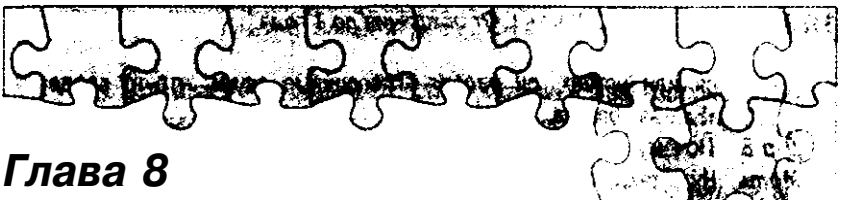
* пластмассовые чашки, ложки, тарелки и другую посуду;
* деревянные ложки любых размеров;
* маленькие алюминиевые кастрюльки и крышки к ним;
* пустые пластмассовые бутылки;
* пластмассовые банки с крышками (положите внутрь, скажем, несколько кусочков сахара, поэкспериментируйте с такой домашней «погремушкой»);

* материю разных фактур и цвета;
* маленькие коробочки с крышками и без них;
* любые «мячики» - от пинг-понгового шарика или теннисного мяча до яблок, апельсинов или клубков шерсти и т. д.*

В этом возрасте ребенок способен заниматься одной лишь игрушкой, так что стол, заваленный игрушками, приведет его в замешательство. Лучше всего он играет, когда вы положите перед ним одну-две игрушки и дадите ему некоторое время позаниматься с ними, пока они ему не наскучат, тогда надо заменить их новыми.

Если ребенок играет чем-то из кухонных принадлежностей и вы хотите получить это обратно, чтобы использовать для дела, то единственный способ избежать скандала - дать ему что-то взамен. Ребенок в этом возрасте еще не научился отдавать что-либо по собственному желанию, а если вы попробуете отнять у него силой, он будет яростно этому противиться. Поэтому воспользуйтесь его неспособностью заниматься одновременно двумя предметами: предложите ему ложку, и он отвлечется от кастрюли, которая вам как раз и понадобилась.

Подробнее об играх с мячиками и бутылками — см. следующую главу.



Глава 8

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ. ВО ВЕСЬ РОСТ

ЧТО УМЕЕТ РЕБЕНОК?

одна американская мама[1]

Моему малышу восемь месяцев. Он - единственный ребенок... И у вас нет никаких проблем?

Мать Что вы! Всякий раз, когда я сюда прихожу, у меня вертится на языке вопрос, но я не решаюсь спросить. Сегодня я, наконец, собралась задать вопрос о том, что мне следует делать. В последние три дня малыш начал вставать, принимать вертикальное положение, и, как мне кажется, с этого момента вся его натура изменилась...

Д-р Б Теперь для него мир выглядит иначе.

Мать. Да, но с утра до вечера он только и знает, что голосит, издает какие-то звуки. Ничего больше не делает, только голосит и, как будто, находится в эйфорическом состоянии. С ума можно сойти, слишком много шума!

Д-р Б. Почему вы считаете, что слишком?

Мать. Он просто не умолкает! Весь день напевает, двадцать четыре часа!

Д-р Б. Минутку! Все двадцать четыре часа?

Мать. Целый день...

Д-Р Б. Минутку...

Мать. Под вечер у него возрастает физическая активность. Потом он уже щебечет не так много или не так громко. Когда он двигает-

[1] Этот очень поучительный диалог между молодой американской матерью и детским психологом Бруно Бсттельгеймом (в тексте — д-р Б.) взят из книги Бруно Беттельгейма «Любим ли я? Диалоге матерью» (СПб.: Ювснта, 1998. С. 248-249).

ся или встает, он издает агрессивные звуки, что-то вроде: «Баа-аа, баа-аа, 6-аа!»

Д-р Б. Почему вы говорите об агрессивности?

Мать. Ну... такое создается впечатление. Когда он встает, мне кажется, он... негодует на что-то. Будто ведет борьбу какую-то, пока стоит...

Д-р Б. Вполне возможно. Наверно, это и есть тяжкая борьба.

Мать. Но ведь раньше его голос звучал как-то приятно, будто малыш всем доволен.

Д-р Б. Он еще не сталкивался с серьезными жизненными проблемами!

Мать. Но до обеда-то он мило гулит. Только позднее начинает...

Д-р Б. Скажите, когда он издает это агрессивное «Баа-аа, баа-аа»?

Мать. Как раз после обеда, когда силится что-либо сделать.

Д-р Б. Хорошо. Пусть немного потрудится, пусть борется.

Мать. А мне терпеть его крик?

Д-р Б. На сей счет ничего сказать не могу. Я не очень уверен, что его крик действительно так агрессивен, как вы думаете.

Мать. Что вы! Совершенно очевидно, что он кричит от досады, поскольку у него не получается...

Д-р Б. Так в каких случаях он становится агрессивными?

Мать. Когда пытается... Ну, есть у него, например, стульчик-качалка. Так он вместо того, чтобы качаться на нем или еще что, просто встает рядом и орет. Он просто стоит.

Д-р Б. Но ведь это же грандиозное достижение! Не думаю, что когда-либо в жизни человеку вновь доведется пережить такой успех. Естественно, это возбуждает его! Хотелось бы только знать, что приводит в такое возбуждение вас?

Мать. Мне кажется, это просто нервирует меня. Например, когда он пытается что-то схватить. Он хочет схватить мяч, тот укатывается, а малыш поднимает крик. Если такое случалось раньше, он просто поворачивался в другую сторону и ворковал.

Д-р Б. Но теперь он знает, чего хочет, он проявляет волю. Раньше не знал, и ему было все равно. Почему это так волнует вас?

Мать. Ясно, что он стал шустрее. К нему надо подладиться. Но ему-то это ничего не значит...

Д-р Б. Не знаю. Но боюсь, что если это беспокоит вас, то может беспокоить и его. В своем теперешнем возрасте он способен лишь ненадолго на чем-то концентрироваться. Его любопытство легко вспыхивает и очень быстро удовлетворяется, как вам известно. И я думаю, что игрушки, которые могут от него укатиться,

оказывают определенное фрустрирующее воздействие. Я бы предложил остановиться на этом и посмотреть, что будет недели через три.

А между тем попытайтесь не трактовать его порывы как агрессию. Если возможно, не реагируйте на это таким эмоциональным откликом, как «слишком много шума». И сами не поднимайте из-за этого шума. В настоящий момент у него можно наблюдать скорее предвестие, нежели проявление самостоятельности, но очень скоро он в этом смысле развернется по-настоящему и кое-какие вещи будет делать один. А это означает, что с каждым днем он будет все меньше отнимать у вас времени и сил.

В период между 7-ми 8-м месяцем многие дети начинают активно осваивать третье измерение, то есть подниматься на ножки. Как и к прочим «заданиям», поставленным матерью природой, дети относятся к вставанию очень серьезно и вдумчиво, но со стороны это может выглядеть несколько комично. Например, Алешка в 7 месяцев, лежа на животе, «повисал», ухватившись обеими руками за решетку кроватки и подтягиваясь вверх аж до пупа. Ножки при этом продолжали бестолково болтаться позади. Заканчивалась эта попытка встать печально: ручки соскальзывали с отполированных столбиков — и Алешка плюхался обратно на животик Чтобы дело пошло на лад, понадобились целых два мероприятия.

1. На высоте примерно 15 см от дна кроватки я прикрепила изолентой дополнительную горизонтальную перекладину, за которую удобно было ухватиться.
2. Раз десять я показала Алешке, как он должен сгибать, а затем выпрямлять ножки, поднимаясь последовательно на колени, а затем и на стопы[1].

После этого дело, казалось бы, пошло на лад.

Почему • казалось бы»?

Дело в том, что как только Алешка самостоятельно встал, он тут же в восторге всплеснул руками и шлепнулся, чувствительно стукнувшись затылком о спинку кровати. Потом снова встал

[1] См. упражнение «Попробуй встать» в главе 7 (в разделе «Физические и гры»)

и снова шлепнулся. Наученный горьким опытом, в следующий раз он уже стоял, вцепившись обеими руками в стенку кровати, и минут через пять начинал верещать, пока я не подходила и не усаживала его на дно кроватки. Отдохнув таким образом несколько секунд, он тут же снова вскакивал на ножки и... через 5 минут снова звал маму. Это грозило перерасти в кошмар. Пришлось срочно принимать меры:

- я занавесила одеялами всю кроватку по периметру (забегая вперед, скажу, что эти «занавески» оказались нужны всего на пару недель);
- я научила Алешку опускаться на попку, сначала просто подбрасывая его на диване и приземляя на «пятую точку», а потом аккуратно сажая его на кроватку, пока он продолжал держаться руками за решетку.

После этого можно было вздохнуть спокойно[1]. Ребенок вставал и садился, и снова вставал, и снова садился, и так до бесконечности. Примерно через неделю он уже начал делать первые шажки вдоль решетки (ваш ребенок вполне может отложить это занятие на 1 -2 месяца).

Какие еще изменения происходят с детьми в это время?

Постепенно они учатся брать предмет не всей пятерней, а только кончиками пальцев. Умение это очень важно, ведь так мы держим ложку, ручку, иголку да и любой инструмент. Такая хватка (ее называют «пинцетным захватом») свойственна только людям, даже обезьяны с их развитыми пальцами хватают предметы пятерней. Чтобы ребенок мог совершенствовать свой пинцетный захват, давайте ему для игры маленькие мячики, клубки шерсти, а также неоточенные карандаши.

Играя с игрушками, он все чаще будет ощупывать их, проводить по ним ладошкой. Например, он будет водить ладош-

[1] Для особо неуклюжих детей и особенно тревожных родителей можно предложить специальную шапочку, которая защитит детскую головку от ударов. Ее можно сшить самим. Одна поролоновая «колбаска», обшитая материей, закрывает лоб, виски и затылок ребенка (как царская корона), две другие перекрещиваются на макушке и помогают удерживать первую на месте. Если эта конструкция для вас слишком сложна, просто наденьте на голову ребенка мягкую вязанную шапочку или воротник от старого свитера.

кой по ковру, а не пытаться «сорвать» нарисованный на нем цветок. Таким образом он начинает познавать разницу между плоскими и объемными предметами. (Если ему это пока не приходит в голову, можно его мягко натолкнуть на эту мысль, поводив ладошкой по ковру, по гладкому столу или по своему лицу.)

Кисть ребенка приобретает большую самостоятельность. К 8-му месяцу он уже может помахать вам «пока-пока* и поиграть с вами в ладушки. Более того, обратите внимание, что малыш начинает махать вам ручкой в ответ на ваше прощание и бьет в ладоши, подражая вам. Через 1-2 месяца он будет, также, подражая вам, зачерпывать кашу ложкой (правда, до рта он донесет ее еще не скоро), расчесываться расческой, чистить зубы щеткой или мыть руки под струей воды.

Кстати, струйка в ванной становится любимой игрушкой, как только малыш поймет, что ее нельзя ухватить руками. Игра эта очень полезна, так как струйка нежно массирует ладошку ребенка.

Сосательный рефлекс к этому времени несколько ослабевает, и ребенок может (а часто и хочет) пить не только из бутылочки, но и из чашки. Быстрее на это соглашаются дети, которые питались молоком из материнской груди и редко имели дело с бутылочкой. Для начала дайте ребенку совсем маленькую чашку, желательно, чтобы ее края были выгнуты наружу и ребенок мог захватить край губами. Прежде чем наливать в чашку воду, дайте ребенку вдоволь наиграться с ней, хорошенько изучить. Затем давайте пить по глоточку, все время держа чашку в руках (самостоятельно он научится ее держать только после года). Следите также за тем, чтобы чашка была полна примерно на две трети. Если больше — ребенок будет обливаться, если меньше — ему придется сильно запрокидывать голову.

Малыш по-прежнему много «говорит*, причем не только повторяет одинаковые слоги: «ам-ам*, *бу-бу*, но и начинает комбинировать различные слоги, восклицая «Айя!* или «Иппи!*. Он с большим интересом прислушивается к разговорам взрослых и сам рвется пообщаться. Да так настойчиво, что

вам, как и процитированной в начале американской маме, может показаться, что малыш «сердится» или даже что он "агрессивен». Конечно же, это не так Его «азарт» и «гнев» — это азарт и гнев молодого ученого, который еще не умеет сдерживать своих чувств и познавать мир холодным рассудком. Ему хочется все знать, все уметь, все мочь. И если вы поможете ему хоть чуть-чуть расширить возможности, для него это будет огромным облегчением.

ЗАНЯТИЯ С ИГРУШКАМИ

Знакомство

Часто ребенок не знает толком, как использовать подаренные ему игрушки. Игрушка для него еще не имеет собственного лица, характера. Для того чтобы ребенок начал испытывать к игрушке какие-то эмоции, ее надо «обыграть», познакомить ребенка с ее возможностями. Этой цели и служит наша игра.

Нужно: игрушка кукла (мишка, неваляшка, собачка и т. д.). Если игрушка не звучит сама, к ней лучше прикрепить колокольчик или маленькую погремушку, так ребенку будет легче сосредоточить на ней внимание.

Вы показываете куклу ребенку, звените в колокольчик, привлекая к ней внимание. Свои действия сопровождаете словами: «Где куколка? Смотри, вот кукла!» Если малыш подползает к вам и проявляет желание взять игрушку, дайте ему исследовать ее.

Но как только он начнет терять к игрушке интерес (его движения станут однообразными), вы снова забираете игрушку и показываете ее новые возможности. Кукла *уходит* (удаляется от ребенка), *приходит* (приближается к ребенку), *прячется* за какой-нибудь предмет, затем на глазах у ребенка вы «ищете и находите» куклу. «Где же куколка? Да вот же она!» Затем возьмите ребенка на колени и рассмотрите игрушку вместе с ним. Покажите ему, какие у куклы глазки, носик, ротик, волосы, платье и т. д. Как только ребенок начнет скучать и отвлекаться, покажите ему, как кукла танцует. Покачайте куколку

вправо-влево, спойте песенку. Если кукла снова привлекла ребенка, дайте ее ему в руки, покажите, как он может заставить куклу танцевать. В конце пусть кукла «попрощается* с ребенком и •уйдет», чтобы снова прийти завтра или через несколько дней. Теперь она уже будет знакома ребенку и он, скорее всего, обрадуется, увидев ее снова.

На следующих занятиях куклу можно покормить, укачать на руках и положить спать, она может снова поиграть в прятки или отправиться на луг собирать цветы. Фантазируйте — и вы научите фантазировать своего ребенка!

В погоне за мячиком

Нужно: несколько мячиков — шариков разного цвета и с разной поверхностью, картонная коробка.

Сначала научите ребенка играть с одним мячиком: покатайте мячик по полу, толкните его, догоните и снова толкните. Объясняйте ребенку, что вы делаете. «Смотри, как здорово — шарик покатился, ну-ка догоняй его! Вот я его сейчас догоню! Ой! Он опять от нас убегает!* Когда ребенок научится катать мячик, высыпьте из коробки остальные мячи и предоставьте ребенку действовать самостоятельно, изредка комментируя его действия: «Алеша молодец! Поймал красный мячик! А вон, смотри, желтый мячик закатился под стол! Сможешь его достать?*

Так же можно научить ребенка катать пластиковые бутылки из-под молока или газированной воды[1].

Здравствуйте, кубики!

Нужно: набор кубиков и других геометрических строительных фигур (призмы, брусочки, пирамидки и т. д.) из дерева или из пластика[2], тележка (можно использовать перевернутую коробку).

[1] В возрасте 7-8 месяцев Алешка мог не меньше получаса катать две пластиковые бутылки (иа радость всем взрослым).

[2] Хороши пластиковые кубики с шероховатой поверхностью

Вы подвигаете малышу коробку, на которой лежат 4-5 кубиков[1]. Покажите малышу, что их можно перекладывать из руки в руку, стучать одним кубиком об другой, складывать их на тележку, снимать с нее. Комментируйте свои действия и побуждайте ребенка подражать вам. Затем дайте ему самому некоторое время поиграть с кубиками. На следующих занятиях покажите ему, как поставить рядом два кубика, как поставить кубик на кубик или призму на кубик. Если ребенок затрудняется в этом, возьмите его руку в свою и постройте башню вместе. Самостоятельно дети обычно начинают строить башни из двух кубиков ближе к возрасту в 1 год.

Сними колечко!

Нужно: стержень от пирамидки и набор колец. Кольца должны быть крупными, стержень пирамидки — диаметром 1-1,5 см. Оденьте на пирамидку 4-5 колец: большие — с двух концов, маленькие — посередине, так чтобы пирамидка могла кататься на больших кольцах. Закрепите последнее кольцо верхушкой пирамиды.

Покажите игрушку малышу. Потрясите ее так, чтобы загремели колечки на стержне. Покатайте пирамидку по полу и дайте поиграть с ней ребенку. Как только игрушка начнет ему надоедать, снова возьмите пирамидку себе и покажите, как она разбирается. Покажите, как снять кольца, и попросите ребенка снять последние 1-2 кольца. Стержень пирамидки в это время находится в ваших руках. После того как пирамидка будет разобрана, дайте ребенку время изучить колечки и стержень, а затем самостоятельно на глазах ребенка соберите пирамидку, при этом просите ребенка: *Дай мне колечко! Дай мне еще одно колечко!» На последующих занятиях предложите ребенку помочь вам собирать пирамидку и помогите ему надеть 1 -2 кольца, взяв его руку в свою. Обычно ребенок начинает самостоятельно собирать пирамидку в возрасте 11 месяцев.

[1] Именно на коробке, а не в ней. В этом возрасте малыш еще не сможет играть с объемными предметами.

Где же колокольчик?

Нужно: колокольчик, или погремушка, или игрушка-пищалка, носовой платок.

Накройте колокольчик носовым платком и позвените им, не показывая его ребенку. Затем сделайте маленькую паузу и снова позвените колокольчиком. Спросите: «Слышишь, звенит колокольчик? Но его нигде не видно! Где же он?» И побуждайте ребенка подползти к платку и, откинув его, найти колокольчик.

Если это задание трудно для ребенка, то вместо платка прикройте колокольчик прозрачным пластиковым стаканом. Когда ребенок научится находить колокольчик, закройте его уже 2-3 прозрачными стаканами. Потом вернитесь к упражнению с платком.

ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Вторая часть программы Глена Домана разработана для 4-месячных малышей, но мне кажется, что средняя российская мама решится на такие эксперименты не раньше, чем ее ребенку исполнится 6-7 месяцев. Алешка с большим удовольствием совершал полеты именно в этом возрасте, месяцем раньше или месяцем позже он резко протестовал, когда его начинали кружить вниз головою или за руку и за ногу. Остальные виды раскачивания он любит и по сей день.

Глен Доман рекомендует выполнять все 10 упражнений хотя бы по 1 разу в день и тратить на каждое из них от 30 секунд (вначале) до 2 минут (когда вы и ребенок полностью освоитесь).

Другие советы Глена Домана

Прежде всего позаботьтесь о безопасности - своего ребенка и своей собственной. Все требования к безопасности, о которых речь шла раньше, остаются в силе и даже требуют от вас большей бдительности. Освободите как можно больше свободного места. Ничто не должно мешать ни вашей ходьбе, ни «полетам» вашего ребенка. Будьте осторожны, внимательны, начинайте постепенно, говорите своему ребенку о том, что вы делаете, останавливайтесь прежде, чем он сам этого за-

хочет. Особенно важно позаботиться о безопасности шеи, почему и требуется специальный воротник. В качестве такого можно использовать и мягкое, свернутое несколько раз полотенце, свободно повязанное вокруг шеи. Это может быть и толстый воротник от вязаного свитера. Используйте этот воротник при выполнении всех упражнений программы.

Чтобы детям нравилось носить эти воротники, некоторые матери в течение нескольких дней носят их сами. Естественно, любому ребенку захочется попробовать то, что так нравится его матери!

Убедитесь, что одежда ребенка не будет мешать выполнению упражнений. И когда будете поддерживать, не держите его за ботинки или носки (они могут слететь), а держите за обнаженные лодыжки.

Переходя к упражнению «вертикальное покачивание вниз головой», необходимо отметить то обстоятельство, что родители иногда испытывают страх от одной мысли о том, что им придется держать ребенка головой вниз. Однако это положение, столь непривычное для большинства взрослых, хорошо знакомо каждому новорожденному. При нормальном протекании беременности в течение четырех последних недель ребенок занимает такое положение: когда его мать встает или садится, он оказывается перевернутым вниз головой!

В течение двадцати лет матери выполняли это упражнение в нашем институте, так что ничего кроме пользы и веселья оно принести не может. Впрочем, сейчас положение «вниз головой» снова стало предметом повального увлечения. Доктора рекомендуют его при болезнях спины.

Горизонтальное вращение

Левой рукой возьмите ребенка за левое запястье (ребенок сжимает ваш большой палец, четыре остальных пальца фиксируют запястье), а правой — за левую лодыжку. Ребенок при этом должен лежать ничком. Поднимите его и осторожно покрутите по и против часовой стрелки. Потом смените положение — возьмите его правой рукой за правое запястье, а левой рукой — за правую лодыжку и покрутите по часовой стрелке. Чем больше скорость вращения, тем горизонтальнее будет летать ваш ребенок. В обоих случаях вы можете сменить направление вращения, так что ваш ребенок будет летать «ногами вперед».

Положение «ничком*. Повернув ребенка лицом к себе, возьмите его за запястья (снова четыре ваших пальца фиксируют

лучезапястные суставы ребенка) и начните вращать на прямых руках. Вращать можно и по, и против часовой стрелки.

Горизонтальное верчение

Положите ребенка животом себе на плечо и повертитесь, но только осторожно, чтобы у вас не закружилась голова и вы не *потеряли* равновесия. Потом повертитесь в обратном направлении. Повторите это верчение, но на этот раз положите ребенка левым боком на свое правое плечо так, чтобы его живот находился напротив вашей шеи. Повертитесь как *по,* так и против часовой стрелки. Повторите это верчение, но на этот раз положите ребенка правым боком на свое левое плечо.

Покачивание

Покачивание в положении «навзничь». Возьмите лежащего навзничь ребенка за запястья, а ваш супруг пусть возьмет его за лодыжки. Поднимите его с пола и начните покачивать, словно он находится в колыбели. Это упражнение — одно из самых стимулирующих, поэтому его надо делать быстрее, чем если бы ребенок действительно находился в колыбели (древнее, но весьма мудрое изобретение). Помните, когда вы сами были ребенком, ваши родители раскачивали вас взад-вперед, прежде чем бросить на постель? А вспомните, как это вас веселило?

Раскачивание

Ребенок лежит навзничь, лицом к вам. Мать берет его за правое запястье и правую лодыжку, отец — за левые. После этого начинайте раскачивать его, как на качелях

Ускорение

Поверните ребенка лицом к себе и возьмите под мышками. А теперь начните подбрасывать его в воздух и ловить, но будьте осторожны. Это упражнение, которым, как правило, занимаются отцы, очень полезно. Благодаря ему ребенок очень живо ощущает на себе силу гравитации, особенно в момент, когда падает к вам в руки.

Чтобы не уронить ребенка, вам следует проявить особую сноровку. Исходите из интересов самого ребенка; если он пуглив, делайте все как можно медленнее и осторожнее.

Вертикальное покачивание (вниз головой)

Положите ребенка спиной на ковер. Встаньте, нагнитесь и, прочно взяв его за лодыжки, поднимите. Он должен находиться лицом к вам. Когда вы займете удобное положение, начните осторожно, как маятник, покачивать его из стороны в сторону. Можно покачивать и взад-вперед, расставив ноги пошире. Когда вы снова опустите ребенка на пол, будьте внимательны и опускайте его именно на спину, а не на живот. Эта предосторожность необходима, чтобы избежать травмы шеи.

КСТАТИ: ТРЕВОЖНОСТЬ ВОСЬМОГО МЕСЯЦА

Спрашивает мама Таня (сыну Антону 7,5 месяцев): «Последние дни моего Антошку словно подменили. Стоит мне выйти из комнаты, как он начинает отчаянно плакать и потом долго не успокаивается. И в поликлинике разрыдался, когда врач взяла его на руки. Устроил такой скандал, что мне просто стыдно. Может, это зубы? Или я его избаловала и у него испортился характер?»

«•Тревожность восьмого месяца» (кстати, она может начаться и в 6-7 месяцев) так же почти неизбежна, как боли в животике в первые 3 месяца жизни ребенка. И •избалованность», и «дурной характер» тут ни при чем. Напротив, трудно в это поверить, но «тревожность восьмого месяца» — это добрый знак, показатель того, что ваш ребенок растет, и растет «в правильном направлении». Беспокоиться следует, если ваш 9-месячный малыш все еще лучезарно улыбается любому человеку, который попытался взять его на руки.

Причина «тревожности восьмого месяца» во многом кроется в сложных отношениях малыша со временем. В первое полугодие своей жизни он жил «секундами» и реагировал плачем только на непрекращающийся дискомфорт (голод, мокрые пеленки, боль). Стоило боли пройти, и он «буквально в ту

же секунду» начинал улыбаться. Любое лицо, которое он видел, слишком удивляло его и не оставляло времени на размышления: «свой» это или «чужой». Когда мама исчезала из поля зрения, он даже не замечал этого, поглощенный ощупыванием или рассматриванием игрушки.

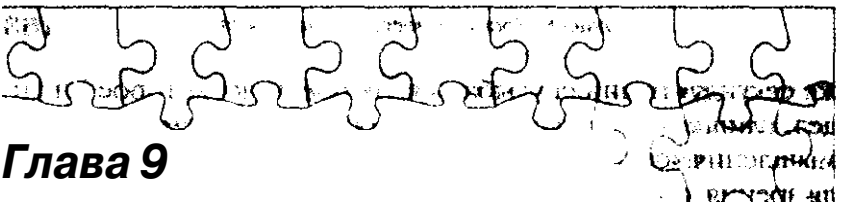
Теперь же время на его «внутренних часах» замедлилось и он живет минутами. Он способен увидеть и осознать, что вы ушли, но не знает, вернетесь ли вы через 5 минут, через 5 лет или вообще никогда. Вы говорите ему «Подожди меня!», но как раз ждать-то он еще и не умеет! Он не рассчитывает время между вашим уходом и приходом, для него это — вечность.

Он способен понять, что вместо мамы ему подсунули «чужую тетю» — врача, но не способен догадаться, что через несколько минут мама снова возьмет его на руки. И это пройдет не скоро. «Чуть-чуть потерпеть» он сможет только в 1,5-2 года, поэтому набирайтесь терпения сами.

Что можно сделать? Не ругайте ребенка за «скандалы». Он плачет потому, что ему страшно. Если есть хотя бы малейшая возможность, возьмите малыша с собой или позвольте ему следовать за вами. Вот когда пригодится манеж на кухне! Если вы стираете в ванной, позвольте ему играть на пороге ванной, даже если вам придется то и дело спотыкаться. Малышу будет гораздо спокойнее, если он почувствует, что может сам хоть немного управлять ситуацией. Если такой возможности нет, скажите малышу, уходя: «Я люблю тебя! Я скоро вернусь». А затем; «Вот я и вернулась! Я люблю тебя». Возможно, на 101 -й раз он вас поймет.

Если малыш не может вас видеть, пусть хотя бы слышит ваш голос. От этого он не перестанет плакать, но действительность для него будет не так ужасна.

Оставьте малышу его любимую игрушку, а также вашу кофточку или халат, пахнущие вами и молоком. Но не оставляйте ему еды или бутылочку — это опасно! И наконец, помните, что никто и никогда уже не будет вас любить так абсолютно и беззаветно, никто не будет так безутешно оплакивать малейшую вашу отлучку. Научитесь ценить хорошее отношение к себе, даже если оно несколько обременительно.



Глава 9

ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ. СТОЯТЬ БЕД ОПОРЫ. ХОДИТЬ ВДОЛЬ ОПОРЫ

ЧТО УМЕЕТ РЕБЕНОК?

Рассказывает мама Катя (дочке Юле 8,5 месяцев)

Юльча стала очень шустрой, ползает на четвереньках по всей квартире, не угонишься. Научилась вставать, цепляясь за все, что под руку попадется, но беда! - обратно на пол сесть еще не может. Иногда стоит подолгу, раскачиваясь, и не опуститься, бедняге. Ложиться из положения сидя уже давно умеет, а сесть из лежачего - еще не получается, а может, пока не надо ей этого.

Ходит вдоль дивана, стоит, держась одной рукой. Говорит на все лады «та-та-та», «тя-тя-тя», научилась махать ручкой «пока-пока», провожая папу.

А недавно я решила проверить дочкин интеллект. Показывала ей несколько раз в день картинки с фруктами, а потом предъявила две картинки: яблоко и помидор, и спросила, где яблоко. Причем слежу за ее глазами. А там такая работа мысли! Посмотрела на одну, на другую картинку, перевела взгляд туда и обратно и положила руку на яблоко!

Однажды ваш 8-месячный малыш, как всегда стоя у ограждения кроватки, чем-то сильно заинтересуется (например, рекламой в телевизоре) и... отпустит решетку. Несколько секунд он простоит самостоятельно, потом удивленно посмотрит на собственные ручки («Что ж я сделал?!*) и скорее шлепнется на попку. Может быть, он даже расплачется от неожиданности. Однако через день, через два этот случай обязательно повторится. Постепенно ребенок проникнется этой новой игрой: разжимать ручки и балансировать 10-15 секунд, стоя на соб-

ственных ножках. А проникшись, непременно попробует заняться тем же не только в кроватке, но и на полу.

Вначале он будет вставать только у опоры, то есть цепляясь за ножку стула или стола. Но ему хочется свободы и независимости. И вот малыш осваивает следующий трюк он учится вставать без опоры. Теперь, стоя на четвереньках, он сначала выпрямляет колени, высоко задирая зад и все еще опираясь в пол ладонями, затем, балансируя, выпрямляет поясницу, и оп! — он уже стоит! (Ему будет легче овладеть этим трюком, если вы укрепляли мышцы его спины и живота наклонами.) Желательно, чтобы к этому моменту он уже научился падать (см. главу 8), потому что падать ему придется немало.

Если ваш малыш еще не начал путешествовать по периметру кроватки, придерживаясь руками за бортик, то он совсем скоро сделает это. А однажды, когда, постояв без поддержки на полу, он начнет падать, он рефлекторно выставит вперед одну ножку для опоры и сделает настоящий первый шаг.

Излишне напоминать, что вышеизложенный сценарий — только один из возможных, и ваш малыш может овладеть всеми перечисленными умениями гораздо раньше или позже, а также в любом удобном для себя порядке. Многие здоровые дети предпочитают в этом возрасте ползать и только ползать, даже не помышляя о вертикали, а некоторые, не менее здоровые, и вовсе сидят в манежах и развлекаются игрушками (правда, в этом случае стоит почаще вытаскивать малыша из манежа и возиться с ним на полу).

Так или иначе, вероятно, наступило время подробнее поговорить о том, как ребенок учится ходить и чем ему в этот момент могут помочь родители.

Классификация английского педиатра Пенелопы Л ич

Между тем днем, когда малыш впервые встал на ножки, и днем, когда он впервые пошел, не держась ни за что руками, он проходит шесть этапов развития. Как мы уже видели, разные дети овладевают наукой стоять и ходить в разное время, поэтому, когда вашему малышу исполнится год, он может находиться на любом из этих шести этапов. Главное -

не торопите его и не пытайтесь миновать тот или иной этап. Каждый ребенок должен пройти через каждый этап, хотя одному на это может потребоваться лишь несколько дней, а другому - несколько месяцев.

Этап 1-Й. На первом этапе малыш, уже научившийся вставать, подтягиваясь за решетку своей кроватки или за края тяжелой мебели, учится «крейсировать» вдоль того предмета, за который он держится. При этом он сначала перехватывает одновременно руки, а затем перемещает в том же направлении одну ногу. Оторвать от опоры даже одну руку он пока боится.

Этап 2-Й. На втором этапе «крейсирование» становится немного другим, при этом малыш чувствует себя значительно увереннее. Он стоит уже на некотором расстоянии от опоры, вес его тела целиком приходится только на ноги, а руки служат ему лишь для поддержания равновесия, причем он передвигает их уже не одновременно, а попеременно, крест-накрест. К концу этого этапа перемещения рук и ног становятся ритмичными.

Этап 3-Й. На этом этапе мобильность малыша увеличивается благодаря тому, что он приобретает навык пересекать небольшие пространства между опорами. При удобной для него расстановке мебели он сможет передвигаться по всей комнате, переходя от софы к серванту, от серванта - к стулу и т. д. Главное, чтобы расстояние между предметами не превышало длины его вытянутых рук: отпустить обе руки одновременно он пока не может.

Этап 4-Й. На этом этапе ребенок делает первый шажок, не держась ни за что руками. Теперь он уже преодолевает расстояние, которое немного больше, чем длина его руки: держась одной рукой за ту или иную опору, он делает шаг по направлению к другой опоре, отпускает руку, делает еще один шажок и хватается другой рукой за новую опору...

Этап 5-й. Когда малыш научится делать самостоятельный шаг от одной опоры к другой, наступит следующий этап: хотя в основном он будет передвигаться, держась за что-нибудь руками, но иногда, не находя опоры, он будет делать уже два-три самостоятельных шага.

Этап 6-Й. На этом этапе ребенок полностью научится ходить самостоятельно. Пока он будет часто останавливаться, чтобы передохнуть у того или иного предмета, но, решив пересечь комнату, он будет двигаться по прямой линии, не обращая внимания на то, есть на его пути опора или нет[1].

[1] *Лин П.* Младенец и ребенок. От рождения до пяти лет. СПб.: Лсниздат, 1993. С. 247-248.

В этой главе целесообразно будет поговорить о первых двух этапах, оставив остальные для следующей главы. Итак, что вы можете сделать для того, чтобы ваш ребенок испытывал меньше трудностей при ходьбе вдоль опоры?

Раньше мы с вами договорились, что ходунками пользоваться не стоит. Если вы все-таки не устояли перед соблазном, сейчас самое время закинуть ходунки на антресоли. Пусть ребенок учится пользоваться собственными ногами!

Разумно будет, если вы спланируете расстановку мебели в комнате так, чтобы у ребенка были «маршруты», по которым он сможет ходить, держась все время за что-то руками. Позаботьтесь также о безопасности ребенка. Проверьте, не может ли он дотянуться до чего-нибудь опасного с высоты своего нового роста (приблизительный список потенциально опасных предметов см. в главе 6), не может ли он уронить ненароком что-то тяжелое. Проследите, чтобы с обеденного стола не свисала скатерть, ребенок не преминет за нее ухватиться и стянуть на пол. Подумайте, куда вы будете ставить чайнике кипятком, горячие кастрюли или сковородки (разумнее всего будет оставлять их на дальних конфорках плиты). Имейте в виду, что ребенок быстро научится поднимать руки над головой и «вслепую» шарить ими по столу. Поэтому любая посуда должна быть отодвинута от края стола минимум на 20 см. Если у мебели есть острые углы, о которые может, падая, ударяться ребенок, закройте их войлочными «нашлепками».

Теперь, когда вы снова сделали квартиру безопасной для ребенка, ваша главная задача — внушить ему уверенность в своих силах. Если малыш упал, но стукнулся не сильно, он, скорее всего, повернется к вам, чтобы узнать: стоит пугаться или нет? Если у вас в этот момент будет испуганное лицо, громкий рев вам обеспечен. Поэтому, стиснув зубы, ласково улыбнитесь ребенку и скажите что-то вроде: «Все в порядке. Можешь встать и идти дальше». Если же малыш по-настоящему ушибся, он начинает плакать сразу, не спрашивая взглядом «позволения» у мамы. В этом случае его, разумеется, надо пожалеть и утешить. Не стоит говорить: «Тебе ведь не больно!», потому что это не правда. Не стоит говорить: «Ты ведь не боишься!» —

это решать самому ребенку. Зато стоит сказать ребенку и себе, что все падают, когда учатся ходить. И папа, и мама тоже падали и ушибались, когда были маленькими, но потом научились ходить и забыли о своих ушибах. Вероятно, ребенок не поймет ваших слов, но он «прочитает» сочувствие и уверенность в вашем голосе.

Будьте готовы к тому, что после чувствительного падения ребенок на несколько дней, а то и недель, откажется ходить. Это его священное право. Не заставляйте его делать то, к чем)' он еще не готов. Просто повторяйте при каждом удобном случае, что ничего необычного или постыдного с ним не произошло, — все дети падают и все рано или поздно начинают ходить. (Возможно, эти слова не помогут ребенку, но они помогут успокоиться вам.)

В принципе, нет никакой нужды в том, чтобы водить ребенка по квартире сначала за две руки, а потом за одну. Но вы вряд ли сможете удержаться и не попробовать. В таком случае запомните **главное правило.**

> Кисти ребенка (а следовательно, и ваши пальцы) не должны подниматься выше его плеч! Ребенок не должен висеть на ваших руках, он должен на них опираться. Иначе он не будет тренировать свой вестибулярный аппарат и не научится удерживать равновесие.

Вы можете также осторожно выводить свои руки вперед, наклоняя тельце ребенка и побуждая его тем самым сделать шаг. Вам придется путешествовать за ребенком по квартире, согнувшись в три погибели. Но только в такой позиции вы *помогаете* ребенку научиться ходить, а не сбиваете его с толку.

Еще один неудачный способ поддерживать ребенка при ходьбе описан Любовью Никитиной:

Только о д и н раз Алеша при падении ударился очень сильно, но виноваты в **этом были** бабушка и папа. Папа как-то привел его домой от бабу* шек**,** где он пробыл полдня, и пустил шагать, как обычно, одного по **комнате.** Не успел Алеша пройти несколько шагов, как покачнулся назад и стал падать, но так странно и необычно, что у папы сердце похолодело. Вместо того чтобы сесть, он падал на спинку плашмя и даже изогнулся назад! Папа бросился к нему, но не успел: Алеша ударился за-

тыл ком о пол так сильно, что несколько секунд беззвучно открывал ротик, а потом залился отчаянным плачем. Папа держал его уже на руках и ничего не мог понять. В чем дело? Почему он так странно падал? Куда девалось Алешине умение «приземляться»? Разгадка пришла вечером, когда бабушка Саша пришла к нам в комнату. Алеша сидел у нее на коленях, а когда сполз на пол и хотел сам идти, она пошла за ним, заботливо поддерживая одной рукой его затылочек. Если бы он вдруг качнулся назад, то затылок встретил бы бабушкину руку. Все сразу стало ясно: полдня бабушка ходила следом за Алешей, поддерживая его затылочек, и он «забыл», как надо падать назад'.

Если ваш ребенок не поглощен всецело ходьбой, вскоре он «порадует* вас еще одним нововведением. Однажды вы, придя с кухни на истошный крик ребенка, обнаружите его любимую игрушку лежащей на полу. Вы тут же вернете игрушку законному владельцу и, удовлетворенная, вернетесь к своим делам. Но через полминуты раздастся такой же безутешный плач и — о чудо! — игрушка снова на полу!

Не спешите сердиться. Ваш несносный малыш достиг новых высот в управлении своими ручками. Раньше ему доводилось играть с игрушками лежа или сидя за детским столиком. Когда он выпускал игрушку из руки, сама его рука лежала на твердой поверхности, ее мышцы были расслаблены. Когда же вы просили ребенка: «Дай мне кубик!», он протягивал вам игрушку, но руки не разжимал. Он не мог расслабить мышцы кисти, пока вся рука оставалась в напряжении. Если он научился бросать игрушки, стоя у бортика кроватки, значит, он преодолел и эту сложность и может начинать карьеру баскетболиста. Разумная мама привяжет любимую игрушку короткой шерстяной нитью[2] к бортику кровати и предоставит своему чаду возможность практиковаться в бросках.

Игры ребенка тоже усложняются. Если вы дадите ему ложку, он будет болтать ею в кружке с водой или в тарелке с кашей.

[1] *Никитины Б. П. и/1. А.* Мы и наши дети [Электронный ресурс] www.koob.ru/nikitini_1_i_b/

- Достаточно короткой для того, чтобы ребенок не мог в ней запутаться, и не содержащей синтетических волокон, для того чтобы она в крайнем случае порвалась.

Если дадите машинку, он вскоре научится ее катать. Если покажете, как мячик скатывается с наклонной плоскости, он освоит и это. Если дадите сломанный телефонный аппарат, ребенок попытается, подражая вам, крутить диск, бить по рычажку и прикладывать трубку к уху[1]. Следовательно, теперь он понимает, что по-разному устроенные игрушки имеют разные свойства и годятся для разных игр.

Примерно в этом возрасте дети начинают «чувствовать» объем предмета и играть в игры типа «сложить в коробку — вытащить из коробки» (см. занятия с игрушками в этой главе).

Если вы «с пеленок» много говорили с ребенком, настало время пожинать первые плоды. Положите перед ребенком игрушечные киску и мишку и спросите «Где киска?». Ребенок, посомневавшись немного, скорее всего, сцапает нужную игрушку. Через пару недель он поползет за ней на другой конец комнаты и принесет ее вам. Очень сообразительный малыш даже после длительных размышлений покажет киску или ворону на страницах книжки, если картинка будет достаточно большой и внятной. Если ваш малыш не демонстрирует подобных умений, не огорчайтесь. Он может быть утомлен, заинтересован чем-то другим, попросту быть в плохом настроении. Его могут беспокоить режущиеся зубы. И наконец, есть дети, с младых ногтей ненавидящие настойчивые расспросы и показательные выступления. Зато, скорее всего, ваш ребенок уже знает собственное имя и отзывается на него.

ЗАНЯТИЯ С ИГРУШКАМИ

Разбираем пирамидку

Нужно: основа пирамидки, на которую надеты 4-5 колец.

Держа стержень в руках, вы просите ребенка: «Сними колечко!» Если он в затруднении, помогите ему. Когда все кольца сняты, вы комментируете: «Алеша снял *все* колечки. Больше

[1] Телефонный аппарат — очень хорошая игрушка для ребенка, он не только учит новым действиям, но и служит прекрасным гимнастическим тренажером для маленьких пальчиков.

колечек на стержне *нет**. В конце занятия вы снова надеваете кольца на стержень, ребенок за вами наблюдет (напоминаю, что присоединиться к вам он сможет не раньше чем через 1 - 2 месяца).

Коробка с сюрпризом

Нужно: коробка в форме цилиндра или куба[1], набор маленьких игрушек (4-5 штук).

Покажите ребенку коробку, потрясите ее. «Кажется, в коробке что-то есть, давай посмотрим!» Снимите крышку (больше она вам не понадобится) и, вынимая по одной игрушки, передавайте их ребенку, обращая его внимание на цвет, форму, детали. Затем покажите, что коробка пуста: *Больше игрушек *нет!* Мы достали *все* игрушки». Снова уложите игрушки в коробку и дайте ребенку самому опорожнить ее. Если это для него трудно (он еще не умеет обращаться с объемными предметами), возьмите его руку в свою и покажите, как достать игрушку из коробки. На следующий день положите в коробку другие игрушки.

Когда ребенок овладеет в совершенстве искусством вытаскивать предметы из коробки, усложните задание. Заклейте коробку наглухо, а в стенках проделайте отверстия круглой, квадратной, треугольной или овальной формы. Теперь ребенок должен вытащить игрушку, просунув руку в отверстие. Этот вариант игры учит его брать игрушку из любого положения и развивает мелкую моторику пальцев.

Чудесная гирлянда

Нужно: коробка или ведерко с крышкой, в которой прорезано отверстие, набор мелких игрушек, тонкая лента. Игрушки нанизаны на ленту, закреплены, образуя гирлянду. Кончик ленты показывается из отверстия в крышке.

Вы привлекаете внимание ребенка к коробке, предлагаете потянуть за кончик ленты, при необходимости помогаете ему это сделать. Вместе с ребенком вы последовательно извлекаете

[1] Я пользовалась коробкой от детской каши «Винни».

из коробки игрушки, рассматриваете и «обсуждаете» каждую. Затем вы поочередно снимаете игрушки с ленты (предложите ребенку снять 1-2 последние игрушки) и складываете их в коробку.

Веселые тарелочки

Нужно: 5-6 тарелочек (лучше разноцветных) из дерева или из пластмассы[1].

Это упражнение должно научить ребенка правильно брать предметы, противопоставляя большой палец указательному (так называемый пинцетный захват).

Вы подвигаете поближе к ребенку стопку тарелочек, снимаете верхнюю и протягиваете ему. Когда ребенок берет тарелочку из ваших рук, проследите, чтобы он сделал это правильно: большой палец должен оказаться сверху тарелочки, а остальные четыре внизу. Если ребенок пытается взять тарелочку «кулачком* за край, осторожно поправьте его пальцы. Рассмотрите тарелочку с ребенком, обсудите ее форму, цвет, размеры, поверхность (гладкая, шероховатая) и т. д. Затем передайте ребенку следующую тарелочку. Закончив изучение тарелочек, снова сложите их в стопку, а стопку придвиньте к ребенку — пусть возьмет их по одной и разбросает вокруг. В конце занятия соберите стопку в последний раз, предложив ребенку положить сверху 1-2 тарелочки.

Веселые колпачки

Нужно: 8 колпачков (стаканчиков) разного цвета[2].

Постройте из стаканчиков пирамидку, надев их один на другой. Покажите ребенку, как снять колпачок, разберите вместе с ним пирамидку, обсуждая свои действия, затем вновь сложите колпачки и дайте ребенку возможность поиграть с ними самостоятельно. Когда ребенок начнет уверенно разбирать пирамидку, переверните ее и покажите ребенку, как вынуть один стаканчик из другого.

[1] Можно подобрать подходящие в магазине одноразовой посуды.
[2] Можно использовать стаканчики из-под йогурта или одноразовые стаканы.

Наперстки

Нужно: 3 колпачка из набора, одна маленькая игрушка.

На глазах у ребенка спрячьте игрушку под один из колпачков. Затем вытащите ее, снова покажите ребенку и спрячьте под другой колпачок Снова вытащите, снова покажите ребенку и спрячьте под третий. А теперь предложите ребенку найти игрушку. Не важно, найдет ли он ее сразу (запомнил, где вы ее спрятали) или будет последовательно переворачивать все колпачки. Главное в этом занятии — тренировка способности ребенка помнить о своей цели и добиваться ее. Когда игра наскучит малышу, усложните ее. Пусть теперь он не видит, под какой из колпачков вы спрятали игрушку. В этом случае ему не остается иного выбора, кроме систематического поиска.

ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Вероятно, ваш ребенок уже в совершенстве овладел искусством ползания. А значит, ему уже пора одолевать новые вершины.

Вверх по лестнице

Нужно: две широкие и невысокие картонные коробки, одна из которых приблизительно на 10 см выше другой. Чтобы коробки были устойчивыми, набейте их старыми журналами.

Из двух коробок постройте лестницу и приставьте ее к дивану. С помощью игрушки уговорите вашего малыша забраться сначала на первую, а затем на вторую ступень, а потом и на диван. Обязательно научите его спускаться с дивана и с лестницы ногами вперед.

Оседлали мячик!

К этому времени ребенок уже уверенно сидит. Потренируйте его на сидение в нестандартных условиях

Посадите ребенка на мячик, придерживайте его за бедра. Слегка покачайте его вперед-назад и в стороны. Ему придется поработать мышцами спины и живота для того, чтобы удержать равновесие.

Сквозь тоннель

Нужно: «тоннель», вырезанный из большой картонной коробки.

Прокатите сквозь тоннель мячик и предложите ребенку проползти туда. Если ребенок боится — не настаивайте. Поиграйте в прятки — прячьтесь за коробкой и окликайте ребенка то над коробкой, то сквозь тоннель.

Можно также учить ребенка проползать под стулом.

Догонялки

Убегайте от ребенка и зовите его за собой. А теперь сделайте вид, что гонитесь за ним.

Прятки

Спрячьтесь и позовите ребенка. Если ему не удается сразу вас найти, выгляните из вашего укрытия и снова позовите его.

Когда ребенок войдет во вкус игры, он сам начнет прятаться от вас.

Играем с мячом

Нужно: большой надувной мяч.

Сядьте с ребенком на полу примерно в метре друг от друга. Подкатите мячик ребенку и скажите: «Мама кинула мячик Алеше! А теперь Алеша кинет маме мячик!»

Обычно дети быстро соображают, что от них требуется.

КСТАТИ: ПЕРВЫЕ «НЕЛЬЗЯ»

Берегите слезы ваших детей,
дабы они могли проливать их
на вашей могиле.

Пифагор

В 9-Ю месяцев ребенок уже так свободно перемещается по квартире, стал таким быстрым и смышленым, что вполне в состоянии, несмотря на все предосторожности родителей, причинить себе реальный вред. Например, облизать папин боти-

нок до того, как папа успеет спрятать его в шкафчик для обуви, или свалиться с дивана, куда малыш уже сам умеет забираться. Следовательно, пришла пора выучить первые «нельзя». И тут прежде безоблачные отношения родителей и ребенка внезапно начинают портиться. Дело в том, что обычно все члены семьи имеют разные представления о том, что ребенку «можно», а чего «нельзя». Возьмем хотя бы ситуацию с едой. Мама считает: ребенок может разбрасывать вокруг себя кашу (под стул постелена клеенка), лишь бы не отбить у него охоты к самостоятельным экспериментам с ложкой, зато нельзя развлекать ребенка во время еды игрушками или сказками — это баловство. Папа, напротив, считает, что нельзя позволять ребенку обмазывать кашей все в радиусе метра от себя; пока не станет большим, пусть ест как маленький, с маминых рук Зато можно не заставлять ребенка доедать все до последней ложки. Съел, сколько съел, — и до свидания. Но потом до ужина никаких перекусов яблочком или печеньем. Бабушка считает, что можно и играть в игрушки, и рассказывать сказки, и петь песни, но зато нельзя позволить ребенку оставить на донышке тарелки хоть каплю еды: «Силу свою оставишь!» А дедушка, которому в детстве приходилось поголодать, с удовольствием угостит ребенка и яблочком, и печеньем: «Хочет ребенок вкусненького, пусть ест!» Нетрудно догадаться, что и сам ребенок имеет свое мнение по поводу меню и обстановки за обедом, но его мнением как раз никто и не поинтересуется. А зря!

Об искусстве «запрещать и разрешать» хочется написать целый трактат. Ведь в этих двух понятиях «можно и нельзя» заключена не только культура семьи, но и культура социального слоя, целого народа, а то и целого континента. То, что можно в крестьянской семье (бегать босиком по земле), нельзя в профессорской. То, что можно в профессорской (ложиться в полночь и вставать в полдень), нельзя в рабочей. То, что можно маленькому православному, нельзя маленькому мусульманину. Европейский отец, целующий свою трехлетнюю дочку, вызовет умиление у всех окружающих, но для правоверного иудея такое поведение недопустимо. Если маленькая американская девочка бегает по лужайке за бабочкой и громко кричит от

восторга — она радуется жизни. Если так ведет себя маленькая арабка — она дурно воспитана. Мальчик, поймавший бабочку, — «ловкий сорванец» для одного отца и «маленький убийца» — для другого. «Не будь жадным, поделись!» — говорит одна мать своему ребенку. «Не будь размазней, не позволяй у себя отбирать!» — говорит другая. Обе правы, и обе не правы. Не тешьте себя иллюзией, что вы выше этих предрассудков. Как только вы сказали ребенку первое «нельзя», вы начинаете вводить его в одну из культур. Поэтому к такому вопросу стоит подходить серьезно и вдумчиво.

Итак, какой у нас выбор?

Традиционная культура. Вкратце этот подход выражается двумя фразами: «Ребенок должен знать слово „нельзя"». Потому что «иначе он сядет вам на шею». Звучит вполне разумно, пока не начнешь конкретнее разбираться, а что же, собственно, нельзя. И тут выясняется, что почти все. Нельзя быстро бегать и громко кричать. Нельзя разговаривать за едой. Нельзя перебивать старших. Нельзя залезать в «интересные» места. Нельзя играть с вещами взрослых. Нельзя спать при свете. Нельзя отбирать назад собственные игрушки. Нельзя ложиться спать позже восьми часов. Нельзя пачкать одежду — конца этому списку не предвидится.

Эта система взглядов ведет свое происхождение прямиком из христианского представления о том, что человек греховен (а особенно — маленький человек, ибо его душа слаба и недоразвита) и любое отступление от суровых правил добродетели должно тут же сурово искореняться. Легко догадаться, что эта культура допускает в качестве способа искоренения и физические наказания. «В борьбе с дьяволом все средства хороши». Если ребенка не наказывают, его запугивают; «Не будешь спать, бука придет!», «Придет милиционер и заберет тебя!», «Будешь себя плохо вести, отдам тебя тете!» Если тетя воспитана в той же культуре, она не преминет включиться в игру: «Вот сейчас заберу тебя!» Увлеченные игрой мама и тетя забывают о том, что ребенок может принять их угрозы всерьез, и тогда его доверие к маме будет под угрозой. Если ребенок старше и умнее, он догадается, что мама не отказывается от него, она

просто для чего-то ему лжет. Понятно, что такой способ добиться послушания ребенка нельзя отнести к вершинам педагогического мастерства. Традиционная культура имеет особенно мощные корни в протестантской Америке и православной России. В трудах американских педагогов и в наши дни можно прочитать следующие заявления, сделанные вполне серьезно: «По-видимому, существуют дети, от рождения склонные ко лжи и к воровству».

Культура свободы. Ее девиз: «У моего ребенка должно быть счастливое детство!» и «Счастливый ребенок — безмятежный ребенок». В этом случае запреты на ребенка не налагаются, за безопасность ребенка отвечают исключительно его родители. В России такой способ воспитания, как правило, называют «японской системой» и относятся к ней осуждающе, так как со стороны создается впечатление, что ребенок именно «сидит у родителей на шее». Если родители достаточно хладнокровны и сами придерживаются свободных взглядов, то этот способ имеет свои преимущества, особенно для детей с повышенной возбудимостью и острым ощущением своего «я», не приемлющих насилия ни в каком виде (это, как правило, те дети, которые согласны засыпать только на материнских руках). Бесспорно, такому ребенку спокойнее в мире, где обо всем заботятся мама и папа, ему хватает переживаний и просто из-за физических ограничений своего любопытства (не до всего можно добраться, не все можно схватить, не все можно облизать).

Однако три минуса сводят на нет практически всю пользу от «режима максимального благоприятствования». Во-первых, нервы у родителей не железные, они будут несколько месяцев накапливать раздражение, а потом все же схватятся за ремень, а для ребенка это будет настоящей трагедией. Во-вторых, не чувствуя твердой родительской руки, ребенок не чувствует и заботы о себе. Он сам еще не в силах совладать с собственными эмоциями и желаниями, а родители отказывают ему в помощи. Это все равно, что посадить вчерашнего выпускника института за пульт управления ядерным реактором и предоставить ему самостоятельность. «Родители-товарищи»

понадобятся ребенку в подростковом возрасте. Сейчас ему нужнее «старшие товарищи». И наконец, в-третьих, для того чтобы воспитывать ребенка «по японской системе», необходимо перетащить в Россию весь двухтысячелетний опыт Японии. Дело в том, что если японский ребенок *выйдет за рамки», его действительно не будут наказывать и не будут пугать букой. Просто родители (или прохожие на улице) скажут ему: •Ты ведешь себя некрасиво, и нам неприятно рядом с тобой находиться. Пожалуйста, не поступай так больше, чтобы нам было приятно общаться с тобой*. Вы понимаете, что в наших условиях такие отношения практически нереальны.

Двадцатый век принес нам еще один, на первый взгляд кажущийся беспроигрышным, вариант — рациональные запреты. Нашу родительскую общественность с этой идеей впервые познакомили супруги Никитины.

Вот Алеша уже сам пошел по комнатам. Сколько новых вещей для него и сколько опасностей! Даже безобидный стул становится опасным, когда Алеша опрокидывает его на себя. А он уже может потянуть его так, особенно со стороны спинки, что стул свалится. Спички и иголки можно спрятать подальше, а как быть с печкой, электроплитой, горячим чайником? Да и надолго ли спрячешь спички, иголки, ножницы? Ими так часто пользуются взрослые, что рано или поздно они все равно попадут малышу в руки. И если тут не окажется рядом взрослых? Может случиться несчастье, и, может быть, непоправимое!

А если «знакомить» со всеми этими опасностями малыша? И знакомить тогда же, когда жизнь сталкивает с ними? Зная опасность, он станет осторожнее. Да и «знакомство» это будет происходить на наших глазах, и тяжелых последствий можно будет избежать. Ведь даже 6-месячный Антоша, стукнув себя по лбу погремушкой, начинает ее остерегаться. Берет погремушку ручонкой, а сам заранее жмурит глазки - вдруг стукнет его погремушка опять!

Так и решили: опасностей не скрывать.

Вот сели все завтракать. Алеше пошел уже второй год, он сидит на своем высоком стуле. Мама поставила на стол горячий чайник.

- Чайник горячий! Видишь, пар идет? - показывает папа Алеше. Что такое «чайник», Алеша знает. Спросит мама: «Где чайник?» - Алеша показывает на него пальчиком. А вот что такое «горячий» - неизвестно. Он снимал крышку с холодного чайника и решил сейчас сделать то же...

- А-а-а! - и горячая крышка катится по столу, а Алеша тянет обе ручонки к маме. Во всех бедах своей маленькой жизни он находит у нее утешение.

- Не надо брать чайник! Он горячий! - беря Алешу в руки, успокаивает мама. Но теперь слово «горячий» заставляет сынишку пуще прежнего залиться плачем. «Горячий» - это больно. И Алеша отворачивается от чайника, пряча от него свой носик у мамы на плече.

«Какие жестокие родители!» - подумают некоторые читатели. А наша бабушка Саша так и сказала:

- Ну разве это родители? Обожгли-таки ребенку руку!

Бабушка, конечно, сильно преувеличивала. Ожога никакого не было. Но теперь попробуйте (а прошел уже год) заставить Алешу взяться за горячее! Если от каши или от чая идет пар, мальчуган и за ложку не возьмется, а отодвинет блюдце или тарелку подальше от себя.

- Галяцая, дуть, мисять надя! - говорит Алеша. И только тогда, когда папа или мама сами попробуют и скажут: «Нет, не горячая, уже подули и помешали. Тепленькая», - тогда только он примется за еду.

Были у Алеши и «холодные» уроки. Вот стоит на скамейке рядом с ведрами большая кружка. Обычно эта кружка бывает пустая, ею наливают воду из ведра в умывальник и в чайник. А сейчас она почти полна. Но Алеше этого не видно, и он, как обычно, резко сдергивает ее со скамейки: горестный плач, большая лужа на полу и холодная ванна Алешкиному голому животу и ногам. Приходится тащить в кухню большущую половую тряпку, размазывать всю эту лужу по полу и относить тряпку на место в коридор. Когда вам идет второй год, знаете, какая это крупная неприятность!

Бабушка Саша опять на нас ворчит:

- Додумались оставить полную кружку - вот ребенок и разлил! Сама ока до сих пор старалась оставлять на скамейке только пустую кружку. А пала с мамой организуют «тайный заговор»:

- Обязательно надо оставлять в кружке воду! Даже поставить еще две маленькие кружки - на кухонном столе и на скамейке. Будет внимательнее.

И Алеша оправдывает наши надежды. Среди такого количества «водяных ловушек» он ходит сухим. Всего две кружки он опрокинул на себя (и не подряд, а с перерывом в несколько дней), и теперь не только кружки, но и стаканы, чашки, кастрюльки он снимает осторожно, двумя руками, предполагая, что из каждой может на него что-нибудь политься.

Постепенно мы все больше убеждались, что лучше сделать «предохранительную прививку», лучше доставить маленькую неприятность ма-

лышу, но научить его быть осторожным, чем держать его в неведении об опасностях, которые могут свалиться на него совсем неожиданно. Ведь он даже не будет знать, откуда их ожидать'.

И снова, с первого взгляда, все логично. И опять только с первого взгляда. Потому что снова на ребенка перекладывается ответственность, которую он нести не в состоянии. Только раньше ему предлагалось справляться с собственным внутренним миром, а теперь он должен сам научиться остерегаться внешнего мира. В результате он, конечно, овладеет многими полезными навыками, но заодно в качестве бесплатного приложения усвоит еще две мысли: «Мир — штука жестокая и опасная» и «Родители — не помощники, а равнодушные наблюдатели или даже подстрекатели*. Этого ли вы хотите? Вероятно, нет. И кстати, вторая классическая ошибка здесь тоже была сделана. Ребенка, с одной стороны, сочли слишком взрослым, а *с* другой — *слишком маленьким*. Уверяю вас, дети старше 9 месяцев прекрасно понимают все, что касается их безопасности и благополучия. Нашему Алешке, когда он был по меньшей мере на полгода моложе никитинского, хватило того, что его ладошку подержали в паре сантиметров от чайника так, чтобы он мог ощутить жар, но не обжечься, и сказали-. • Горячо! Опасно! Осторожно, а то будет больно! Видишь, мама тоже не трогает чайник!» И не потому, что наш Алеша какой-то юный гений понятливости и осторожности. Просто ребенок прекрасно понимает то, что родители действительно хотят ему объяснить. Он способен различить две интонации в голосе: "Я беспокоюсь за тебя, этот чайник действительно опасен!» и «А ну-ка потрогай и убедись сам!»

Спешу успокоить противников «японского метода». Ваши • нельзя» нужны ребенку так же, как и ваши «можно*. Толковые запреты доказывают, что вы заботитесь о безопасности ребенка, а значит, так же как и разрешения, передают ребенку столь необходимое для него «послание любви*. Но чем «толковые» запреты отличаются от бестолковых?

[1] *Никитины Б. П. иЛ.А.* Мы и наши дети [Электронный ресурс]. www.koob.ru/nikitini_l_i_b/mi_i_nashi_deti

Во-первых, количеством. Детские психологи вывели простую формулу. Количество запретов должно быть равно возрасту ребенка в годах, умноженному на два. То есть годовалый ребенок способен усвоить и запомнить два категорических запрета. Обычно это запреты трогать электрические розетки[1] и краны у плиты. Но даже 9-месячный ребенок способен придумать гораздо больше опасных для его здоровья шалостей. Поэтому во всех остальных случаях вам придется бдеть самостоятельно. В тысячный раз оттаскивать ребенка от чужой собаки на улице и в тысячный раз объяснять: «Нельзя! Собачка живая, не игрушечная. Ее нельзя хватать без спроса». Правда, на счет тысячного раза — явное преувеличение. *Любой* «средний ребенок» поймет, что с живыми собачками нужно обращаться вежливо гораздо раньше, если ему как следует объяснить.

Поэтому, во-вторых: как объяснить ребенку, что значит «нельзя»? Не стоит говорить «Как тебе не стыдно!», или «Посмотри, люди на тебя смотрят!», или «Неужели тебе не жалко маму?», или «Что я тебе говорила!» — пока для ребенка все это пустой звук. К его стыду и совести вы будете взывать года через два-три. Пока все обстоит гораздо проще. Воспользуйтесь тем, что ребенок как раз осваивает ходьбу и часто падает, и познакомьте его с понятием «больно». Когда ребенок в очередной раз упадет и ушибется, вы, конечно, будете его утешать и приговаривать: «Алеша упал! Алеша ушибся! Алеше больно!» Когда через некоторое время он потянется к электрической розетке — поймайте его за ручку и скажите: «Нельзя! Опасно! Больно будет!» Обязательно сошлитесь на свой пример: «Ты видишь, папа с мамой тоже не трогают розетку!» Это необходимо для того, чтобы ребенок понимал, что запрет — это не ваш произвол, а необходимость. Правда, несмотря ни на что, скорее всего, в ответ вы услышите смех и ребенок снова потянется к розетке. Тем не менее процесс пошел.

[1] Кстати, опасность в этом случае не так велика. Отверстия в розетке обычно слишком малы для детских пальчиков. Реальная опасность грозит ребенку, только если розетка неисправна, и чуть позже, когда маленький исследователь попытается засунуть туда вилку или вязальную спицу. Тем не менее целесообразно внушить почтение к розеткам с младых ногтей.

Теперь, в-третьих. Следите за своим выражением лица. Может случиться, что на словах вы говорите одно, а голос и лицо говорят ребенку совсем другое. Например «Ах! До чего ж ты шустрый шалунишка!* или «Как ты мне надоел, маленький мерзавец!» В первом случае ребенок сочтет ваше «нельзя» прямым поощрением: «А ну-ка еще раз созорничай!», во втором — услышит только то, что сейчас, в эту минуту, вы его не любите: *Я на тебя зла, и розетка — только повод!»

Маленькая иллюстрация. За полтора года жизни Алешку пришлось серьезно наказать только один раз. Дело было на даче. Алеше тогда как раз недавно исполнился год. Он обожал бегать по лужам, и ему это разрешалось с двумя условиями: если на нем были резиновые сапоги и он бегал по краешку. Но однажды случилось то, что неминуемо должно было случиться. Алешка разыфался, расшалился, и, стоило мне на секунду отвернуться, как я уже обнаружила его сидящим посреди самой большой и глубокой лужи. Причем сияющая мордашка не оставляла сомнений в том, что получилось это не случайно. Я ухватила Алешку под мышку и потащила его переодеваться, судорожно размышляя на ходу, что делать дальше. Собственно, наказывать ребенка не за что. Ему никто не объяснял, что нельзя садиться в лужи. Наказать как раз следует меня за то, что я «распустила сына» и он «отбился от рук». (Правда, в противном случае пришлось бы увеличивать список «нельзя», а если учесть количество луж на наших дорогах, мне пришлось бы превратиться из мамы в запрещательный автомат.) Но! Сидеть в луже ему явно понравилось, и, если срочно не принять мер, все наши прогулки будут оканчиваться таким же образом. Этого нельзя было допустить ни в коем случае. Хуже всего, что меня прямо-таки разбирал смех. Маленький сорванец был действительно очарователен, но, рассмеявшись при нем, я на корню загубила бы весь воспитательный процесс. Вышла я из положения так — содрала с Алешки мокрые штаны, вытерла попку и ножки полотенцем, вручила полуголого нарушителя папе со словами: «Он сидел в луже, накажи его, пожалуйста, я не могу!» и убежала на кухню — стирать штаны и смеяться. Потом я поинтересовалась у своего мужа, как же он наказал

юного любителя луж. Мудрый папа ответил: «Я держал его под мышки, тряс и строго говорил, как он плохо поступил, пока он не разревелся». Алешка по-прежнему с удовольствием бегает по лужам, но больше ни одного инцидента с «мягкой посадкой» не случалось.

Мораль истории такова: примись я в хорошем настроении выговаривать сыну, он решил бы, что на самом деле я в восторге от его предприимчивости. Папа, который не видел счастливого Алешку в луже, но зато видел мокрые штаны, был как раз в нужном настроении и в нужных чувствах.

И наконец, четвертое замечание, не менее важное, чем три предыдущих Беда в том, что возраст первых «нельзя» почти точно перекрывается с возрастом первых «нет». Совпадение это вполне логично. Если личность созрела для того, чтобы понимать запреты, значит, она созрела и для того, чтобы их нарушать (мы ведь с вами растим полноценного и самостоятельного человека, а не робота). И родители, говоря ребенку «нельзя», вполне вероятно, натолкнутся на его протест. Когда ребенок в хорошем настроении, он затеет с вами игру в «провокацию» — будет специально поглаживать розетку (если вам очень повезет, то даже не касаясь ее пальцами) и, дождавшись вашего «Нельзя!», громко смеяться. Он выработал у вас условный рефлекс. Если же ребенок утомлен или болен, в ответ на ваше «нельзя» он просто сядет на пол и громко разрыдается. Что же делать? Ни в коем случае не наказывать, хотя и очень хочется! Не меряйтесь с ребенком силой личности! Разумеется, вы сильнее, но ваша задача — не растоптать нарождающуюся личность ребенка, а, напротив, помочь ей вырасти и укрепиться. Поэтому.» с ребенком нужно договориться! Да-да, сесть с 9-месячным карапузом за стол переговоров и выработать консенсус.

Поясню свою мысль на трех примерах. Первый из них касается чужих собак и кошек Алешке примерно 9 месяцев. Мы с ним в Зеленом доме — на игровой площадке для детей до трех лет[1]. Алешка сосредоточенно катает огромную машину.

[1] **Подробнее о Зеленом доме см. главу 12.**

К нам подбегает годовалая девочка и в полном восторге начинает хватать Алешку за нос и за волосы. Все происходит так быстро, что я не успеваю среагировать. Алешка озадачен. Девочкино поведение ему не нравится, но в то же время прямой агрессии он не чувствует, а потому вопросительно смотрит на меня: надо плакать или не надо? Наконец, я загораживаю рукой Алешку от девочки.

Психолог Зеленого дома подходит к нам и мягко говорит девочке: «Не надо так делать, Алеша не игрушечный, он живой мальчик, такой же как и ты. Его нельзя трогать без спроса». Оба ребенка притихают. По их сосредоточенным лицам видно, что они услышали и поняли. Через две недели на прогулке Алешка пытается ухватить за шкуру подбежавшую к нему собаку. Я снова загораживаю его руками от собаки и говорю: «Нельзя! Собачка не игрушечная, она живая, как и ты. Живых без спроса трогать нельзя, на живых можно только любоваться». С тех пор и любуемся. Достаточно только напомнить: «Собачка живая!» или «Девочка живая!» — и Алешка тут же отходит на почтительное расстояние. Почему я не сказала: «Не трогай, собачка укусит»? Потому, что я не боюсь собак и не хочу, чтобы мой сын их боялся. Я хочу, чтобы он уважал всех «живых, таких же, как и он».

Второй пример отражает другую очень распространенную проблему. Однажды Алешка, играя со мной, расшалился и довольно-таки чувствительно хлопнул меня ладонью по лицу. Ему понравилось, и он тут же стукнул меня еще пару раз. Мне, разумеется, такое обращение понравилось гораздо меньше. Но что делать? Шлепнуть его? Стукнуть в ответ? Закричать: «Ты что делаешь, негодник?» Как-то глупо это будет выглядеть. Я ловлю его руку и говорю: «Ты что? Ты маме больно сделал!» На глазах у меня и вправду слезы — кулачки у ребенка оказались неожиданно твердыми, а сдерживать силу удара он еще не умеет. У Алешки на лице ужас. Он прекрасно знает, что такое «больно», и теперь он сделал маме больно! Минута, и он безутешно разревется. Я говорю ему: «Меня нельзя бить! Меня нужно гладить!» и провожу его ручкой по своему лицу. В его глазах мгновенное понимание и облегчение. Он сам очень

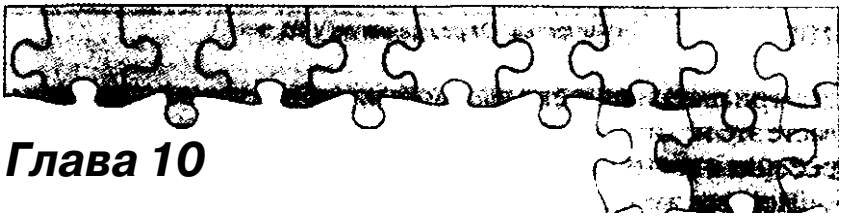
нежно гладит меня по лицу, мы обнимаемся, и инцидент исчерпан.

Третья история произошла опять же на даче, и касалась она лестницы. Может быть, вам знакомы эти крутые лестницы в деревянных домах Если нет, поверьте на слово, что лестница была очень высокой и очень крутой. Алешка тогда как раз научился ходить по ровной поверхности и начал осваивать ступеньки. Разумеется, лестница тянула его, как магнит. Соседки в один голос твердили: «Нужно ему запретить! Ребенок должен знать слово „нельзя"!» Я вздыхала: «Знать-то он его знает, да поступает все равно по-своему*. Я опасалась, что, услышав прямой и однозначный запрет, Алешка попробует залезть на лестницу в мое отсутствие (на даче трудно было следить за ним каждую секунду). Кроме того, как объяснить, что на все остальные лестницы лазать можно и нужно, а на эту конкретную нельзя. Слишком высокий уровень абстракции для годовалого ребенка. И наконец я принимаю соломоново решение: «•Лазать на лестницу можно, но только вместе с мамой*. Алешка лезет на лестницу, мама страхует. На следующий день Алешка пытается забраться сам, не позвав предварительно маму. Мама хватает его под мышки и уносит от лестницы, приговаривая: «Без мамы нельзя! Можешь упасть и удариться, будет очень больно!* Алешка возмущенно вопит. Он делает еще две-три попытки самостоятельно влезть на лестницу, но его снова останавливают. Еще через два дня Алешка выбегает утром на крыльцо и издает призывный клич, тыча пальцем в лестницу. Он принял мамины правила игры. В результате выигрывают все — у Алешки появился новый замечательный тренажер для лазания, кроме того, он понял, что такое компромисс. Я приобретаю душевное спокойствие и уважение к собственному ребенку.

Во всех моих историях чудо происходит за один раз. Стоит только произнести волшебные слова — и малыш становится ласковым и послушным. На самом деле это, конечно, не так. У маленького ребенка есть уже память, но она очень коротка. Ему понадобится от недели до нескольких месяцев, чтобы осмыслить и запомнить ваш запрет, а вам понадобится бездна

терпения для того, чтобы без раздражения дюжину раз повторять ему одно и то же.

В конце своего чрезмерно затянувшегося трактата я хочу напомнить вам, что вы вовсе не обязаны следовать моим советам, больше того, они совсем не обязательно сработают для вашего ребенка. Можно поступить проще — сопровождать каждое «нельзя» шлепком по попе, если ребенок не «натренирован» на общение, если вам кажется глупым и неуместным договариваться о чем-то с такой малявкой; этот путь будет самым прямым и эффективным. Можно придумать еще какой-то способ. Но в любом случае благоразумно будет поставить заглушки в розетки и перекрывать газ на плите, когда вы не готовите. Девятимесячные дети непредсказуемы и обладают свободой воли. В этом львиная доля их прелести.



Глава 10

ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ. *ПЕРВЫЕ ШАГИ*

ЧТО УМЕЕТ РЕБЕНОК?

Дневник мамы Юли (сыну Петру 10 месяцев)

8 месяцев 2 неедели. Пытается стоять без опоры. Открыл тумбочку. Я завязала ее тесьмой - развязал. Андрей сделал на тумбочку запор.

9 *месяцев.* Были в гостях. Пытался укусить собаку за ухо. Удерживает в каждой руке по игрушке, рассматривает сразу обе.

9 месяцев 3 недели. Открывает-закрывает дверцы кухонного шкафа, уже дважды прищемил пальцы. Ходит вдоль стенок. Может стоять, держа в ручке игрушку. Сделал первый шаг папе навстречу! В бассейне сам висел на бортике, держась руками. Вытащил из кухонного шкафа пакет с макаронами, вытряхнуть не успел. Разбирает пирамидку.

10 месяцев. Первый раз залез на диван. Раздвинутый, высотой 30 см.

Едва ребенок, неожиданно для себя и окружающих, впервые преодолеет расстояние в два шага между диваном и стулом, едва счастливая мать переведет дыхание и выпустит чадо из объятий, ее, вероятно, тут же начнет мучать почти неразрешимый вопрос: «Можно сказать, что мой ребенок ходит, или еще нет?* Можно, можно, рубеж уже преодолен. Ребенок передвигается на двух ногах, пока еще используя ручки для баланса, но это не надолго, через месяц он будет поутру бродить по комнате, таская в обеих ручках расческу, забытую мамой на тумбочке у кровати. Пора звонить бабушке, хвастаться подругам во дворе и заряжать кассету в видеокамеру. А самое главное — можно целыми днями играть в замечательную игру: «Иди к маме, малыш!» *А теперь иди к папе!» Ребенок делает

два-три шага и падает в ваши объятия. Чем чаще вы проделываете это нехитрое упражнение, тем больше будет уверенность ребенка в своих силах и в вашей любви.

Почему же одни дети преодолевают промежуток между •еще почти не ходит» и «уже почти бегает* за пару недель, другие же растягивают удовольствие на несколько месяцев, прихватывая кусочек второго года жизни? От чего это зависит?

1. От темперамента ребенка. Активный ребенок быстро начнет носиться по всей квартире, но... набьет немало шишек прежде, чем научится останавливаться. Осторожный ребенок (не будем называть трусостью это замечательное качество) будет овладевать ходьбой «медленно, но верно*. Мечтатель предпочтет повозиться на ковре с игрушками и затопает только тогда, когда мама покажет ему сверстников, вышагивающих по детской площадке.
2. От массы тела ребенка. Разумеется, толстячку будет труднее оторваться от земли. Но и слишком легкий ребенок не сразу станет скороходом. Его мышечная масса еще слишком мала для того, чтобы удержать тело вертикально. Многие дети начинают ходить сразу после того, как их «живой вес» перевалит через рубеж 8-9 кг.
3. Если ребенок болеет рахитом, то его мышечная сила снижена. В этом случае педиатр назначает соответствующее лечение.
4. Если у ребенка стоит диагноз «перинатальная энцефалопатия* и до сих пор тонус на ногах немного повышен, это может помешать ему быстро научиться ходить. Обязательно скажите педиатру, если ваш ребенок встает не на всю стопу, а на цыпочки, или поджимает пальцы, стоя на твердой поверхности. При легких нарушениях хорошо провести в этот период курс массажа из 10-15 сеансов. Многие дети уже на середине этого курса осваивают ходьбу.
5. Бытует мнение, что если ребенок не ползал, он быстрее начнет ходить. И напротив, хорошо ползающий ребенок не будет торопиться. Это не всегда так У ребенка, который активно ползает, хорошо натренированы мышцы, он умеет координировать движения рук и ног и может почувство-

вать готовность к новым свершениям раньше, чем его усидчивый сверстник.

6. Ребенок может «притормаживать» оттого, что его вестибулярный аппарат еще слаб и ему трудно удерживать равновесие, стоя на двух ногах. В таком случае программа Глена Домана создана специально для вас! (См. главу 6.)
7. Если ребенок привык ходить, держась за ваши пальцы, и никак не хочет с ними расстаться, воспользуйтесь советом супругов Никитиных.

По комнатам Аяеша по-прежнему очень любит путешествовать, крепко держась за папины пальцы. И вдруг однажды - что такое? - один из пальцев перестает служить Алеше опорой! Куда его Алеша не потянет, туда палец и движется. Как же быть? И Алеша через несколько минут бросает его, целиком держась за прочный и надежный, как раскладушка, второй палец. Так мы переходим к хождению по комнате с одной «опорой», а потом, недельки через две-три, когда папа почувствует, что силенок у Алеши уже достаточно, то и эта единственная «прочная опора» начинает становиться все менее прочной. Алеше приходится все больше и больше полагаться на свои силенки, и они быстро растут у него. К 9 месяцам папин или мамин палец - уже почти условная опора - так, на всякий случай, и на 10-м месяце Алеша уже идет сам[1].

А самое главное, не торопите события! Ребенок знает что делать лучше вас. Он пойдет тогда, когда будет к этому готов.

Игры ребенка с игрушками становятся все разнообразнее. Если дать ему за едой вторую ложку, вряд ли он попытается есть сам, но вполне вероятно, постарается накормить вас (будет очень хорошо, если вы соберете волю в кулак и не только не отберете у него ложку, но, напротив, поблагодарите за заботу). Если вы посадите его напротив себя, когда будете чистить зубы, и дадите ему в руки детскую щетку, он с удовольствием ее пожует (обязательно торжественно сообщите всем обитателям квартиры, что ваш сын или дочка *почиапил(а) зубы*^. Покажите ему, как кукла ходит, как ложится спать, покормите кук-

[1] *Никитины Б. П. и Л. А.* Мы и наши дети [Электронный ресурс] www.koob.ru/nikitini_l_i_b/mi_i_nashi_deti

лу ложкой из тарелочки — и рано или поздно малыш начнет вам подражать. А если хотите отдохнуть полчасика — дайте ему коробку из-под обуви, набитую кубиками.

В речи ребенок совершает следующий скачок. Он начинает петь, растягивая слоги: "Лоо-лоо-лоо, лаа-лаа-лаа!» А в промежутках бормочет себе под нос на тарабарском языке "Ай-да-пья-кью-эй-тай!» Если вы услышите эту тарабарщину, знайте вот-вот появятся первые слова.

ЗАНЯТИЯ С ИГРУШКАМИ

Бей в бубен и танцуй!

Нужно: бубен (колокольчик) и барабанчик

Сначала покажите ребенку бубен. Ритмично ударяя в него, спойте песенку (можно выбрать одну из плясовых песенок в Приложении 1). Побуждайте ребенка «поплясать» (можно сидя): похлопать, покрутить ручками. Затем вы отдаете ребенку бубен, показывая, как бить в него, и снова запеваете плясовую. Любую попытку ребенка танцевать вместе с бубном или барабанить в такт мелодии следует поощрять.

Затем то же самое вы проделываете с барабаном. Задача в том, чтобы ребенок почувствовал разницу между звуками: бубен и колокольчик звенят, а барабан гремит. В следующий раз дайте ребенку послушать, чем отличаются звуки колокольчика и погремушки.

Волшебные коробки

Нужно: 2-3 коробки различной формы с крышками, прикрепленными к ним (круглая, квадратная, в виде пенала), набор маленьких игрушек

Дайте ребенку коробку, встряхните ее, предложите открыть. Если он затрудняется, проделайте это вместе с ним. Затем по очереди выньте игрушки, рассмотрите их и уложите назад в коробку. Рассматривая игрушки, используйте слова «большой», «маленький», «тяжелый», «легкий», «пушистый», «гладкий», «мягкий», «твердый» и т. д

Разбираем ожерелье

Нужно: шнур длиной около 1 м и шириной около 1 см, 7-10 шаров или кубиков со сквозным отверстием[1].

Привяжите одним концом шнур к любому предмету (можно к стержню от пирамидки), на глазах ребенка нанижьте шары на шнур, а затем вместе с ним последовательно снимите их со шнура.

ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРЫ

«Бокс» и «мельница»

Выполнять эти упражнения ребенок может не только лежа, но и сидя. Чтобы усложнить их, вложите в его кисти кольца или другие удобные для захвата игрушки.

Упражнение для ног

Сгибание и разгибание ног попеременно делается в различном темпе, имитируя ходьбу и бег. Затем поднимите несколько раз прямые ноги ребенка.

Самостоятельное поднятие прямых ног

Держите палочку (или игрушку) на уровне выпрямленных ног ребенка и предложите ему дотянуться до палочки ногами, говоря: *Подними ножки». Если он не понимает, что от него требуется, прикоснитесь палочкой к ступням ребенка, побуждая его удерживать ее пальцами и поднимать ноги до прямого угла с туловищем.

Встаем на ножки!

Держась за вложенные в кисти ребенка, лежащего на животе, кольца, разведите его руки в стороны и вверх на уровень ушей. Ребенок поднимает голову, затем встает на колени, а потом, опираясь на одну согнутую ногу, встает во весь рост. Если ему это еще трудно, вместо колец дайте ему свои пальцы.

[1] Его легко можно проделать раскаленным ножом.

Наклоны

Поставьте малыша на стол спиной к себе, прижмите к своему живот)'. Одной рукой придерживайте ножки малыша в области коленей, предупреждая сгибание, другую положите на животик для поддержки туловища.

Попросите ребенка достать любимую игрушку, лежащую перед ним на столе. Малыш наклоняется за игрушкой, не приседая. Затем помогите ему выпрямиться.

Это упражнение доступно детям, которые могут стоять без поддержки.

Присаживание за согнутые руки

Упражнение вам уже знакомо. Если малыш свободно присаживается, держась за ваши пальцы, усложните движение, присаживая ребенка, когда он держится за кольца, палочку или игрушку.

Приседания

Если малыш хорошо стоит, то возьмите его за руки и побуждайте присесть на корточки, а затем встать. Следите за тем, чтобы стопы твердо стояли на опоре, а колени были разведены в стороны.

Это упражнение можно превратить в веселую игру, приговаривая: «Стань маленьким, стань большим» или:

Вот мы сели на качели,
Вверх летели — вниз летели!

Или просто: «Сели-встали! Сели-встали!».

КСТАТИ: «ЗЕЛЕНЫЙ ДОМ» - «ЗЕЛЕНАЯ ДВЕРЦА» - «ЗЕЛЕНЫЙ ОСТРОВ»

Спрашивает мама Ира (дочке Оле 11 месяцев): «Осенью (через два месяца) мне нужно выходить на работу, а дочку — отдавать в ясли. Долго выбирала подходящие, а теперь боюсь ее туда отдавать. Она совсем не играет с детьми на улице, плачет, когда

у нее отбирают игрушки, а я боюсь вмешиваться — может, будет еще хуже. И еще она совсем не любит оставаться дома без меня. Может быть, можно ее как-то подготовить к жизни в коллективе?»

Действительно, нравы на детских площадках иногда таковы, что не только дети, но и их мамы чувствуют себя беспомощными. Годовалый ребенок чаще всего попадает в компанию двух-трехлеток, которые способны оглушить его своим криком, а при хроническом дефиците игрушек и развлечений на площадках малыш, скорее всего, обречен на частые обиды и посягательства на его собственность. А маме бывает трудно встать на его защиту под пристальными взглядами чужих мам и бабушек. Что же делать? Сменить площадку? Но так мы учим ребенка отступать перед трудностями. Как невозможно научиться плавать на суше, так и ребенок не научится общаться, если не будет встречаться, играть (а иногда и конфликтовать) с другими детьми. Но если бы он мог учиться в более мягких, человечных условиях, если бы родителям не приходилось бросать его сразу в бурные волны детского коллектива — плыви или тони!

Но есть и хорошие новости. Не мы первые столкнулись с этой проблемой. В 1970-е годы во Франции многие матери были вынуждены отдавать своих детей в ясли в 2-месячном возрасте и выходить на работу (вот она, гидра капитализма, во всей красе!). Для детей это, разумеется, было огромным шоком, не меньшим (а может, и большим) шоком это было для матерей. Они тосковали в разлуке с ребенком и страдали от чувства вины за то, что им приходится бросать малыша «на чужих руках».

В 1979 году знаменитый французский психолог Франсуаза Дольто решила помочь детям и их родителям и создала в Париже центр ранней социализации детей, который назвала «Мезон верт* — «Зеленый дом». Заведения, подобного ему, еще не бывало во всем мире. Уже хотя бы потому, что в «Зеленом доме» к самым маленьким детям, от 0 до 3 лет, к тем, кто едва-едва умеет ходить и разговаривать (а иногда и вовсе не умеет), относились как к личностям, как к людям со своими способ-

ностями и достижениями, но и со своими «семейными» или "общественными" проблемами.

"Зеленый дом" стал «клубом общения» для детей до 3 лет, местом, куда они могли прийти отдохнуть, узнать что-то новое, на своем языке — языке игры пожаловаться психологам на свои трудности и в совместных играх с другими детьми поискать выход.

Франсуаза Дольто о «Мезон верт»

Это место встреч малышей и их родителей и проведения досуга. Это - место, где происходит адаптация к социальной жизни прямо с рождения, где родители смогут найти себе союзников в борьбе с теми ежедневными трудностями, с которыми они сталкиваются вместе со своими детьми.

Это - не ясли, не место, где оставляют детей под присмотром, не медицинский центр. Это - дом, где всегда рады мамам и папам, бабушкам и дедушкам, кормилицам и няням, это место, где малыш находит друзей[1].

А теперь обещанные хорошие новости.

В настоящее время в одной только Франции уже более 300 "Зеленых домов". Несколько лет работают «Зеленые дома» в Москве и Ереване. В 1999 году открылся "Зеленый дом» в Санкт-Петербурге. Каждый из них имеет свое название. Московский «Зеленый дом» называется «Зеленая дверца», санкт-петербургский — «Зеленый остров».

«Зеленый дом» — это игровая площадка для детей от рождения и до 3 лет. Здесь есть и маленький бассейн с водой, и деревянный домик, и горка, и качели, и большие машины, на которых так любит кататься ребятня. На первый взгляд, ничего хитрого нет. Однако все устройство «Зеленого дома» тщательно продумано детскими психологами.

Так называемая терапевтическая среда возникает за счет специального оборудования, игрушек, профессиональной подготовки сотрудников (а это — педагоги, врачи, те же психологи) и, что очень важно, за счет пребывания ребенка *вме-*

[1] *Дольтпо Ф.* На стороне ребенка. М.: Агаф; СПб.: 21 век, 1997. С. 456.

сте с тем взрослым, с которым он пришел (мамой, папой, бабушкой или няней). Это совместное пребывание дает ребенку чувство безопасности для свободного и полного проявления своей личности. В «Зеленом доме» не говорят о детях в третьем лице, а обращаются непосредственно к ним, как бы малы они ни были. Здесь по-настоящему заинтересованы в детях, в том, чтобы каждый ребенок научился выражать себя, говорить о себе, о своих желаниях и страхах. Разговаривая с малышами, принимающие помогают ребенку «выговорить» свои проблемы (словами или в движении, в игре), прояснить их как для ребенка, так и для родителя. Ведь умение проговаривать свое желание, обиду или гнев облегчает жизнь каждому человеку. Поэтому специалисты, работающие в «Зеленом доме», своей главной задачей считают попытку найти взаимопонимание, научить ребенка говорить о том, что его тревожит, и вместе с родителями искать выход из сложившейся ситуации.

«Зеленый дом» готовит ребенка к главному переходу в большой мир с множеством запретов и предписаний, предлагая мягкую модель: здесь и новые взрослые, и незнакомые дети, и простые, но неукоснительные первые правила. И малыш примеривает себя к ним, проигрывает многие ситуации, будучи спокойным, ведь мама рядом!

И наконец, «Зеленый дом» — это просто место отдыха, место встреч. Здесь могут спокойно общаться и родители, и дети, а этого порой так не хватает маме с маленьким ребенком, запертой в четырех стенах

Сюда может прийти любой малыш с кем-то из взрослых Здесь не заводятся карточки, не спрашиваются фамилии и адреса. Вход для всех свободный и бесплатный[1].

[1] В статье использованы материалы Ольги Самариной, психолога, принимающей «Зеленого дома». Адрес «Зеленого дома» в Петербурге: ул. Бестужевская, д. 49. Тел.: (812) 544-38-62.

Глава 11

ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ. СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

ЧТО УМЕЕТ РЕБЕНОК?

Здесь не комната большая,
Здесь огромная страна:
Два дивана-великана,
Вот зеленая поляна —
Это коврик у окна.

Прикоснулась Машенька
К зеркалу рукой,
Удивилась Машенька:
"Кто же там такой?"

Она дошла до стула,
Немного отдохнула,
Постояла у стола
И опять вперед пошла.

А. Барто

Рассказывает мама Марина (дочке Аде 11 месяцев)

Вот уже две недели, как Адочка гуляет по квартире ногами, до этого очень резво ползала. Играет в ладушки, машет ручкой «до свиданья». Когда едем в общественном транспорте, делает «до свиданья* всем, кто выходит раньше нас.

Может собрать пирамидку, если кольца достаточно большие. Очень любит открывать-закрывать всякие баночки и коробочки, снимать-одевать мамины тапки.

Говорит «мама», «папа», «дядя», «ав» (собака, а также все остальные животные; я еще понимаю, лошадь перепутать с «ав», но тут недавно увидела по телевизору кенгуру и тоже сказала «ав»), «киса» (игрушеч-

ная кошка, а также все остальные игрушки с носиком и глазками), «да» в ответ на любую фразу с вопросительной интонацией, «ба» и «баба» {«бах» и «бабах»), когда что-нибудь уронит, «иде» (где), когда прячется за занавеской, ну и еще много чего, просто мы пока не всегда все понимаем.

Больше всего на свете любит маму. Очень не любит, когда мама исчезает, даже в туалет. Папу, конечно, тоже любит, но когда мама рядом, ей все-таки как-то спокойнее. Очень любит общаться. Когда гуляем, строит глазки всем прохожим. Может попроситься на ручки к какой-нибудь другой маме, но посидев там пару секунд, убеждается, что своя мама все-таки лучше. Очень радуется гостям'.

«Первое слово» — понятие столь же неопределенное, как и «первые шаги». Сложно догадаться, какое конкретно «мама» из бесконечных «мам-мам-мам-мам* сказано ребенком сознательно, а не для упражнения языка. Какие-то слова ребенок употребляет, только повторяя вслед за вами, каких-то от него можно добиться только после допроса с пристрастием, а какие-то (чаще всего «дай!») он начинает говорить спонтанно. Словом, любая статистика в возрасте 1-1,5 лет — дело ненадежное. Одни дети постепенно набирают словарный запас (по 2-3 слова в месяц, а то и в неделю), другие двигаются рывками — выучил 5 слов, забыл на некоторое время, потом вспомнил снова (иногда не все) и добавил новые. Третьи долго молчат, а потом «взрываются» потоком слов. В каком-то смысле дети похожи на кувшины, сначала их нужно «наполнить» словами, и только после этого слова сами «потекут через край». Причем глубина кувшина и скорость наполнения у каждого своя.

Есть только один способ научить ребенка говорить — говорить с ним. Поэтому ваша задача, собрав всю волю в кулак, не сравнивать своего ребенка с соседскими, не подсчитывать количество освоенных ребенком слов (предварительные, и только предварительные итоги можно будет подвести в 1,5—2 года), а говорить, говорить, говорить. Но как и о чем?

Ближе познакомиться с маленькой Ад о ft можно на сайте www.adoch ka.spb.ru.

- О том, что ребенок видит здесь и сейчас. Показывать пальцем на заинтересовавшую его вещь он начнет уже после года, пока вам придется следить за направлением его взгляда.
- Выделяя голосом необходимое вам понятие: «Смотри, *лшшинка!»* «Машинка *красная*[1].* «Машинка *edem**
- Повторяя по несколько раз одну и ту же фразу.
- Достаточно громко, медленно и немного растягивая слова (с этой раздражающей многих мам манерой речи можно будет покончить примерно в 2 года — когда сам ребенок начнет говорить предложениями более-менее уверенно).
- Задавая вопросы: «Где машинка?*, «Ты хочешь сок?*, «Тебе нравится киска?*
- Обращаясь к ребенку с просьбами: «Принеси мячик!* «Дай носочек!* «Поставь машинку на полку!* Вы с удивлением обнаружите, что ребенок понимает гораздо больше слов, чем может произнести.
- Обращая внимание на детали, на сходство и различия. «У киски носик, у киски глазки, у киски хвостик! У Алеши тоже носик и глазки, а хвостика нет!» «Это красный шарик, а это красный кубик. Шарик можно катать, а кубик нельзя*. «Это желтый листик, а этот листик зеленый». «Эта машина — грузовая, а эта — легковая». «У машины колеса, фары, кабина, руль, кузов*.
- Не огорчайтесь, если ваш ребенок не любит книги. Обычно дети начинают «читать* в возрасте старше года. Но тем не менее уже сейчас начинайте подсовывать ему книжки, иначе — как же он «проникнется»? Выбирайте книги с короткими стихами (одно, максимум два четверостишия с законченным сюжетом) и картинкой, иллюстрирующей этот сюжет. Постарайтесь, чтобы слова, обозначающие героев сюжета и их действия, уже были знакомы ребенку. Наш первый хит, который мне пришлось прочесть раз этак 200, звучал так:

Киска, киска, киска брысь!
На дорожку не садись!
Наш Алешенька пойдет,
Через киску упадет!

Возвращаемся к теме первых шагов. В 10-11 месяцев дети еще «ходят для того, чтобы ходить». Нельзя не восхититься упорством крохи, которая, пройдя пять шагов, спотыкается "на ровном месте», падает, всхлипывает то ли от боли, то ли от обиды, но потом снова сползает с маминых колен и снова отправляется в путь. Теперь стоит убрать все стулья с середины комнаты к стенкам — ребенку нужен простор. Очень хорошее место для обучения ходьбе — коридор (если он не заставлен мебелью и хорошо освещен), это прямая и ровная дистанция, а близкие стены помогают ребенку удержаться «на фарватере». Ребенок семенит на полусогнутых ногах, причем ощущение такое, что его «несет по воле волн», он идет все время «на грани падения», а финиширует чаще всего, шлепнувшись на попку или на животик. Не волнуйтесь, все идет своим путем. Если погода позволяет, ребенок с удовольствием немного походит на улице. Сейчас можно воспользоваться вожжами, чтобы уберечь его от неприятных падений, но уже через месяц они ему, пожалуй, не понадобятся.

Играя с игрушками, ребенок продолжает изучать свойства предметов. Вы можете разыгрывать для него короткие сценки: кошка ищет своего котенка, куколка едет верхом на лошадке, собачка бежит и приносит палочку.

ЗАНЯТИЯ С ИГРУШКАМИ

Наполняем ведерко

Нужно: ведерко с отверстием в крышке (приблизительно 3х3 см)[1]; набор маленьких игрушек (я использовала колечки от деревянной пирамидки).

Покажите ребенку, как можно бросить игрушку в прорезь на крышке ведра. «Вот я взяла колечко, вот бросила в дырочку. Где колечко? Внутри ведерка». Ребенок может попытаться вытащить игрушку через прорезь, но это ему не удастся, так как отверстие слишком мало. Покажите ему, как снять крышку и вы-

[1] Можно воспользоваться ведерком из-под майонеза или из-под джема.

тряхнуть игрушки на ковер. 11ослс этого он сможет самостоятельно складывать игрушки в ведро и вытряхивать **их** оттуда.

В чем секрет матрешки?

Нужно: небольшая матрешка, маленький колокольчик, лента **длиной 30-40** см.

Колокольчик подвешивают на ленту и вкладывают внутрь матрешки так. чтобы концы ленты свешивались наружу. Матрешку закрывают, концы ленты завязывают **в петлю над ее** головой.

Сядьте па ковер напротив ребенка и покажите **ему. как матрешка «идет» из-за вашей спины к** нему Дайте **ему рассмотрен, матрешку и** обратите **его внимание на то. что она звенит, приложите ее к уху. «Похоже, там что-то** есть! **Ну-ка посмотрим[1]»** Покажите ему. как потянуть за л е т у и открыть матрешку **Рассмотрите с ним колокольчик, позвените вместе. Матрешку'снова соберите, потрясите,** приложите к уху. **«Тихо! Не** слышно динь-динь! Значит матрешка пустая! В ней ничего нет[1]- Опять вложите колокольчик в матрешку и дайте ребенку поиграть самостоятельно. Когда ребенок научится открывать матрешку дергая за ленту; дайте ему матрешку закрытую не до **конца, и** научите открывать ее двумя руками.

ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Когда ваш ребенок сможет уверенно ходить, держа в руках игрушку; **он созрел для** следующего **этапа программы Глена** Ломана.

Перекатывание

Когда ваш ребенок, вне зависимости от сто возраста, научится перекатываться с живота на спину, со спины на живот, он уже будет готов к самостоятельному выполнению данного упражнения. **Ему** осталось лишь перекатываться как можно чаше. Действуйте таким образом:

1. **Когда ваш ребенок научится перекатываться** самостоятельно, опуститесь на **колени рядом с ним. Обеими руками** не-

река гиге его на бок, а затем покатите дальше, сами при этом передвигаясь за ним на коленях. После этого перекатите его на другой бок и помогите самостоятельно перекатиться н исходное положение.

2. Когда ваш ребенок уже научится самостоятельно перекатываться несколько раз подряд, лягте рядом с ним и начните перекатываться синхронно. Перекатившись несколько раз, смените направление и вернитесь в исходную позицию. Пусть учится перекатываться в обоих направлениях.
3. Постепенно увеличивайте количество перекатываний без остановок. Если у вас для этого мало места, перекатывайтесь взад-вперед.

Частота: начните с одного перекатывания десять раз вдень. По мере того как ребенок научится перекатываться все большее число раз без остановки, постепенно сократите число занятий до четырех. В течение каждого занятия ребенок должен будет, не останаашваясь, перекатиться 4,5 м в одну сторону и столько же в другую.

Интенсивность: когда ваш ребенок научится перекатываться самостоятельно, постепенно поощряйте его делать это все быстрее и быстрее.

Продолжительность: по мере того как ребенок будет перекатываться все большее количество раз без остановки, продолжительность начнет увеличиваться. Однако всегда останавливайтесь раньше, чем он сам этого захочет. Минимальная ежедневная продолжительность — 5 минут.

Кувырок вперед

Как только ребенок начнет ходить с целью перемещения из одного места в другое и при этом переносить в руках какие-то предметы, он готов для кувырков вперед. Впрочем, бывает, что еще 6-месячный ребенок, лежа на полу и извиваясь, смотрит сквозь собственные ноги и пытается толкнуть себя вперед. Однако даже и в более раннем возрасте вы можете учить ребенка некоторым «кувыркательным» упражнениям.

Осторожно наклоните ребенка, заставляя его опуститься головой вниз на мягкий мат. и, одной рукой пригибая его го-

лову, а другой придерживая за бедра, осторожно перекувырните. Делайте так 10-15 раз в день, и вы научите мозг ребенка ориентироваться во время кувырков.

Когда ваш ребенок начал ходить, продолжайте обучать его «кувыркательным» упражнениям. К этому моменту он уже сам может упираться руками и головой в пол, переходя в эту позицию из позиции стоя на четвереньках. Сейчас он нуждается только в том, чтобы его немного подтолкнули. Вы можете сделать это, придерживая его одной рукой за попку, а другой пригибая голову. Убедитесь в том, что ребенок научился сгибать голову так, чтобы при кувырке подбородок упирался ему в грудь. Когда он научится этому, вся ваша помощь будет состоять лишь в легком толчке. После того как он упрется головой в пол, помогите ему подтянуть ноги к рукам. Это упражнение научит его толкательным движениям бедрами и балансировке, благодаря чему он начнет кувыркаться.

В результате всех этих упражнений ваш ребенок научится самостоятельно кувыркаться в возрасте 16 месяцев, а то и раньше. И поверьте, он будет с радостью кувыркаться по всему дому.

Частота: начните с одного кувырка (с вашей помощью) 10 раз в день. Когда ребенок научится кувыркаться самостоятельно, пусть делает это 15 раз в день.

Интенсивность: сначала *делайте все* медленно, увеличивая скорость по мере успехов вашего ребенка. После того как он научится кувыркаться самостоятельно, постепенно поощряйте его делать это все быстрее и быстрее.

Продолжительность: увеличивайте продолжительность по мере того, как ваш ребенок будет делать все больше кувырков вперед непрерывно. Однако всегда останавливайтесь раньше, чем он сам этого захочет. Минимальная ежедневная продолжительность — 5 минут.

Хождение по балке

Ноги ребенка обязательно должны быть босыми. Никакие носки не в состоянии обеспечить нужного сцепления с поверхностью балки.

Действуйте следующим образом:

1. Для начала очертите на полу полоску шириной 10 см, длиной 20 см. Поиграйте с ребенком — кто из вас сумеет пройти по этой полосе, ни разу не упав.
2. Возьмите деревянную балку 5 см высотой, 10 см шириной и длиной 2,5 м и положите ее на пол. Теперь вы и ваш ребенок можете ходить по ней в обе стороны. Не стоит идти сбоку и держать его за руку, иначе он так и не научится ходить самостоятельно. Помните — держа ребенка за руку, вы не даете развиваться его собственному вестибулярному аппарату! Разумеется, вам следует внимательно следить за его действиями и быть готовыми вовремя прийти на помощь. Можно даже положить эту балку параллельно стене, придвинув на расстояние в несколько сантиметров, чтобы ребенок сам мог опираться на нее в случае необходимости[1]. Не расстраивайтесь, если ваш ребенок не может сразу понять, что от него требуется. Научиться ставить ноги на одну линию не так легко. Дайте ему 2-3 месяца «на раскачку».

Частота: начните с 10 раз в день, каждый раз проходя балку по всей длине.

Интенсивность: интенсивность регулируется переходом от хождения по выделенной полоске пола к хождению по балке, поставленной на два ящика. Разумеется, когда ребенок научится ходить по ней самостоятельно, поощряйте его делать это все быстрее и быстрее.

Продолжительность: столько, сколько нужно, чтобы пройти балку в один конец. Всегда останавливайтесь раньше, чем ребенок сам этого захочет. Минимальная ежедневная продолжительность — 5 минут.

Общая продолжительность всей программы активного равновесия: три упражнения по 5 минут каждое.

Алешка «проникся» хождением по балке в 1 год и 2 месяца (ему понадобилось 3 месяца на адаптацию). На даче я строила балку из двух кирпичей и двух досок (одна ставилась прямо, другая — наклонно). Кирпичи стояли на неровной земле, и доски при хождении немного раскачивались, и это добавляло интереса (разумеется. Алешка держался за мои руки, он и сейчас не очень-то склонен их отпускать).

КСТАТИ: ЮНЫЙ СКАНДАЛИСТ, ИЛИ «ЗДРАВСТВУЙ, ЛИЧНОСТЬ!»

Алеше было 9 с небольшим месяцев, когда в нашей с ним жизни произошло одно, на первый взгляд, незаметное, но тем не менее знаменательное событие.

А дело было так Я купала Алешу в ванне. Он недавно научился вытаскивать пробку, которой ванна была заткнута, и с большим удовольствием вытягивал ее, потом через некоторое время втыкал обратно, потом снова вытягивал. Вода между тем уходила. Мне это не нравилось, и я, недолго думая, отобрала у него пробку и сунула взамен первое, что попалось под руку кажется, пластмассовую кружку — полагая, что Алешка, как уже не раз бывало, тут же займется новой игрушкой. И вдруг мой «управляемый* мальчик со всей силы швырнул кружку на пол ванной, стукнул обеими кулачками по воде и возмущенно заорал. И не успокоился до тех пор, пока не получил пробку в полное и безраздельное владение.

Вот и вся история. «Что же тут знаменательного? — спросите вы. — Обыкновенный дурно воспитанный маленький скандалист!* Но меня поразило, что ребенок, которого еще вчера можно было легко обхитрить, обвести вокрут пальца, отвлечь, «переключить*, подсунув ему новую яркую игрушку, вдруг так четко и недвусмысленно сформулировал свое желание и не позволил сбить себя с толку старыми уловками. Он резко, скачком, повзрослел на моих глазах.

Надо сказать, что последний «квартал» первого года жизни ребенка (с 9-го по 12-й месяц) часто оказывается неожиданно тяжелым для родителей. Казалось бы, ребенок уже научился ползать или даже ходить, играть с игрушками, понимать обращенную к нему речь и даже отвечать — самое время отдохнуть и насладиться безоблачным материнством. Но не тут-то было! Начинается непонятное нытье, выводящая из себя гипертрофированная привязанность к матери, когда ребенок не отпускает ее от себя ни на шаг, не дает заниматься домашними делами. Каждый новый зуб ставит весь дом «на уши» минимум на несколько дней, а то и на несколько недель. У ребенка непред-

сказуемо меняется аппетит, он перебирает: это буду есть, а это не буду, прибавка веса каждый месяц неуклонно уменьшается, зато рост так же неуклонно ползет вверх. Ребенок никак не может отвыкнуть от соски, да еще вдобавок засовывает в рот всю руку и сосет ее. Он никак не решит: спать ему три раза в день, два или все-таки один, а потому вскакивает через полчаса после того, как заснул, и бродит весь день, как сомнамбула. А тут еще скандалы, «если что не по нему*. «Все-таки я его балую, вот и характер портится», — думает несчастная мать.

Не беспокойтесь, все в порядке. Не портится, а режется. Как зубы.

Помните, я говорила, что, по моему мнению, у новорожденного ребенка нет личности, но есть индивидуальность. Нам не дано увидеть, как зарождается в малыше личность, но сейчас нам достаточно взглянуть на него и мы убедимся — его личность уже родилась, она здесь, снами.

Непонятно? Давайте посмотрим, какое определение личности дают, например, Брокгауз и Эфрон, и попытаемся применить это определение к нашему маленькому скандалисту, сидящему в ванной.

> **Личность** (философ.) - внутреннее определение единичного существа в его самостоятельности как обладающего разумом, волей и своеобразным характером при единстве самосознания.

Итак, когда ваш ребенок, еще не умея говорить, тем не менее пытается настоять на своем, он *внутренне* осознает себя *самостоятельным* и *единичным* (то есть отличным от вас и уникальным) существом, у которого есть *разум* (заставляющий его исследовать окружающий мир), *воля* (заставляющая преодолевать препятствия, мешающие этому исследованию, то есть родительские запреты и увертки), *своеобразный характер* (поэтому один ребенок будет плакать, пока не получит своего, другой бросится отнимать вожделенную игрушку, а третий улучит минутку, когда родители отвернуться, и схватит запретный плод) и, наконец, то самое таинственное *единство самосознания,* которое и позволяет ему не забыть через секунду о своем прежнем желании.

И всю эту титаническую работу детского мозга вы хотите прихлопнуть несколькими шлепками по попе?

«Нет, я просто хочу, чтобы в доме было потише», — ответите вы. И будете правы. Я попыталась прояснить проблему, но не сделала ни единого намека на то, как ее решить. Меж тем время поджимает. Ребенок сидит в ванне и орет. Может быть, даже лежит на животе и колотит кулачками по ее дну (большинство детей осваивают этот способ истязать родителей к 2-3 годам, но некоторые вундеркинды прекрасно справляются и в 11 месяцев). А мы в нерешительности. «Отдать ему пробку? Но тогда купание превратиться в фарс. Да и он поймет, что скандалом можно добиться всего. Стоять на своем? Но у меня уже нет сил слышать эти рыдания! Приласкать и постараться отвлечь? А он не решит, что я к нему подлизываюсь?*

Что же делать? Давайте начнем с более простого вопроса: как поступать не стоит?

Напомню, что, на мой взгляд, в воспитании детей существуют две главные ошибки:

- вести себя с ребенком так, как будто он младше своего возраста (недооценивать его возможностей);
- вести себя так, как будто он старше (переоценивать его возможности, требовать от него слишком многого).

В нашем случае это значит

- **Недооценить его** — молча, без объяснений отобрать запрещенный предмет, сунуть ему в руки другой, унести из ванной, начать нянчить, качать на руках, отвлекать и т. д. Ребенок, скорее всего, не купится. А если и купится, то не •отработает» ситуацию до конца, не поймет, что произошло. •Мне было больно и обидно, но почему? Что случилось? Я не успел разобраться».
- **Переоценить его** — накинуться с упреками: •Как ты смеешь! Из-за какой-то пробки! Прекрати истерику! Возьми себя в руки! Если немедленно не замолчишь, мама тебя накажет!» Из всей этой речи он поймет только то, что вы на него почему-то рассердились. И если он очень умный ребенок, то сделает вывод: *Хотеть чего-то — дурно».

Как правильно поступить с вашим ребенком, знаете только вы. Я же поступаю так

Конечно, я беру его на руки и успокаиваю, иногда даже умываю его личико теплой водой. Потом начинаю объяснять ему, что случилось.

1. «Я понимаю, что тебе очень хочется поиграть с пробкой». — Тем самым я даю ему знать, что признаю и его личность, и его проблему.
2. «Это очень приятно и интересно — вытаскивать пробку из ванной». — Я даю ему понять, что не считаю его плохим мальчиком, наоборот, он сам придумал интересную и сложную игру.
3. «Но, к сожалению, если вытащить пробку из ванной — вытекает вода, и мы не сможем купаться. Посмотри, воды уже совсем не осталось». — Теперь я объясняю ему свою проблему и свой поступок
4. «Давай лучше будем зачерпывать воду кружкой и выливать обратно. Это тоже интересное занятие». — Я предлагаю ему компромисс.

Если он согласится (а чаще всего именно так и бывает) — вопрос исчерпан.

Если же будет настаивать на своем, я, вероятно, скажу что-то вроде «Мне очень жаль, но я не могу тебя оставить так играть, я боюсь, что ты простудишься. Я понимаю, как тебе обидно, но тут уж ничего не поделаешь». Унесу его из ванной и предложу какое-то другое занятие. Если и это его не успокоит, значит, он, скорее всего, устал и хочет есть и спать.

Разумеется, объясняться с 9-месячным малышом — нелегкая работа, но зато вы оба чувствуете, что контролируете ситуацию и можете договориться, как два разумных человека.

В заключение хочу рассказать вам еще одну историю. Она, пожалуй, имеет к нашей сегодняшней теме только косвенное отношение, но, на мой взгляд, хороша сама по себе.

Дело, опять же, происходит на даче.

Действующие лица — мы с Алешкой (Алешке 1 год), соседский мальчик Кирилл (3 года), его мама и бабушка.

Мы пришли к Кириллу в гости. Алешка в полном восторге от новых, невиданных игрушек, тут же начинает «взахлеб» катать чужие машинки. Кириллу, который сейчас как раз начинает осваивать понятия «я» и «мое», это, разумеется, не нравится. Я тут же вручаю ему в обмен Алеш кину машинку, но он не до конца удовлетворен. Он начинает ходить за Алешкой следом и, улучив удобный момент, внезапно несильно толкает его. Алешка приземляется на попку и начинает плакать, скорее от неожиданности, чем от боли. Если в поступке Кирилла и есть агрессия, то ее совсем чуть-чуть. Он просто хочет показать маме и бабушке, что он больше и сильнее <• новенького». Я подхватываю Алешку на руки и начинаю утешать, объясняя, что мальчик так неудачно решил поиграть. Бабушке Кирилла, разумеется, очень стыдно, и она начинает распекать внука: «Ты плохой мальчик! Плохой мальчик, нам не нужен такой! Зачем ты обидел маленького?»

Теперь уже начинает рыдать Кирилл.

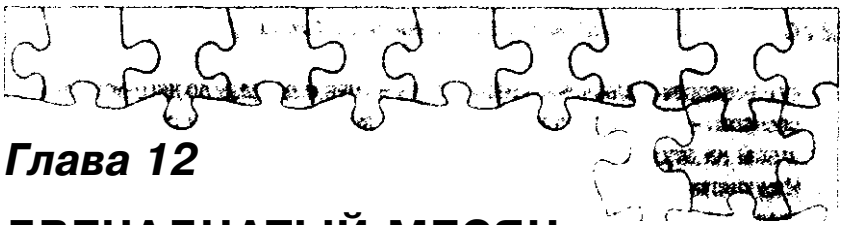
Я (понимая, что ему от бабушкиных слов гораздо больнее, чем было Алеше от его толчка): «Ну что вы! Кирилл — хороший, он просто не понял, что Алеша — такой же мальчик и ему может быть больно».

Мама Кирилла (бабушке): «Мама, не надо так говорить! Ты мне тоже говорила в детстве, что я плохая, я до сих пор помню, как мне было обидно! — (обнимает сына, он вцепляется в нее •руками и ногами») — Ты мой хороший, мой любимый. Алеша у тебя не отнимет ни игрушек, ни маму. Смотри, у него есть свои. Просто он взял твои игрушки на время, поиграть».

Бабушка (подключаясь к игре): «Но обижать Алешу нельзя. Он — такой же человек, как ты. Он — личность!»

Мама Кирилла: «И Кирилл тоже личность! И сейчас две личности будут играть в машинки!»

И наступает благословенная тишина. Две личности, искоса поглядывая друг на друга, сосредоточенно катают машинки по песчаной дорожке.



Глава 12

ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ. РАСШИРЯЕМ КРУГ ОБЩЕНИЙ

ЧТО УМЕЕТ РЕБЕНОК?

мама Надя (сыну Мише 11,5 месяца)

Наш мальчик очень-очень любит читать книжки. Это, пожалуй, единственное, с чем он может просидеть целый час один. Вместе мы разглядываем картинки, читаем. Причем книжки из толстого картона, так страницы легче переворачивать. Из игрушек особой популярностью пользуется пирамида, кубик Монтессори, простые кубики, машинки. Особенно - большой самосвал, на котором можно покататься в кузове, загрузить в него игрушки, в кабину посадить куклы и таскать его за веревочку. Еще Миша уважает такую тарахтелку: на длинной палочке пластиковый шар, набитый мелкими шариками. Толкаешь его перед собой и бежишь по коридору со страшным грохотом. В перспективе хотим конструктор. А вообще все игры в основном речевые. С куклами учим части тела. Некоторые глаголы. С самим ребенком в игровой форме учим существительные, глаголы, прилагательные. Игры типа «дай - на», «сходи на кухню и принеси горшок». Ролевые игры, пальчиковые игры'. Обязательно раз в день возимся в воде. Вместе со мной делаем домашние дела: пылесосим, посуду моем, готовим. Периодически пытаемся рисовать ручкой на полу и стенах.

Рассказывает мама Света (дочке Саше 1 год)

Ходит Сашка вовсю, учится бегать. Лазает везде, где только можно. И где нельзя - тоже иногда пытается. Забирается на стол или на один стол, а с него - на другой, а потом - дотягивается до книжных полок... Ищет всевозможные подставочки, если до чего-нибудь не достает. Пач-

См. Приложение 1.

ку памперсов приволочь, чтобы встать на нее и достать до чего-то интересного, - стандартная хитрость. Также выбрасывает гору своих вещей, чтобы на эту гору взобраться, подтянуться и взгромоздиться на стол. Или книги. К счастью, период больших форм у нас наконец-то пошел на спад и девушка заинтересовалась чем-то кроме мебели. Конкретно - что во что можно вставить, засунуть, втиснуть? И что из этого получится? И наоборот - что можно раскурочить или разобрать так, чтобы оно ощутимо изменилось? {К примеру, ребенок сосредоточенно разглаживает чистый носовой платок, жутко скомканный, чтобы из него получилась ровненькая тряпочка, потом эту тряпочку пристраивает на голову, на руку, сворачивает в трубочку - и наблюдает, наблюдает, наблюдает.) В этих медитациях я узнаю свои детские ну... не игры, я не знаю, как назвать. Ребенок думает, причем вмешательство взрослого с негодованием отвергается.

Говорим мы много, с удовольствием, только вот уж очень непонятно. Очередной взрыв говорения у нас случился, когда мы съездили в гости и Сашка пообщалась со сверстниками. С тех пор ребенок трещит, не умолкая. Иногда она это говорит явно со смыслом и конкретно мне. Ох. Нормальные слова мы тоже говорим: **мама,** папа, зайсь, кись, бабась («собачка»), здесь («я тут кое-чем заинтересовалась и сейчас буду играть вот этой штукой»), да, нет, ай-ай-ай, Саса (редко, очень редко). Я **была** поражена, когда в ответ на мою спокойную просьбу «Сашенька, пожалуйста, возьми платочки с пола и положи их обратно в стиральную машинку» Сашенька подобрала оба брошенных платочка и положила их в стиральную машину. Повторение экспериментов убедило меня, что Сашка, несмотря на шкоды, - понимающий собеседник.

Шкоды... это отдельная песня. Ребенок рвется общаться со всеми и повсюду. Нас знают все собачники и кошатники в округе. Как только в поле зрения оказывается какая-нибудь живность, девушка начинает восторженно визжать, хохотать, махать руками, ногами - короче, всячески выражает свое одобрение. А когда в поле зрения оказываются дети… угораздило нас прийти в поликлинику в негрудничковый день. Вокруг были дети лет 3-6, так моя пигалица, сидя у меня на коленях, так хохотала, болтала, тянулась и зазывала их, что вокруг нас образовалась куча-мала из всех бывших на этаже детей. Некоторые бегали, некоторые прыгали, некоторые тянулись ручками, некоторые разговаривали или хохотали вместе с Сашкой.

Из стандартных игр мы играем в ладушки, ку-ку, прятки, догонялки, игры с мячом, сейчас вдумываемся в лего. Причем не только в «разобрать», но и местами уже в «собрать». Вообще, она очень интересуется,

как можно одну вещь впихнуть в другую. Пирамидку не собираем, она категорически не интересна. На пирамидкину палочку гораздо красивее надеть кольцо-прорезыватель или верх от матрешки и покрутить. Очень много играет языком и пальчиками. То есть ее упражнениям языка и мимических мышц позавидует любой студент ГИТИСа. А недавно я ее застала щелкающей пальцами, типа того, как в ресторане, баре официанта подзывают. Или перебирает их, смотрит, как двигается каждый в отдельности или вместе[1].

Предположим, что ваш ребенок уже стал уверенно топать по ровной поверхности. (Он может отложить это умение еще на 3-4 месяца, и это все еще не будет поводом для паники.) Но будем, как обычно, рассуждать о "среднем ребенке», который к 12-му месяцу уже умеет ходить, самостоятельно останавливаться и поворачивать (еще через месяц-другой он научится пятиться и кружиться на одном месте — держите видеокамеру наготове). Итак, пришла пора поставить перед малышом новые задачи.

Ходьба по пересеченной местности. Наверно, пока вы выбираете для вашего ребенка ровную поверхность — вроде утоптанной дорожки или асфальта. Но понемногу стоит выпускать его и на «неприглаженные» полянки и лужайки в парке. Это очень полезно для его коленок и вестибулярного аппарата. Поначалу можно страховать ребенка вожжами (но именно страховать — вожжи висят спокойно, пока он идет, и натягиваются, только когда он падает).

Ходьба по склонам. Походите с ребенком вверх-вниз по пологому склону горы или по горке на детской площадке. Ноги ребенка получат дополнительную нагрузку. Он научится удерживать равновесие в наклонном положении. Это упражнение подготавливает ребенка к бегу (когда он спускается вниз, ему поневоле приходится ускорять шаги, чтобы удержать равновесие). Особенно подъем в гору полезен для детей, страдающих косолапостью: они учатся правильно ставить стопу, разворачивая носки.

Перед вами два *очень* талантливых ребенка. Алешка в свои 12 месяцев не делал и половины из того, что делают они

Ходьба по ступенькам. Ваш ребенок будет с удовольствием вышагивать вверх и вниз по лестнице, держа вас за руки. Большинство лестниц слишком высоки для годовалого ребенка, и ему придется сильно раскачиваться, поэтому ваша страховка необходима. Зато ребенок как следует поработает всеми мышцами, а также войдет *во вкус этого* занятия. Сразу научите его всегда опираться только на полную стопу. Через 3-4 месяца он будет подниматься и спускаться по лестнице, держась руками за перила.

Перешагивание через порог. Покажите ребенку; как перешагнуть через порог (сначала придерживаясь за косяк). Падений и шишек сразу станет существенно меньше.

ДРУГИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Рисование

Для не очень смелых родителей. Дайте ребенку фломастеры (не более одного за раз) и листы белой или цветной бумаги. Покажите пример. Обычно дети быстро проникаются рисованием, но также быстро и охладевают. На создание одного шедевра в жанре «точка, точка, запятая» у них уходит 2-4 минуты. Следите, чтобы ребенок не сосал фломастер. Ребенку большого вреда не будет, а вот фломастер погибнет безвозвратно.

Для смелых. Дайте ребенку' гуашь (одну краску), лист бумаги, кисть и... разденьте его до памперса (а *можно* и догола). Либо выделите специальную «робу художника», которую можно будет пачкать. Постарайтесь не выходить из себя, если ребенок начнет рисовать не кистью, а пальцем и не на бумаге, а на себе. Это тоже творчество.

Музыка

К этому возрасту многие дети овладевают умением дуть в дудку. Для того чтобы малыш понял, что к чему, подуйте ему в лицо и покажите, как можно губами обхватить мундштук Если у вас есть клавишный инструмент, возьмите ручку ребенка в свою

и "сыграйте» его пальчиком какую-нибудь простую мелодию, а потом позвольте побарабанить кулачками по клавишам. Если же такого инструмента нет, а нервы у вас крепкие, покажите ребенку, что если бить ложкой по металлической кастрюле и по деревянной миске, звук получится разным. Вы, конечно, проиграете в тишине, но выиграете в свободном времени. Кроме того, пользуйтесь любым случаем для того, чтобы послушать настоящую музыку.

Аппликаций

Намажьте лист бумаги канцелярским клеем и займитесь вместе с ребенком наклеиванием кусочков бумаги или ткани.

Танцы

Попробуйте выучить с ребенком какой-нибудь танец в жанре •топай-хлопай». Может быть, ничего и не получится, но вы оба получите удовольствие (см. Приложение 1).

Просто общение

В этом возрасте дети еще не могут играть вместе, но они с большим удовольствием и пользой будут играть рядом. Если погода позволяет, возьмите ведерко, совок, грабельки, несколько формочек, ярких машинок и мячик (для обмена) и отправляйтесь на ближайшую детскую площадку (см. подробности в примечаниях в конце этой главы).

Если же ваш ребенок внезапно объявил забастовку и не желает развиваться дальше, а то и деградирует (стал хуже ходить, произносит меньше слов, снова принялся сосать соску, со слезами встречает любые нововведения), не отчаивайтесь, а прислушайтесь к мудрым словам Януша Корчака:

В кривой развития ребенка есть и весны, и затишья осени, периоды и напряженного труда, и отдыха в целях доделки, завершения выполненной в спешке работы, и предварительного сбора запасов для дальнейшего построения организма...

Младенец, утраивающий за год исходный вес, имеет право на отдых. Молниеносный путь, который проделывает его психическое разви-

тие, дает ему также право забыть кое-что из того, что он уже умел или знал и что мы преждевременно записали в прочные завоевания[1].

ЗАНЯТИЯ С ИГРУШКАМИ

Собираем пирамидку

Нужно: пирамидка из 5-6 колец с толстым стержнем.

Сначала покажите ребенку, как надевать кольцо на горизонтальный стержень (стержень все время держите в руках). Если ему трудно это сделать, возьмите его руку с кольцом в свою и проделайте упражнение вместе. Для начала ограничьтесь 1 -2 колечками. Порядок их надевания также пока не имеет значения. Постепенно доведите число колечек до 5-6. Когда ребенок будет с легкостью справляться с этим заданием, предложите ему надеть колечки на вертикальный стержень (стержень вы также держите в руках и, если это необходимо, помогаете ребенку).

Самостоятельно собрать пирамидку- ребенок сможет примерно к 1 году и 3 месяцам, а правильно расположить колечки от большого к маленькому — к 1 году и 6 месяцам.

Собери грибочки!

Нужно: доска с 10 отверстиями; 10 «грибочков», ножки которых сделаны из счетных палочек, а шляпки — из пластилина или фольги (хорошо закрепите фольгу, чтобы ребенок не мог сорвать и проглотить ее).

Воткните грибочки в панель и покажите ее ребенку. Покажите ему, как можно вытащить грибочки «из земли*, а потом — как можно посадить их обратно. Помогите ребенку проделать поочередно оба действия (вытащить грибочек — посадить грибочек).

Вариант: если для вас сложно подготовить материал для этой игры, поучите ребенка снимать и одевать колпачок на фломастер, который вы держите в руках.

КорчакЯ. Как любить ребенка. М.: Издательство политической литературы, 1990. С. 63.

ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Ходьба

Когда ваш ребенок будет проходить самостоятельно 10-12 м, предоставьте ему возможность овладеть более сложными «трюками» (это программа работы не только на последний месяц, но и на следующие полгода):

- ходьба по дорожке из клеенки, линолеума (шириной *25*-30 см, длиной 2-3 м);
- по наклонной доске вверх и вниз (высотой 10-15 см, длиной 150-200 см);
- с перешагиванием веревочки, ленты, палки, положенных на пол, позже — положенных на высоту 5-10 см от пола;
- с восхождением на ящик, спусканием с него (10-15 см).

Программа активного равновесия

Выберите 5-10 упражнений из предложенного списка. Это также долгосрочная программа на ближайшие полгода — год. Сначала сами покажите ребенку новое упражнение, затем немного подстрахуйте его. Примерно к 2 годам он сможет выполнять эти упражнения сам.

1. Ходьба с предметами в руках.
2. Перекатывание.
3. Кувырки вперед и назад.
4. Качание на качелях.
5. Ходьба по пересеченной местности.
6. Ходьба по бревну.
7. Подъем по шведской стенке или веревочной лестнице.
8. Спрыгивание вниз, затем прыжки в длину и в высоту.
9. Стойка на руках.
10. Приседания.
11. Передвижение на корточках.
12. Ходьба задом, боком, кружение.
13. Раскачивание на турнике, на канате.
14. Хождение по камням, расположенным на небольшом расстоянии друг от друга.

15. Бег по пересеченной местности, бег с препятствиями (перепрыгивая через препятствия или подлезая под них).
16. Катание на санках.
17. Бег и прыжки на батуте.
18. Наклоны.
19. Длинные прогулки.
20. Бег вверх и вниз по склону холма.

КСТАТИ: ДЕБЮТ В ПЕСОЧНИЦЕ

Спрашивает мама Света (дочке Насте 1 год): «Увы! У нас большие проблемы! Стали ходить на детскую площадку — и вот результат. Теперь Настюша панически боится детей. Дома, когда приходили гости с детьми, она ни у кого ничего никогда не отнимала, если отнимали у нее — отдавала спокойно и брала другую игрушку, а сейчас, когда другие дети отнимают у нее что-то, то на лице у Насти такой ужас... Что можно предпринять в такой ситуации? Как научить ее давать отпор? Дома — нормальный ребенок, разбойница...»

Гулять с детьми до 1 года — настоящее удовольствие. Ребенок мирно посапывает в коляске, мама читает книжку, вяжет или просто любуется своим чадом. Конечно, и из этого правила бывают исключения. Помню, в какой-то очень дождливый день 8-месячный Алешка наотрез отказался спать и мне пришлось все два часа радостно выкрикивать, тыкая пальцем в проплывающие мимо коляски деревья: «Береза! Сосна! Елка! Пенек!», иначе мы гуляли бы под непрерывное хныканье.

Но в любом случае, пока ребенок не научился толком ходить, на прогулках он выступает в роли наблюдателя. Но вот уже куплены и опробованы первые башмачки, и ребенок торжественно отправляется «жить светской жизнью* на площадку или в песочницу. А это значит, что вам предстоит как минимум полгода интенсивного физического (за ребенком нужно гоняться, качать на качелях, помогать влезть на горку и скатиться с нее и проч.) и умственного труда.

Что нужно взять с собой на «первый бал»?

- Какую-то «прокладку», на которой ребенок сможет сидеть прямо в песочнице. Идеально подходит туристская «пенка*, я пользовалась свернутой втрое «кенгурой».
- Набор первой помощи — перекись водорода, марлевую салфетку, лейкопластырь. Дети часто спотыкаются и, падая, получают царапины и ссадины. Заклеив царапину вы, как правило, можете наслаждаться прогулкой дальше.
- В летнее время, если вы настроены на долгий поход, захватите для ребенка легкий «завтрак на траве».
- Запасной памперс, а при наличии луж на улице — запасные носки и брюки.
- Игрушки для обмена (совок, ведро, формочки, мячик, 1-2 машинки).

Вот из-за игрушек-то зачастую и начинаются в песочницах неприятности. Годовалый ребенок с удовольствием будет наблюдать за другими детьми, но вряд ли сможет играть *вместе* с ними. Зато их игрушки притянут его как магнит. А его игрушки мгновенно станут предметом вожделения других детей.

И вот у вашего ребенка уже вытягивают из рук игрушку, и он вопросительно смотрит на маму: «Пора плакать или не пора?* Что ему ответить?

Снова давайте разберемся по порядку.

У ребенка отбирают игрушку. Как правило, годовалый ребенок безропотно позволит отобрать у себя игрушку и тут же, не выразив ни малейшего неудовольствия, займется ближайшей к нему чужой. Если он и расплачется, то не от потери игрушки, а от испуга. Мы уже говорили о том, что маленькие дети — гениальные расшифровщики эмоций. Вот и сейчас ребенок уловил агрессию другого ребенка, но не понял, почему она возникла. Все произошло слишком быстро. Если вы скажете в этот момент что-то вроде: «Какой плохой мальчик, отобрал у Насти игрушку* А ты зачем отдаешь?*, вы запутаете дочку еще больше. Она «уловит*, что мальчик почему-то (почему?) сердит на нее, а вы сердиты на этого мальчика (почему?), и... на нее тоже (почему?!). Следующее «нападение* будет уже встречено потоком слез, потому что ребенок снова попадает в непонятную и оттого путающую ситуацию.

Что делать? Вы, наверно, уже догадались. *Объяснить ребенку, что, собственно, произошло.*

Например, так: *Не пугайся, мальчик на тебя не злится, просто ему так сильно захотелось твою куклу, что он даже забыл, как нужно себя вести. Так бывает*[1].

Объяснить ребенку; что он не стал хуже оттого, что у него отняли игрушку.

Мои патентованные средства:

- «Это ничего, так часто бывает, у всех игрушки отнимают, и у меня раньше отнимали, и даже у папы, ничего в этом стыдного нет». (Кстати, таким же образом я отучала Алешку от страха после падения с лестницы.)
- «Даже если у тебя отберут игрушку, я тебя все равно люблю, ты все равно у меня самая лучшая».

Посмотрите в лицо ребенку, когда будете говорить эти слова! Ручаюсь, вы поймете, *как внимательно* слушает вас ребенок.

Ваш ребенок не хочет соглашаться на замену, он требует именно ту игрушку, которую у него отобрали. Или вашего ребенка прогоняют с качелей, из домика и т. д. Другой ребенок занимает его место на качелях, пользуясь тем, что он старше, проворнее, сильнее. Возможно, вам кажется, что вы будете выглядеть нелепо, вмешиваясь в детские ссоры. Однако другого выхода нет. Это одно из моих кредо: ребенок должен знать, что мама (папа) его всегда защищает от тех, кто его сильнее, иначе не может быть речи о доверии между вами и уверенности ребенка в своих силах. Правда, в 90 случаях из 100 при «дележе» игрушек лучше вообще ничего не делать. Дети разбираются сами. Но если ребенок взглядом или плачем призывает вас на помощь — необходимо вмешаться. Конечно, в идеале ребенок должен сам улаживать конфликты с другими людьми,

[1] «Так бывает» — для Алешки вообще волшебные слова, так как они позволяют ему понять, что ситузция под контролем. Летом на даче была сильная гроза, гром гремел почти над самой нашей крышей. Алешка проснулся таким испуганным, что даже не заплакал, просто лежит и смотрит на меня круглыми глазами. Я сказала ему: «Все в порядке, это гроза, так всегда при грозе бывает, ничего скобе иного» Он тут же закрыл глаза и уснул до утра.

но он никогда этому не научится, если вы не покажете, как это делать. А кстати, как? Очень вежливо и уважительно по отношению к «обеим личностям».

Поймайте обидчика за руку и скажите ему вежливо, но твердо что-то вроде: «Не обижайся, я понимаю, что тебе хочется эту машинку, но сейчас с ней играет Настя. Может быть, потом она тебе ее даст или вы можете поменяться. А пока, если хочешь, можешь взять мячик, Насте он не нужен». (При такой тактике у меня пока ни разу не случалось конфликта с матерью «обидчика». Наоборот, они, вероятно, в глубине души благодарны за то, что я помогаю их ребенку с честью выйти из неприятной ситуации.)

Дома, вероятно, стоит прояснить эту ситуацию и вашему ребенку. То есть (повторюсь) объяснить, что другой ребенок вовсе не хотел ее обижать, просто очень захотел поиграть машинкой, что у всех детей иногда отбирают игрушки, в этом нет ничего страшного, и что вы все равно ее любите, даже если она не может за себя постоять. После этого расскажите ей, что:

- игрушку можно не отдавать. (Моя мама в похожей ситуации предложила Алеше, держа игрушку в руках, «быстро-быстро уходить» от «нападающего». Это сработало. По крайней мере все трое повеселились от души.);
- можно поменяться. Процесс обмена нужно при случае продемонстрировать ребенку на прогулке.

Ваш ребенок не хочет отдавать игрушки. «Не будь таким жадным! — кричите вы со скамейки. — Немедленно поделись!* И, возможно, полагаете, что дали своему малышу урок морали. Но можно ли употреблять слова «жадность» и «щедрость» применительно к такому возрасту? Вопреки мнению многих любителей «нравственности с младых ногтей», я думаю, что нет.

На самом деле, если даже не принимать во внимание мнение психологов о том, что ребенок воспринимает *свою* игрушку как часть *себя,* а попытку отнять ее — как покушение на самость, стоит помнить еще одно. Ребенок в этом возрасте — Исследователь, а игрушка — его Рабочий Инструмент. Вы же не сможете отдать едва знакомому человеку на время ваш ком-

пьютер или справочник, даже если он не нужен вам в данный момент? Алеша прекрасно умеет меняться, когда он настроен именно на социальное общение, и будет держаться за свое до последнего, если ему хочется поиграть в одиночестве. И это право ребенка нужно уважать. Объясните это второму ребенку, и он, скорее всего, вас поймет. Дети (особенно старшие) часто относятся к малышу как к игрушке, если их не убедить в обратном.

Недавний пример. Мы с Алешей гуляем в садике, к нам подходит шестилетняя Лиза и спрашивает: «Можно я вашего мальчика покатаю в коляске?»

Я: "Я не против, но нужно еще спросить самого Алешу — вдруг он не захочет?*

Предлагаю Алеше сесть в коляску, он мычит и трясет головой.

Я: «Видишь, сейчас ничего не получится, он этого не хочет, может быть, чуть погодя».

Через пять минут Лиза снова подходит к нам.

Лиза-. "А может быть, сейчас ему уже хочется, чтобы я его покатала?»

Я: «Давай проверим!»

Мы сажаем Алешу в коляску, Алеша на этот раз уже не возражает (понял, что с женщинами спорить бесполезно!), и Лиза с удовольствием катает его по всему садику.

Она сразу понимает и принимает правила игры. Теперь всю прогулку она внимательно следит за Алешей, и я то и дело слышу: "Ой, смотрите, ему хочется качаться на качелях!» Через секунду: «А теперь он хочет слезть!»

Конечно, это немного утомительно, но очень приятно видеть, как уважительно относятся к твоему «от горшка два вершка» ребенку.

Ваш ребенок отбирает чужие игрушки. И как ни грустно, но манера отбирать у всех игрушки тоже совершенно нормальна и диктуется все теми же инстинктами исследователя. Причем иногда годовалый ребенок может дать фору трехлетнему. Потому что трехлетка уже знает некоторые правила и условности, которые для годовалого не существуют. Например, 11-месячный Алешка несколько раз доводил до слез хорошо

воспитанного трехлетнего мальчугана. Тот при приближении Алеши хватал свои игрушки и прятал их за спину, полагая, что там они будут в полной безопасности. Алеша, ни секунды не раздумывая, обходил мальчика сзади и забирал игрушку прямо из его рук Ошеломленный таким вероломством, мальчик со слезами бежал к маме, а следом бежала я — извиняться и возвращать «награбленное». Действительно, я считаю, что в этом случае стоит ограничивать чрезмерно любознательного ребенка в его справедливых требованиях. «Я понимаю, что ты хочешь посмотреть эту машинку[7], это хорошая идея, но...»

Я старалась детально расписать все возможные сценарии конфликтов. Но, повторяю, я могу давать советы только *со своей* точки зрения, предлагать рецепты, которые сработали для *моего* ребенка и на *нашей* (в общем вполне благополучной) детской площадке. Вполне возможно, что для *вас,* в силу *вашего* характера и характера *вашего* ребенка эффективны будут совсем другие слова и поступки.

Иногда лучше всего сменить время или место прогулки. Ребенку будет гораздо легче общаться со сверстниками или «малышами» (в возрасте 9-10 месяцев), чем с 2-3-летками. И наконец, не забывайте, что ребенку нужно, как и раньше, побыть на прогулке с вами вдвоем, просто походить по траве, поиграть с палочками и шишками или заняться исследованием русла ручейка, не отвлекаясь на общение.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Надеюсь, что вы с удовольствием провели время за чтением 1-й части этой книги. Надеюсь, что она вас ничему не научила — я не ставила перед собой такой задачи. Всему, что нужно знать для воспитания ребенка, вас лучше всего научит сам ребенок. Я просто постаралась рассказать о том, что нового и интересного узнала за первый год совместной жизни с Алешей.

А закончить книгу мне хочется так же, как я начинала: со слов Марины Цветаевой. Думаю, вы догадаетесь, почему.

Феодосия, 12-го ноября 1913 г., вторник.

Але 5-го исполнилось 1 год 2 месяца.

Она ходит одна. Побаивается, прижимает к груди обе руки. Ходит быстро, но не твердо.

В Сережиной комнате есть арка с выступами, на одном из которых сидит большой - синий с желтым - лев.

Аля проходит, держа в руке другого льва - из целлулоида.

- Аля, положи леву к леве! -

Она кладет маленького между лап большого и на обратном пути вновь берет его.

- Аля, дай леву пале.

Она подходит к Сереже и протягивает ему льва.

- Папа! Папа! На!

Она прекрасно узнает голоса и очаровательно произносит: «мама», - то ласково, то требовательно до оглушительности. При слове «нельзя» свирепеет мгновенно, испуская злобный, довольно отвратительный звук, - нечто среднее между «э» и «а» - вроде французского «ш».

Уже произносит букву «р», - не в словах, а в отдельных звуках.

Еще одна милая недавняя привычка.

Сережа все гладит меня по голове, повторяя:

- Мама, это мама! Милая мама, милая, милая. Аля, погладь!

И вот недавно Аля сама начала гладить меня по волосам, приговаривая:

- Ми! Ми! - то есть «милая, милая».

Теперь она так гладит всех - и Сережу, и Волчка, и Кусаку, и няню - всех, кроме Аси, которую она злобно бьет по шляпе.

Меня она любит больше всех. Стоит мне только показаться, как она протягивает мне из кроватки обе лапы с криком: «на!»

От меня идет только к Сереже, к няне - с злобным криком.

Купаться ненавидит, при виде волны уже начинает плакать.

Упряма, но как-то осмысленно, - и совсем не капризна.

Кота она обожает: хватает за что попало, при виде или голосе его кричит «ко», подымает его за загривок на воздух, старается наступить. Все животные для нее - «ко».

Сейчас она сидит у меня на коленях и дает бумажку со спичечной коробки: - на!

Третьего дня Аля первый раз поцеловала... кота. Это был ее самый первый поцелуй. После этого она два раза погладила себя по голове, приговаривая: - ми, ми.

Вчера я кончила ей стихи. Завтра ей год и 2,5 месяца. Несколько дней тому назад она определенно начала драться.

- Да, теперь она на вопрос: - Как тебя зовут? - отвечает: Аля.

Аля! Маленькая тень
На огромном горизонте.
Тщетно говорю: «Не троньте!»
Будет день

Милый, грустный и большой, -
День, когда от жизни рядом
Вся ты оторвешься взглядом
И душой.

День, когда с пером в руке
Ты на ласку не ответишь.
День, который ты отметишь
В дневнике.

День, когда, летя вперед
Своенравно, без запрета -
С ветром в комнату войдет -
Больше ветра!

Залу, спящую на вид,
Но волнистую, как сцена,
Юность Шумана смутит
И Шопена.

Целый день настороже,
А ночами - черный кофе.
Лорда Байрона в душе
Тонкий профиль...

Метче гибкого хлыста
Остроумье наготове.
Гневно сдвинутые брови
И уста...

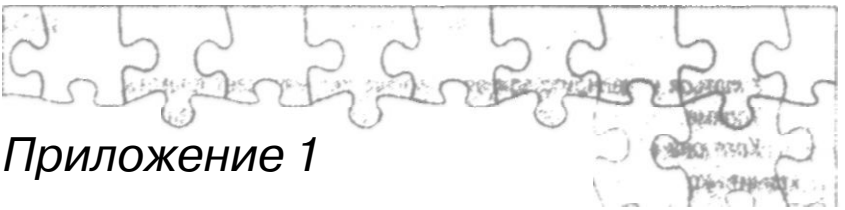
Прелесть двух огромных глаз,
Их угроза, их опасность.
Недоступность - гордость - страстность
В первый раз...

Благородным без границ
Станет профиль - слишком белый,
Слишком длинными - ресниц
Станут стрелы;

Слишком грустными - углы
Губ изогнутых и длинных,
И движенья рук невинных -
Слишком злы.

Будет, - сердце, не воюй,
И не возмущайтесь, нервы! -
Будет первый бал и первый
Поцелуй.

Будет «он». (Ему сейчас
Года три или четыре.)
- Аля! Это будет в мире
В первый раз.



Приложение 1

КОЛЫБЕЛЬНЫЕ, ПАЛЬЧИКОВЫЕ И ДРУГИЕ РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ НАРОДНЫХ ПЕСЕНОК

У меня было две причины объединить эти тексты и игры в одно приложение. Во-первых, их не так-то просто разбросать по отдельным возрастам. Все во многом зависит от индивидуальности ребенка. Кто-то будет увлеченно играть в ладушки еще в 3 месяца, кто-то отложит это развлечение до 9-10 месяцев. Вторая причина — некоторые матери категорически настроены против подобных песенок и прибауток, они кажутся им на редкость глупыми и старомодными.

Не будем с ними спорить. Те же, кто, подобно мне, любит народную поэзию и считает необходимым, чтобы ребенок еще "в колыбели" слушал родной язык во всем его богатстве, могут в свое удовольствие знакомиться с этим разделом.

КОЛЫБЕЛЬНЫЕ[1]

Народная колыбельная основана на импровизации. Короткие песни-сценки нанизываются одна на другую, как бусины на нитку. У колыбельной нет развернутого сюжета, ребенок просто видит смутные, зыбкие картинки с яркими пятнами: серебряная шапка, синий сарафан. На следующий вечер колыбельная будет уже совсем другой, неизменными остаются

[1] Другие тексты колыбельных можно найти в Интернете по адресам http://www.biblioteka. agava.ru/vi/Tcolybeinyye.htm и http://www.detstvo.ru/spi/kolibel/index.shtml.

только ритм и интонация. Замечательно, что народная колыбельная помогает матери выразить «запрещенные* чувства. Например, если мать утомлена, сердита на ребенка за то, что он не дает ей отдохнуть, она поет

Как у котика-кота
Была мачеха люта,
Она била кота,
колотила кота,
Она била-колотила,
Приговаривала:
• Баю, баюшки, баю,
Колотушек надаю,
Колотушек надаю,
Крепко спать тебе велю!»

Или знаменитую песню про серенького волчка, которая в оригинале имеет совершенно неожиданный конец;

...И потащит во лесок,
Под ракитовый кусток,
Будет куст качатися,
Алешенька смеятися!

А вот еще несколько вариантов народных колыбельных.

В избу ДрСма пришла
И по зыбочке брела,
К Саше в зыбочку легла,
Сашу ручкой обняла.
Спи-ка, Сашенька, усни,
Крепкий сон к тебе приди.
Ручки белые прижми,
Глазки милые сожми.

* * •

Ходит Сон по лавке
В серебряной шапке,
А Сониха под окном —
В сарафане голубом.
Ходят вместе они,
А ты, доченька, усни.
Баю, баюшки, бай-бай,

Глазки, Маша, закрывай.
Я тебя качаю,
Тебя величаю.
Будь счастлива, будь умна,
При народе будь скромна.
Спи, дочка, до вечера,
Тебе делать нечего!

****.

Баю, баю, баюшок,
В огороде петушок.
Петя громко поет,
Ване спать не дает.
А ты, Ванечка, усни,
Крепкий сон к тебе приди.
Тебе спать — не гулять,
Только глазки закрывать.

***

Люли, люли, люленьки.
Прилетели гуленьки.
Сели гули на кровать,
Стали гули ворковать,
Стали гули говорить,
Чем Ванюшу накормить.
Один скажет — кашкою,
Другой — простоквашкою,
Третий скажет — молочком
И румяным пирожком.

***

Ой ты, котенька-коток,
Котя — серенький хвосток,
Ты приди к нам ночевать,
Вову в люлечке качать.
Уж как я тебе, коту,
За работу заплачу:
Дам кусок пирога
И кувшин молока,
Еще каши горшок,
Сладких пряников мешок.

И еще несколько литературных колыбельных.

Мышиная колыбельная

Баю-баюшки, малыш,
Звери спят повсюду,
Спи и ты, малютка Мышь,
Я с тобой побуду...
Сладкий сон сморил Осу,
Задремала Муха,
Даже Лис уснул в лесу,
Спрятав хвост под ухо.

Т. Эгнер (пер. с норвежского)

Колыбельная песня

Спи, дитя мое, усни!
Сладкий сон к себе мани:
В няньки я тебе взяла
Ветер, солнце и орла.
Улетел орел домой;
Солнце скрылось под водой;
Ветер, после трех ночей,
Мчится к матери своей.
Ветра спрашивает мать:
•Где изволил пропадать?
Али звезды воевал?
Али волны всё гонял?* —
•Не гонял я волн морских,
Звезд не трогал золотых;
Я дитя оберегал,
Колыбелечку качал!*

А Майков

Колыбельная

Спи, мой мальчик!
птицы спят;
Накормили львицы львят,
Прислонясь к дубам, заснули
В роще робкие косули;
Дремлют рыбы под водой;
Почивает сом седой.
Только волки, только совы

По ночам гулять готовы,
Рыщут, ищут, где украсть,
Разевают клюв и пасть.
Ты не бойся, здесь кроватка,
Спи, мой мальчик, мирно, сладко.
Спи, как рыбы, птицы, львы,
Как жучки в кустах травы,
Как в берлогах, норах, гнездах
Звери, легшие на роздых..
Вой волков и крики сов,
Не тревожьте детских снов!

В.Брюсов

Автор слов приведенной ниже старинной немецкой колыбельной неизвестен. Мелодию сочинил в XVIII веке Вольфганг Амадей Моцарт.

Спи, моя радость, усни!
В доме погасли огни.
Пчелки затихли в саду,
Рыбки уснули в пруду.
Месяц на небе блестит,
Месяц в окошко глядит.
Глазки скорее сомкни!
Спи, моя радость, усни,
Усни, усни!

В доме всё стихло давно,
В погребе, в кухне темно...
Дверь ни одна не скрипит,
Мышка за печкою спит.
Что **там** за шум за стеной,
Что нам за дело, родной?
Глазки скорее сомкни,
Спи, моя радость, усни,
Усни, усни!

Сладко мой птенчик живет:
Нет ни тревог, ни забот,
Вдоволь игрушек, сластей,
Вдоволь веселых затей.
Все-то добыть поспешишь,

Только б не плакал малыш!
Пусть бы так было все дни!
Спи, моя радость, усни!
Усни, усни)

О. Свириденко (пер. с немецкого)

А это старинная французская колыбельная.

Глазки сон смежает,
Пчелка пролетает;
Сладкий мед сбирая,
По цветам порхая.
Смолкло птичек пенье,
Словно сновиденье,
Ночь спустилась над землей,
Шепчет: «Глазки ты закрой.

Спи подольше, милый,
Спи, мой шаловливый.
Птички спят еще в саду
Я твой сон здесь берегу».

М.Мебод-Вальмор[1] (пер. Н. Рождественской)

Колыбельная мамы-медведицы из м/ф «Умка»

Ложкой снег мешая,
Ночь идет большая,
Что же ты, глупышка, не спишь?
Спят твои соседи —
Белые медведи,
Спи и ты скорей, малыш!
Мы плывем на льдине,
Как на бригантине,
По седым суровым морям.
И всю ночь соседи —
Звездные медведи —
Светят дальним кораблям.

Стихи *Ю. Яковлева*

[1] Подробнее о жизни этой женщины, замечательной актрисы, поэтессы и матери троих детей, вы сможете узнать из ее биографии, написанной Стефаном Цвейгом.

Колыбельная из т/ф «Долгая дорога в дюнах»

За печкою поет сверчок.
Угомонись, не плачь, сынок, —
Вон за окном морозная,
Светлая ночка звездная. *2 роза*
Будут орехи, сладости,
Будут забавы, радости,
Будут сапожки новые
И пряники медовые. *2 раза*
Ну, отдохни хоть капельку.
Дам золотую сабельку.
Только усни скорей, сынок,
Неугомонный мой сверчок. *2раза*

Аспазия (пер. с латышского)

Колыбельная из к/ф «Гусарская баллада»

Лунные поляны...
Ночь, как день, светла...
Спи, моя Светлана,
Спи, как я спала...
В уголок подушки
Носиком уткнись.
Звезды, как веснушки,
Мирно светят вниз.

Лунный сад листами
Сонно шелестит.
Скоро день настанет —
Что-то он сулит?
Догорает свечка,
Догорит дотла...
Спи, мое сердечко,
Ночь, как сон, светла...

Стихи А *Гладкова*

• * •

Звездный полог шью, шью,
Звездным шелком разошью,
Золоченою иглой,
Золоченою тесьмой.
Загляну я в глубину,

Я водицы зачерпну.
В чистой-чистой глубине
Точки светлые на дне.
Это звезды там на дне...
Как во сне.
Да. Как во сне.

В. Незвал (пер. с чешского)

Колыбельная из к/ф «Цирк»

Сон приходит на порог,
Крепко, крепко спи ты.
Сто путей,
Сто дорог
Для тебя открыты.
Все на свете отдыхает
Ветер затихает,
Небо спит,
Солнце спит,
И луна зевает.
Спи, сокровище мое,
Ты такой богатый, —
Все твое,
Все твое:
Звезды и закаты.
Завтра солнышко проснется,
Снова день начнется,
Молодой, золотой
Снова день начнется.
Чтобы завтра рано встать
Солнышку навстречу,
Надо спать,
Крепко спать,
Милый человечек!
Спят зайчонок и мартышка,
Спит в берлоге мишка,
Дяди спят,
Тети спят,
Спи и ты, малышка.

Стихи *В. Лебедева-Кумача*

ИГРЫ НА ПОДУШКЕ

Это и фы для самых маленьких детей, которые умеют только лежать и плакать, но уже очень хотят общаться.

СКАТИЛИСЬ С ПОДУШКИ

Мама кладет ребенка на подушку, ритмично подбрасывает, а потом скидывает.

Тушки-тушки, сели на подушке,
Пришли подружки, столкнули с подушки.
Подниму дочушку (сыночка) на крутую горку.
Бух! Покатились, с горки свалились.

КУЮ, КУЮ НОЖКУ!

Кую, кую ножку
{Постукиваем пальцами по ступне ребенка.)
На дальнюю дорожку,
Надо коника ковать,
Чтоб далеко ночевать!

ГУЛИ-ГУЛИ

Гули-гули,
(Малыш хлопает ладошками.)
Гули-гоп,
[Хлопает себя по коленкам.)
Сели Машеньке
На лоб!
(Обе ладошки «садятся на лоб.)*
Крылышками хлоп-хлоп
(Хлопаем ручками.)
Маша ножкой топ-топ!
(Топаем ножками.)

СОЛОВУШКА

Когда ребенок агукает и гулит, мама приговаривает:

Поет, поет
Соловушек!
Поет, поет
Молоденький!

Молоденький,
Хорошенький!
Хорошенький,
Пригоженький!

ОЙ, КАЧИ!

Ой, качи, качи, качи,
(Покачиваем ребенка на подушке.)
В головах-то калачи,
(Поочередно касаемся головки, ручек, ножек.)
В ручках прянички,
В ножках яблочки,
По бокам конфеточки,

ЗОЛОТЫЕ ВЕТОЧКИ. ИГРЫ НА КОЛЕНЯХ

Когда ребенок подрастет и сможет сидеть у вас на коленях, наступает время для более сложных игр.

ПОЕХАЛИ-ПОЕХАЛИ

Ифа развивает вестибулярный аппарат ребенка, помогает ему научиться сидеть без поддержки.

Поехали, поехали,
С орехами, с орехами,
На сивке, на бурке, на солове лошадке!
Сивка скок!
Бурка скок!
Солова лошадка — в бок да в бок!
Завалила Алешеньку в самый лог!
Ехали мы ехали,
В город за орехами,
По кочкам, по кочкам,
По маленьким пенечкам —
Да в ямку бух!
Раздавили сорок мух!

ГУСИ-ЛЕБЕДИ

Ифа развивает у ребенка чувство ритма и помогает развитию тонких движений рук.

Вариант 1

1уси летели, гуси летели, (гуси: га-га-га).

(Вз*махиваем ручками ребенка вверх-вниз.)*

Лебеди летели, лебеди летели.

(Круговые движения руками.)

Комарики полетели: з-з-з!

(Указательный и большой пальчики ребенка складываем в щепоть и быстро описываем ими мелкие кружки.)

Вариант 2

Сова летит, сова летит,

Сама летит, сама летит,

(Круговые движения руками.)

Сороки летят, сороки летят,

(Короткие взмахи руками.)

Комарики-сударики гудят, гудят, гудят!

(Ручкиребенка изображают комартков.)

КОЗА РОГАТАЯ

Идет коза рогатая
За малыми ребятами.
Хвостиком хлоп, хлоп,
(Хлопаем в ладошки.)
Ножками топ, топ!
Рогом пыр! Другим пыр!

Сложите пальчики ребенка в «козу» и предложите ему пободать вас.

ЛАДУШКИ

Берут ручки ребенка в свои и в такт песне хлопают в ладоши, со словами *шуг-шуг, полетели» ручки поднимают вверх и кладут на головку.

Ладушки, ладушки,
Испекли оладушки,
На окно поставили,
Остывать оставили.
Остынут, поедим
И воробышкам дадим.

Воробышки сели,
Все оладьи съели.
Шуг-шуг, полетели,
На головку сели,
Ладушки запели!
— Ладушки, ладушки,
Где были? — У бабушки.
А у нашей бабушки
На столе оладушки
И с малиной пирожок —
Ну-ка съешь его, дружок!
— Лапки, вы лапки,
Где были? — У бабки.
— Что ели? — Кашку.
— Что пили? — Бражку.
— Что на закуску?
— Хлеб да капустку.
— Кыш, кыш, полетели,
На головку сели,
Песенки запели!
Мыли мылом ушки,
(Изображаем, какмымоем ушки.)
Мыли мылом ножки,
(Изображае,н,какмымоем ножки.)
Ах, какие ладушки,
Ладушки — ладошки.
(Хлопаем владоши.)
Наварили кашки,
Помешали ложкой,
(Пальчиком крутим по ладошке.)
Ах, какие ладушки,
Ладушки — ладошки.
Строили ладошки
Домик для матрешки.
(Ладошки изображают домик над головой.)
Ах, какие ладушки,
Ладушки — ладошки.

Прилегли ладошки
Отдохнуть немножко.
(Ладошки вложатся спать под щеку)*
Ах, какие ладушки,
Ладушки — ладошки.

ПИРОЖКИ

Ай-тата-тата-тата!
Пожалуйте решета!
(Руки изображают решето)
Мы муку просеем,
(Обе руки ходят вверх-вниз.)
Пирожки затеем
(Рука об руку слепит пирожки»)
С гречневой кашей
Для доченьки нашей!
{Руки гладят животик.)
Вариант последних строчек:
Испечем блинка,
Угостим сынка!

ТИК-ТАК

Дедушкины часы тик-так, тик-так *(басом)*
(Медленные махи руками в стороны.)
Матушкины часы тики-тики, тики-так *(тенорам)*
(Хлопаем в такт ладошками по животу)
А мои, мои часы тик-тик-тик-тик-тик! *(фальцетом)*
(Быстро-быстро хлопаем в ладошки)

Вариант 1

Тики-так, тики-так,
(Хлопаем по очереди руками по бокам; вариант — качаем головку ребенка из стороны в сторону)
Так часики стучат.
Туки-так, туки -так,
(Руки перед собой, кулаки сжаты, "велосипед")
Так колеса стучат.
Токи-ток, токи -ток,

(Кулаки стучат по столу.)
Так стучит молоток
туки-ток, туки-ток
(Ножки топают по маминым коленям.)
Так стучит каблучок.

Вариант 2

Ай, туки-туки-туки,
(Кулачки стучат по столу.)
Застучали молотки,
Застучали молотки,
Заиграли локотки.
(Локти стучат по коленкам.)
Тук-ток, тук-ток,
Скоро выстроим домок
(Ручки над головой изображают домик.)

КАПУСТА

Специально для мам — любительниц замечательно полезного продукта — кислой капусты (к сожалению, вашим деткам доведется попробовать ее не раньше, чем им исполнится 3 года).

Есть у нас капуста
Вот она, капуста.
Мы капусту режем, режем,
Мы капусту солим, солим,
Мы капусту трем, трем,
Мы капусту мнем, мнем.

Изображаем руками размер капусты, потом показываем, как мы режем, солим, трем и мнем капусту.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

Пальчиковые игры сейчас в большом почете, так как научными исследованиями установлено, что развитие мелкой моторики рук помогает развитию речи малыша. Однако ребенок в возрасте до 1 года вряд ли сможет проделывать эти упражнения сам. Вам придется взять его ручки в свои и показывать ему все движения.

СОРОКА-ВОРОНА (ВАРИАНТЫ)

Во всех этих играх вы поочередно разгибаете пальчики малыша (можно слегка массировать их круговыми движениями), а потом снова собираете в кулачок.

Вариант 1

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки,
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому.

Вариант 1

Мальчик-пальчик,
Где ты был, где ты был?
А с этим пальцем
В лес ходил, в лес ходил,
А с этим пальцем
Щи варил, щи варил
А с этим пальцем
Кашу ел, кашу ел,
А с этим пальцем
Песни пел, песни пел.

Вариант 2

Этот пальчик — дедушка,
Этот пальчик — бабушка,
Этот пальчик — папочка,
Этот пальчик — мамочка,
Этот пальчик — я,
Вот и вся моя семья.

Вариант 2

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик — прыг
в кровать!
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Тише, пальчик, не шуми,
Братиков не разбуди...
Встали пальчики, ура!
В лес гулять идти пора.

МОЛОТКИ

Под песенку «Молотки» ребенок постукивает по столу кулачком, ладошкой и ребром ладони.

Ай, туки-туки-туки,
Застучали молотки,
Застучали молотки,
Заиграли локотки.
Тук-ток, тук-ток,
Скоро выстроим домок.

ЗАЙЧИКИ

Сначала кулачок сжат. Потом пальчики по одному разжимаются, в конце снова по одному прячутся в кулак.

Раз, два, три, четыре, пять
Вышли зайчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,
В домик спрятались опять.

ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ

Большим пальцем одной руки вы касаетесь поочередно всех пальчиков другой руки со словами:

Здравствуй, большой пальчик!
Здравствуй, указательный!
Здравствуй, средний!
Здравствуй, безымянный!
Здравствуй, мизинчик!

Затем то же упражнение повторяется для указательных пальцев обеих рук и т. д

ГДЕ ЖЕ ПАЛЬЧИК?

Где большой пальчик?
(Из кулака показывается только большой палец.)
Где наш старший мальчик?
Вот я, здесь!
(Палец сгибается — кивает.)
Вот я, здесь!
Как ты поживаешь?
Хорошо, спасибо!
(Кулак вместе с пальчиком качается из стороны в сторону)
Где второй наш пальчик?
(Из кулака показывается только указательный палец и т. д.)
Где второй наш мальчик?
Вот я, здесь!
Вот я, здесь!
Как ты поживаешь?
Хорошо, спасибо!
Где наш третий пальчик?
Где наш средний мальчик?
Вот я, здесь!
Вот я, здесь!

Как ты поживаешь?
Хорошо, спасибо!
Где четвертый пальчик?
Безымянный мальчик?
Вот я, здесь!
Вот я, здесь!
Как ты поживаешь?
Хорошо, спасибо!
Где же пятый пальчик?
Где наш младший мальчик?
Вот я, здесь!
Вот я, здесь!
Как ты поживаешь?
Хорошо, спасибо!
Где все наши пальчики?
Где все наши мальчики?
Вот мы, здесь!

ПЕСЕНКИ ДЛЯ ТАНЦЕВ

В 10-11 месяцев можно попробовать «танцевать» в прыгун ках. Потом — на полу, вместе с мамой. Не страшно, если ребе нок не будет выполнять нужные движения, а будет просто пры гать и трясти руками. Главное, чтобы было весело.

ЗАИНЬКА

Заинька, попляши!
Серенький, попляши!
Кружком, бочком повернись!
(Предлагаем ребенку покружиться)
Заинька, топни ножкой!
Серенький, топни ножкой!
(Топаем ножкой.)
Кружком, бочком повернись!
Заинька, бей в ладоши!
Серенький, бей в ладоши!
(Хлопаем в ладоши.)
Кружком, бочком повернись!

ТОПОТУШКИ

Ребенок может плясать под эту песенку произвольно, главное, чтобы он погромче топал.

Топ-топ, топотушки,
Пляшет зайчик на опушке,
Пляшет ежик на пеньке,
Пляшет чижик на сучке,
Пляшет песик на крылечке,
Пляшет котик возле печки,
Топ-топ, топотушки,
Пляшут лапки, пляшут ушки,
Пляшут ножки и хвосты.
Что стоишь, пляши и ты!

КАРУСЕЛИ

Мы на карусели сели,
Завертелись карусели.
(Ходим по кругу.)
Мы на карусели сели,
Завертелись карусели.
Пересели на качели,
Вверх летели
(Встали и потянулись вверх.)
Вниз летели
(Присели на корточки.)
Вверх летели,
Вниз летели,
А теперь с тобой вдвоем
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет,
Нашу лодочку качает.
(Изображаем руками, как качается лодка.)

ВАНЕЧКА, ПОПЛЯШИ!

Ванечка, попляши!
Миленький, попляши!
У Вани ножки хороши!
(Топаем ножкой или хлопаем себя по ножкам)

У Вани ручки хороши!
(Хлопаем владоши.)
У Вани глазки хороши!
(Прикрываем глаза руками.)
У Вани ушки хороши!
(Легонько хлопаем ладонями по ушам.
И так далее.)

«РАЗВИВАЛКИ» ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОКОЛО 1 ГОДА

КОМАРИКИ

Игра помогает ребенку выучить части тела.

Дарикидарики,
(Хлопки владоши.)
летели комарики,
(Сложили пальцы рук в щепоть.)
З-з-з!
Вились, вились,
(Обе руки совершают круговые движения.)
Вились, вились,
В носик вцепились!
("Комарики" вцепляются в носик.)

Затем комарики вцепляются в ручку, в ножку, в ушко, в пятку, в коленку и т. д.

ХОЗЯЙСТВО

Поедем, моя милая,
(Хлопаем все вместе владоши 4раза.)
Во деревню жить.
Поедем, моя милая,
Хозяйство заводить.
Заведем себе мы
Курочку,
Курочка по зернышку
*(Один палец *клюет зерна* на второй ладони.)*

Кудах-тах-тах!
Поедем, моя милая,
(Хлопаем все вместе в ладоши.)
Во деревню жить.
Поедем, моя милая,
Хозяйство заводить.
Заведем себе мы
Уточку,
Уточка по реченьке
(Рука-утка плывет по волнам,)
Та-та-та-та!
Курочка по зернышку
(Курочка клюет зернышки)
Кудах-тах-тах!
Поедем, моя милая,
(Хлопаем все вместе в ладоши,)
Во деревню жить.
Поедем, моя милая,
Хозяйство заводить.
Заведем себе мы
Гусочку
гусочка по бережку
(Рука-гусь ***открывает*** *и* ***закрывает клюв.)***
1а-га-га-га!
Уточка по реченьке
(Рука-утка плывет по волнам.)
Та-та-та-та!
Курочка по зернышку
(Курочка клюет зернышки.)
Кудах-тах-тах!
Поросенка: хрюки-хрюки
(Кулак приставлен к носу как пятачок.)
Коровенку: муки-муки,
(Пальцы изображают рога)
Кисоньку: мяу-мяу.
(Кошка поглаживает усики пальчикам. И так далее)

УТЯТА

Французская народная песенка.

Когда шагают лугом
Утята друг за другом,
То первый — впереди!
Последний — позади!
Кря-кря-кря, кря-кря-кря!
Первый — впереди!
Кря-кря-кря, кря-кря-кря!
Последний — позади!
Когда шагают лугом
Котята друг за другом,
То первый, погляди,
Шагает впереди!
Мяу-мяу-мяу! Мяу-мяу-мяу!
Первый — впереди!
Мяу-мяу-мяу! Мяу-мяу-мяу!
Последний — позади!

Следом за ними по лугу шагают щенята, телята, гусята, цыплята, козлята, ягнята, гусята и т. д.

«ОБЫГРЫВАЕМ» ИГРУШКИ. МИКРОПЬЕСКИ ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТЕАТРА

* * *

Трах-трах-тарарах,
Едет мышка на ежах.
Погоди, колючий еж.
Больше ехать невтерпеж,
Больно колешься ты, еж.'

****

А коток, коток, коток,
Коток серенький лобок,
Украл у бабушки клубок
И запрятал в уголок
А бабушка догнала,
И за ушко подрала.

***

Идет петушок,
Красный гребешок.
Хвост узорами,
Сапоги со шпорами,
Двойная бородка,
Частая походка.
Рано утром он встает,
Звонки песенки поет.
— Где ты, совушка, была?
Где ты, вдовушка, жила?
— Я жила в лесище,
Во сыром дуплище.
— Кто тебя, сову, знавал,
У тебя в гостях бывал?
— Все мои подружки —
Комары да мушки;
Все мои сестрички —
СорОКИ И СИНИЧКИ;
Все мои тетки —
Чижи и чечетки.

* * *

Лиса рожью шла,
Лиса грош нашла.
Лиса мыльце купила,
Лиса рыльце умыла

• • •

Я рыжая лисица,
Бегать мастерица,
По лесу бежала,
Зайку догоняла!

* * *

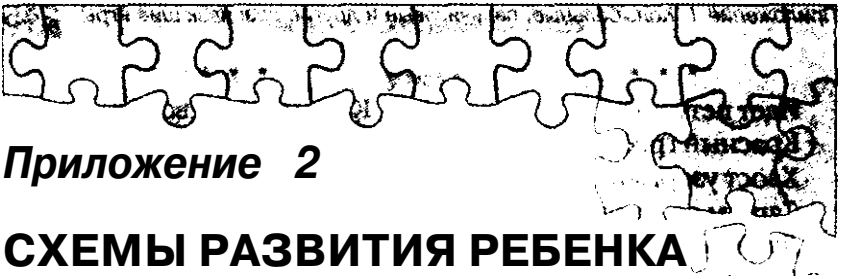
Как у наших у ворот
Петух зернышки клюет,
Петух зернышки клюет,
К себе курочек зовет:
— Вы хохлушечки,
Вы пеструшечки!
Я нашел для вас орех,
Разделю орех на всех,
По крупиночке,
По осьминочке!

* * *

Ой дуду, дуду, дуду,
Сидит котик на дубу.
Сидит котик на дубу
И играет во трубу,
Во серебряную,
Разрисованную.
Уж ты, котик, поиграй,
Наших деток забавляй!

* * *

Байки, побайки,
Прискакали зайки,
Стали прыгать и скакать,
Да сыночка забавлять!



Приложение 2

СХЕМЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА[1]

В возрасте 1 месяца

Движения глаз становятся координированными, ребенок фиксирует глазами яркие предметы. Резкий звук вызывает вздрагивание и мигание; намечается слуховое сосредоточение. Ребенок начинает производить какие-то неопределенные звуки; появляется улыбка; крик приобретает некоторый эмоциональный оттенок.

Попытки удержать голову прямо при вертикальном положении тела удаются ребенку на несколько секунд. При положении на животе он пытается поднимать голову. Потягивается. Упирается ножками, поддерживаемый под мышки. Феномен ползания и тонический рефлекс рук держатся. Сон — около 20 часов в сутки.

В возрасте 2 месяцев

Отчетливо выявляется способность зрительного и слухового сосредоточения: ребенок гораздо лучше следит глазами за двигающимся предметом, поворачивает голову в сторону на человеческий голос, прекращает сосание при показывании яркого предмета.

Ребенок хорошо поднимает голову и при лежании на животе приподнимает грудь; удерживает 1-1,5 минуты голову

Составлено по: *Тур А Ф.* Пропедевтика детских болезней. Л.: Медгиз. 1949. С 41-54.

в вертикальном положении; поддерживаемый под мышки, долго стоит, не подгибая ножек Исчезают симптом ползания и тонический рефлекс рук

Эмоциональные реакции становятся более разнообразными: ребенок улыбается в ответ на улыбку, разговор, тормошение и т. д.; гулит более определенно. Ребенок начинает удерживать предметы всей рукой, и таким образом двигательные реакции приобретают некоторую целесообразность.

В возрасте 3 месяцев

Ребенок зрительно сосредоточивается и следит за предметом, находясь в вертикальном положении более длительное время — 5-6 минут. Ребенок четко улавливает направление звука, поворачивая голову в сторону последнего. Наблюдавшееся раньше «беспорядочное искание» ртом материнской груди сменяется открыванием рта при приближении к груди, при виде бутылочки или ложечки (условный рефлекс). **Лежа** на животе, ребенок приподнимает туловище, опираясь на локти и предплечья, сидит при поддержке за таз, переворачивается со спины на бок, свободно держит голову. Движения рук становятся свободными и целесообразными: он тянет предметы в рот, ощупывает пеленку, тянется к игрушкам ит.д.

Ребенок иногда узнает мать, смеется в хорошем настроении и криком выражает неудовольствие, если его оставляют одного или укладывают в кроватку, когда он не хочет спать. Гуление становится более разнообразным. Музыкальные звуки вызывают у ребенка положительные эмоции.

В возрасте 4 месяцев

При положении на животе ребенок хорошо следит за движущимся предметом, ощупывает материнскую грудь, реагирует своим поведением на незнакомое лицо.

Исчезает физиологическая гипертония мышц нижних конечностей. Движения становятся более дифференцированными и более свободными: приподнимаясь на руках, ребенок опирается только на ладони, поворачивается со спины на жи-

вот, делает «мост», хватает, гладит и удерживает предметы, гуление становится более длительным, появляются певучие и гортанные звуки. Неудовольствие выражается хныканьем.

В возрасте 5 месяцев

Ребенок отлично знает мать, неодинаково реагирует на различные лица, не берет чужую грудь, уверенно хватает предметы и тащит их в рот.

Он хорошо сидит, придерживаясь за что-либо руками, позвоночник легко подвижен, и при сидении — резкий кифоз. Взятый под мышки, ребенок стоит прямо, не подгибая ножек, делает попытки скинуть накинутую на лицо пеленку. В каждой руке удерживает по одному предмету не менее 20-30 секунд.

В возрасте 6 месяцев

Ребенок переворачивается с живота на спину, сидит без поддержки, пытается ползать на четвереньках, поднимается на ноги при подтягивании за руки; поддерживаемый за грудь, делает первые попытки переступать. Хватает предметы одной рукой, размахивает погремушкой, поднимает выпавшую из рук игрушку, сбрасывает пеленку с лица. Эмоциональные проявления более разнообразны. Первые попытки произносить слога — «ба», «ма* и т. д.

В возрасте 7 месяцев

Ребенок тянется к своему изображению в зеркале сам, поднимает и тянет в рот бутылочку, выпавшую при кормлении, поднимается на четвереньки, ползает, самостоятельно сидит, встает на колени, цепляясь руками за сетку кровати, поддерживаемый под мышки — хорошо переступает.

Движения становятся более целеустремленными. Так, например, ребенок перекладывает предмет из руки в руку, постукивает игрушкой об игрушку и т. д. Многие движения имеют вполне определенный эмоциональный оттенок: ребенок тянется с рук на руки, протягивает руки матери и знакомым и т. д. Появляются повторения слогов: "ба-ба-ба", «ма-ма-ма» и т. д.

В возрасте 8 месяцев

Ребенок интересуется своим отражением в зеркале, улыбается ему, ищет взглядом нужный ему предмет, выражает мимикой удивление и интерес при виде новых предметов и т. д. Он уже самостоятельно садится и из сидячего положения ложится; встает, цепляясь за барьер. Стоит, придерживаемый за одну руку, поддерживаемый за обе руки и цепляясь за спинку кроватки, делает попытки ходить. Пытается хлопать в ладоши.

В возрасте 9 месяцев

Ребенок ищет спрятанный под пеленку или упавший на пол предмет; делает попытки стоять без опоры и ходить за стулом. Хорошо ходит, поддерживаемый за обе руки, садится из вертикального положения, встает на колени. Для ребенка в этом возрасте оказываются доступными некоторые элементарные движения: собирает мелкие предметы, достает кубики из ящика, следит за падением бросаемых предметов, щелкает языком, стараясь привлечь внимание взрослого, и т. д.

В возрасте 10 месяцев

Ребенок стоит и поднимается без опоры; хорошо ходит за стулом и делает попытки ходить при поддержке лишь за одну руку; подражает движениям взрослых; открывает и закрывает дверцы, берет мелкие предметы двумя пальцами, не отдает отбираемую у него игрушку и т. д.

Ребенок называет отдельными, но всегда одними и теми же слогами различные предметы, например корову — "му", собаку — "ав" и т. д., произносит наиболее простые слова — "мама", "баба", выполняет простые требования, понимает запрещение.

В конце 1-го года жизни (11-12 месяцев)

Ребенок накладывает один предмет на другой, пытается снять носок, приседает без опоры, нагибается при поднимании предмета без приседания, хорошо ходит, поддерживаемый за руку (11 месяцев), делает первые шаги без поддержки (12 месяцев). Ребенок знает названия многих предметов, указывает

части тела, выполняет большое количество требований, произносит отдельные слова. Спит 14-16 часов в сутки.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ[1]

К1 месяцу:

- Фиксирует взгляд на лице взрослого и на ярких предметах.
- Первая улыбка в ответ на разговор взрослого.
- Пытается поднимать и удерживать голову, лежа на животе.

К 2 месяцам:

- Спокойно бодрствует, рассматривая висящие над ним игрушки (над грудью примерно на расстоянии 50-70 см).
- Следит взором за движущейся перед глазами игрушкой.
- Прислушивается к голосу или звучанию предмета — движения затормаживаются.
- Быстро отвечает улыбкой на разговор с ним.

КЗ месяцам:

- Сосредоточивает свой взгляд на лице разговаривающего с ним взрослого, прислушивается к голосу, находясь в вертикальном положении у него на руках.
- В ответ на разговор взрослого с ним проявляет радость: улыбкой, оживленными движениями рук и ног, звуками (комплекс оживления).
- Случайно наталкивается руками на игрушку, низко висящую над его грудью.
- Лежит на животе несколько минут, опираясь на предплечья, хорошо удерживает голову.
- Поддерживаемый под мышками, крепко упирается ногами, согнутыми в тазобедренном суставе, о твердую поверхность.
- В вертикальном положении на руках у взрослого хорошо удерживает голову.

[1] Остр а-воспитательница яслей и младших групп детских садов / Под ред М. Д. Ковригиной. Изд. 5-е, стереотипное. М: Медицина, 1980. С. 401.

К 4 месяцам:

- По звуку отыскивает невидимый объект — поворачивает голову к источнику звука (к голосу взрослого или звучащей игрушке).
- Во время бодрствования часто улыбается, издает громкие звуки, много двигается (комплекс оживления).
- Громко смеется, когда с ним играют.
- Рассматривает, Ощупывает и захватывает висящие над грудью игрушки.
- Во время кормления придерживает руками бутылку или грудь матери.

К 5 месяцам:

- Отличает близких от чужих людей (по-разному реагирует).
- Различает тон, с которым к нему обращаются.
- Во время бодрствования подолгу певуче гулит.
- Четко берет погремушку, которую держат у него над грудью.
- Удерживает в руке погремушку.
- Подолгу лежит на животе, поднимая корпус и опираясь на ладони выпрямленных рук
- Поворачивается со спины на живот.
- Ровно и устойчиво стоит при поддержке под мышками.

К 6 месяцам:

- Начинает произносить отдельные слоги.
- Свободно берет погремушку из разных положений, подолгу с ней занимается.
- Переворачивается с живота на спину.
- Передвигается по манежу, переставляя руки или немного подползая.
- Хорошо ест с ложки, снимая пищу губами.

К 7 месяцам:

- Подолгу лепечет — повторно произносит одни и те же слога.
- На вопрос «Где?» (часы, огонек и др.) ищет и находит взором предмет, неоднократно называемый, постоянно находящийся в определенном месте.
- Играя погремушкой, стучит, размахивает ею.
- Хорошо и много ползает.

К 8 месяцам:

- Громко и *повторно* произносит различные слоги.
- По просьбе взрослого выполняет разученные с ним движения («ладушки», «до свиданья», «дай ручки» и т. д.).
- Во время бодрствования занимается с игрушками долго: рассматривает, постукивает игрушкой об игрушку и т. д.
- Сам садится и ложится (из сидячего положения).
- Придерживаясь руками за барьер, сам встает, стоит и опускается.
- Переступает, держась за барьер.
- Ест корочку *хлеба, которую сам* держит в руке.
- Пьет из чашки, которую держит взрослый.

К 9 месяцам:

- Подражает взрослому — повторяет за ним слоги, которые имелись в его лепете.
- На вопрос «Где?» отыскивает несколько знакомых предметов, независимо от их местоположения.
- Знает свое имя — оборачивается на зов.
- С предметами обращается по-разному, в зависимости от их свойств: катает шар, вынимает один предмет из другого, сжимает и разжимает резиновую игрушку.
- Переходит от одного предмета к другому, слегка придерживаясь за них руками.
- Хорошо пьет из чашки, которую держит взрослый, слегка придерживая ее руками.

К 10 месяцам:

- Подражает взрослому — повторяет за ним разнообразные звуки и слоги.
- По просьбе взрослого находит и дает знакомую игрушку.
- Отвечает на слова «догоню-догоню», на слово «ку-ку» натягивает на лицо материю, «сорока-ворона» — подставляет ладошку и т. д.
- Ифая самостоятельно, проделывает разученные действия с предметами, подсказанные их свойствами, например вынимает и вкладывает, открывает и закрывает.
- Входит на горку (3-4 ступеньки), держась за перила.

К 11 месяцам:

- Употребляет первые слова обозначения («ав-ав», «кис-кис», «дай»).
- Некоторые слова в речи взрослого начинают приобретать обобщенный характер (на вопрос «Где киса?» приносит и дает разных — плюшевую, меховую, резиновую).
- По предложению взрослого выполняет разученные действия с сюжетными игрушками (покачай лялю, покажи у кисы глазки).
- Овладевает новыми действиями с предметами, накладывает один кубик на другой, разбирает и собирает пирамидку.
- Стоит самостоятельно.

К 12 месяцам:

- Легко подражает новым слогам.
- Употребляет около 10 слов.
- Увеличивает запас понимаемых слов, понимает по слову (без жеста) названия нескольких предметов, разученных действий и знает имена нескольких взрослых и детей (где мама? где Зина? как ляля пляшет? покорми кису и т. д.).
- Самостоятельно ходит (встает, идет, садится — все самостоятельно и не от предмета к предмету).
- Пьет из чашки, сам держит ее.

СХЕМА РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДО 3 ЛЕТ (КРИТИЧЕСКИЕ СРОКИ)

Умение ползать

Когда ребенок постепенно учится ползать, следует обратиться к врачу, если ребенок к концу:

- 1 -го месяца жизни в вертикальном положении не может на мгновение удержать головку,
- 2-го месяца не может приподнять головку на 5 см от поверхности и удержать ее;
- 3-го месяца не может, лежа не животе, удержать головку в течение 1 минуты;
- 4-го месяца не может, лежа на животе, приподнять туловище, опираясь на предплечья;

- 5 -го месяца плохо поворачивается самостоятельно с живота на спину;
- 6-го месяца, лежа на животе, не может дотянуться до игрушки;
- 8-го месяца еще не может ползти назад;
- 9-го месяца не может повернуться вокруг своей оси и ползти вперед;
- 11 -го месяца не может ползать на четвереньках.

Умение сидеть

Следует насторожиться, если ребенок к концу:

- 2-го месяца совершает хаотичные движения ручками и ножками;
- 3-го месяца не может удержать головку хотя бы на полминуты в вертикальном положении;
- 4-го месяца отклоняет головку назад в тот момент, когда его поднимают из положения лежа на спине,
- 5-го месяца неуверенно держит головку, особенно в тот момент, когда его приподнимают за ручки из положения лежа на спине;
- 7-го месяца при поддержке за руку родителей не пытается сесть;
- 9-го месяца при сидении плохо удерживает равновесие или не может повернуться вокруг своей оси;
- 11 -го месяца не может сидеть с вытянутыми ногами.

Умение ходить

К врачу нужно обратиться, если ребенок к концу:

- 4-го месяца, когда его поддерживают в вертикальном положении под мышками, не пытается опереться на стопы;
- 6-го месяца в таком же положении не * пританцовывает»;
- 8-го месяца не может короткое время стоять при поддержке за руки;
- 11 -го месяца не пытается стоять, удерживаясь за мебель или за стенки манежа;
- 11 -го месяца не может передвигаться, держась за опору,

- 12-го месяца не может сделать несколько шагов, держась за руки взрослого;
- 13-го месяца не может самостоятельно стоять в течение минимум 10 секунд;
- 15-го месяца не может свободно пройти 20 шагов;
- 16-го месяца не бегает свободно;
- 20-го месяца не может без поддержки пнуть мяч;
- 30-го месяца не может без поддержки спуститься по лестнице;
- 36-го месяца не может 1 секунду без опоры удержаться на одной ноге.

Формирование хватательных движений

При формировании осознанных хватательных движений следует насторожиться, если ребенок к концу:

- 3-го месяца не *тянется* полуоткрытой ручкой к красному предмету, который держат перед ним;
- 3-го месяца не разглядывает свои ручки;
- 5-го месяца не может уверенно протянуть ручку к игрушке;
- 6-го месяца не может ухватить кубик;
- 8-го месяца не может удержать между указательным и большим пальцами пуговицу;
- 9-го месяца не пытается самостоятельно пить из чашки и сдергивать шапочку или платок с головы;
- 12-го месяца не может удержать одной рукой два маленьких кубика или подать игрушку взрослому;
- 18-го месяца не может построить башню из трех кубиков;
- 20-го месяца не может чертить прямые линии;
- 24-го месяца не может отвинтить крышку от банки;
- 33-го месяца не может аккуратно есть суп ложкой;
- 36-го месяца не может налить воду в чашку.

Слух и зрение

Подозрения в нарушении слуха и зрения могут возникнуть, если ребенок к концу:

- 1-го месяца не следит взглядом за небольшими отклонениями луча карманного фонарика вправо-влево;

- 2-го месяца не прислушивается к звону колокольчика и не следит глазами за погремушкой, которую перемещают из стороны в сторону;
- 3-го месяца не ищет глазами, откуда звенит колокольчик;
- 5-го месяца не прекращает плакать, когда слышит музыку или пение матери;
- 6-го месяца уверенно не реагирует на шуршание бумаги, находящейся вне поля его зрения;
- 7-го месяца не может стучать кубиком по столу;
- 8-го месяца не прислушивается к разговору взрослых;
- 9-го месяца не может стучать кубиками друг о друга;
- 10-го месяца не сбрасывает игрушки со стола;
- 12-го месяца не проявляет интереса к автомашинам;
- 15-го месяца не пытается отыскать игрушку, которую спрятали у него на глазах;
- 24-го месяца не может отличить съедобное от несъедобного;
- 32-го месяца не может выложить кубики в одну линию.

Развитие речи

Признаки нарушения развития речи, если ребенок к концу:

- 1 -го месяца никогда не кричит перед кормлением;
- 4-го месяца не улыбается, когда с ним заговаривают,
- 5-го месяца не произносит отдельные звуки или слоги (•га-га», «ба-ба»), не пытается, находясь на руках у матери, отыскивать глазами те предметы, которые мать называет («Где папа ?»);
- 7-го месяца не пытается привлечь к себе внимание какими-либо определенными звуками;
- 9-го месяца не может повторить за взрослым восемь различных звукосочетаний и слогов;
- 10-го месяца не может махать головой в знак отрицания или несогласия либо помахать ручкой в знак прощания;
- 12-го месяца не может произнести ни слова, не прислушивается к музыке, не может выполнить простейшие просьбы (принести мяч);
- 15-го месяца не может адекватно употреблять слова «мама» и «папа»;

- 20-го месяца не может произнести шесть осмысленных слов;
- 20-го месяца не может показать части тела, которые ему называет взрослый;
- 29-го месяца не понимает разницу между словами •большой» и «маленький»;
- 36-го месяца не может показать, какая линия из трех самая длинная;
- 37-го месяца не может ответить на вопрос, как его имя и фамилия.

Развитие ребенка в социальном плане

Обратитесь к врачу, если ребенок к концу:

- 1-го месяца не прекращает крик, когда мать прикладывает его к груди или прижимает к себе;
- 2-го месяца не смотрит на мать, когда она заговаривает с ним;
- 3-го месяца не улыбается, когда к нему приближается взрослый, заговаривает с ним или улыбается ему;
- 4 го месяца не выражает радость, когда с ним играют;
- 5 -го месяца не прекращает плакать, когда с ним заговаривают, не может отличить доброжелательность или недовольство в тоне или в мимике;
- 6-го месяца не просится «на ручки», протягивая свои ручки к взрослому;
- 7-го месяца не ласкается к матери или к близкому человеку;
- 9-го месяца не пугается и не стесняется чужих людей, не пытается прятаться за мебель или не сердится, когда у него отбирают игрушку;
- 10-го месяца не повторяет или не имитирует такое действие, которое вызывает смех окружающих;
- 11 -го месяца не поддерживает чашку при питье и не может самостоятельно есть сухарь;
- 12-го месяца не может самостоятельно есть ложкой и не гримасничает, заметив свое отражение в зеркале;
- 15-го месяца не может играть с матерью в мяч, не может самостоятельно удержать стакан и пить из него;

- 19-го месяца не играет с плюшевым медведем или с куклой;
- 20-го месяца не может сам надеть носки, обувь и шапку;
- 21 -го месяца не может, подражая матери, выполнять некоторые хозяйственные дела;
- 24-го месяца не может сам вымыть и вытереть руки;
- 29-го месяца не может словами попросить еду;
- 30-го месяца не может один есть ложкой-,
- 34-го месяца еще не говорит о себе, применяя местоимение "я", не может сам одеться, не ходит своевременно в туалет.

Часть II

ОТ 1 ГОДА ДО 2 ЛЕТ

Замечательным мамам. Ирине Гончаренко, Марии Грязновой, Екатерине Дятловой, Юлии Маркеевой, Марине Смелянской, Алине Кирсановой, Надежде Лукашевой, Лейле Мягких, Рине Сидоренко, Татьяне Модиной, гузалии Усмановой, Ольге Янченко, их детям и многим, многим другим, без которых я никогда не смогла бы написать эту книгу, с благодарностью и уважением посвящаю.

"После трех уже поздно» — твердо уверен Ибука Масару, президент всемирно известной японской компании «Сони», по совместительству исполняющий обязанности директора Ассоциации раннего развития и директора организации «Обучение талантов» в Мацумото, Япония. Что он имеет в виду? Что всему самому важному ребенок должен научиться до того, как ему исполнится 3 года, а позже он может лишь закреплять полученные знания.

Масару пишет

Я пришел к выводу, что способности и характер человека не предопределены от рождения, а большей частью формируются в определенный период его жизни. Давно идут споры: формирует ли человека наследственность или то образование и воспитание, которое он получает. Но до сегодняшнего дня ни одна более или менее убедительная теория не положила конец этим спорам.

Наконец, исследования физиологии мозга, с одной стороны, и детской психологии - с другой, показали, что ключ к развитию умственных способностей ребенка - это его личный опыт познания в первые три года жизни, то есть в период развития мозговых клеток. Ни один ребенок не рождается гением, и ни один - дураком. Все зависит от стимуляции и степени развития головного мозга в решающие годы жизни ребенка. Это - годы с рождения до трехлетнего возраста. В детском саду воспитывать уже поздно.

Трудно сказать, что перед нами — истина или очередная прекрасная иллюзия. Может быть, после 3 уже поздно, а может быть, не поздно никогда. В конце концов, это не так важно.

Главное, что никогда не рано обратить пристальное внимание на ребенка и попытаться тактично помочь его развитию, раз уж мы с вами ввязались в эту авантюру по воспроизводству рода человеческого.

И тут же я говорю себе и вам: «Стоп!* Только что я сказала «никогда не рано», но это не так Бывает и рано, и поздно. Годовалый ребенок будет с наслаждением собирать пирамидку раз за разом, день за днем, двухгодовалый соберет ее один-два раза и заскучает. Годовалый будет рыдать и выгибаться дугой при любой попытке усадить его на горшок, двухгодовалый научится за неделю. Это величайшее искусство воспитателя — понять, над чем сейчас работает сам ребенок, угадать, как помочь ему. Помочь, но не сделать работу за него.

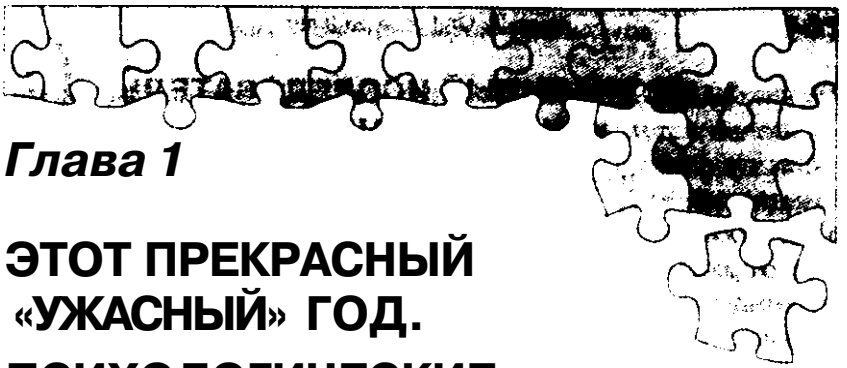
И тут же я воображаю себе десятки мам, которые уверенно скажут: «Ерунда! Мой ребенок обожал горшок в год и пирамидку в два года!» Охотно верю. Каждый ребенок уникален, с этим не поспоришь. И если на первом году жизни еще можно загнать его в более-менее жесткие рамки (держать голову не позже 2-го месяца, переворачиваться не позже 5-го месяца и т. д.), то на втором году жизни каждый из них старательно демонстрирует свою индивидуальность. Один в год бегает сломя голову, другой сделает первые шаги в 15 месяцев. Один заговорит в год и десять дней, второй будет молчать до двух лет. Причем и тот, и другой, и третий, и четвертый совершенно здоровы. Более того, иногда малыши начинают демонстрировать выраженный интерес к одним занятиям и полное равнодушие к другим. Иногда доходит до смешного. Однажды я нашла свою старую раскраску и презентовала ее своему сыну Алеше (ему тогда было полтора года). На страничках с силуэтами кукол, цветов, замков и так далее еще остались следы моего карандаша. И только две странички с машинами были девственно чисты. Легко догадаться, что именно они и заинтересовали Алешу.

Поэтому я прошу вас только об одном: все мои советы, все идеи, изложенные в книге, «отдавайте на визирование» вашему ребенку. Если игра или занятие его явно интересует — я очень рада. Если вы слышите знаменитое «Нет!» двухлетки,

то лучше и не надо. Ребенка можно воспитывать тысячей разнообразных способов. Все равно только он знает, каким он вырастет.

Год назад, когда я закончила часть I этой книги, я была, разумеется, очень горда и довольна проделанной работой. Однако меня немного беспокоил вопрос: «А что дальше?» Мы с Алешей прожили вместе год, одолели первый отрезок пути (временами это было очень нелегко) и теперь подошли к какому-то повороту. Алеша уже научился ходить (не туда, куда хотела бы идти мама), явно не собирался учиться говорить, а самое главное, казалось, напрочь разучился слушать и слушаться. Наши отношения зашли в тупик Что-то явно надо было делать, но что?

Если этот вопрос беспокоит и вас, читайте дальше.



Глава 1

ЭТОТ ПРЕКРАСНЫЙ «УЖАСНЫЙ» ГОД. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 2 ЛЕТ

Ребенок будет ходить, будет обивать себе бока о твердые края дубовых стульев. Будет говорить, будет перемалывать языком сечку серых будней. Чем это сегодня для ребенка хуже, менее ценно, чем завтра? Если речь идет о труде, сегодня - труднее.

А когда наконец это завтра настало, мы ждем новое завтра. Ибо, в принципе, наш взгляд на ребенка - что его как бы еще нет, он только еще будет, еще не знает, а только еще будет знать, еще не может, только еще когда-то сможет - заставляет нас беспрерывно ждать.

Половина человечества как бы не существует. Жизнь ее - шутка, стремления - наивны, чувства - мимолетны, взгляды - смешны. Да, дети отличаются от взрослых; в жизни ребенка чего-то недостает, а чего-то больше, чем в жизни взрослого, но эта их отличающаяся от нашей жизнь - действительность, а не фантазия.

А что сделано нами, чтобы познать ребенка и создать условия, в которых он мог бы существовать и зреть?

Януш Корчак[1]

КорчакЯ. Как любить ребенка М.: Издательство политической литературы, 1990. С 67.

1. МОЛЧАЛИВЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ. КАК ЕГО ПОНИМАТЬ?

В каждом маленьком ребенке,
И в мальчишке, и в девчонке,
Есть по двести грамм взрывчатки
Или даже пол кило.

Должен он бежать и прыгать,
Все хватать, ногами дрыгать,
А иначе он взорвется:
Трах-бабах — и нет его!

Каждый новенький ребенок
Вылезает из пеленок
И теряется повсюду,
И находится везде.

Он всегда куда-то мчится,
Он ужасно огорчится,
Если что-нибудь на свете
Приключится без него.

Эту песенку Андрея Макаревича из мультфильма «Обезьянки и грабители» мурлыкают под нос многие мамы годовалых детей. Педагоги и психологи им вторят. Так, например, глава из книги Бенджамина Спока «Ребенок и уход за ним», посвященная годовалым, называется так «Откуда в нем столько энергии?»

Ответить на этот вопрос довольно просто. Исследование территории — это такой же базовый инстинкт, как пищевой, половой и инстинкт самосохранения. Поскольку требования полового инстинкта пока не тревожат ребенка, а потребность в пище и безопасности удовлетворяет мать, ему остается лишь планомерно и с энтузиазмом обследовать окружающий мир, налаживая постепенно те связи между людьми и предметами, которые и составят «картину мира» взрослого человека.

Именно этот могучий инстинкт виной тому, что большинство матерей на втором году жизни их ребенка становятся признанными чемпионами по бегу с препятствиями вслед за малышом и к вечеру буквально валятся с ног, пусть даже бег

проходил в пределах однокомнатной квартиры. Однако тут есть и отрадная сторона. Если родителям удастся использовать эту энергию «в мирных целях», они весь год будут получать удовольствие от общения с веселым, любознательным и любящим человечком. Если же родители не позаботятся о том, чтобы занять интеллект и чувства своего ребенка, то, возможно, им придется иметь дело с маленьким негодником, знающим тысяча и один способ для того, чтобы трепать нервы взрослым. Как же избежать этого?

В большинстве книг о раннем развитии детей период «от года до двух» не выделяется специально, а включается в разделы «развитие ребенка от рождения до 2 лет» или «от года до 3 лет». Легко догадаться, что в первом случае основное внимание уделяется первому году жизни ребенка, так как именно в этом возрасте происходят самые впечатляющие изменения, а во втором — третьему году жизни, так как ребенок уже владеет речью и кажется более смышленым и интересным в общении, чем его годовалый товарищ

На самом деле второй год жизни ребенка так же важен и интересен, как любой другой. Особенностью этого возраста является то, что ребенок уже многое может *понять,* но почти не в состоянии *выразить словами свои мысли и желания,* а потому родители часто испытывают затруднения в общении с ним. В результате теряется целый год из трех первых «золотых» лет, когда можно стимулировать большинство способностей ребенка. Кроме того, результатом непонимания между родителями и ребенком являются так называемые «кризис первого года жизни» и «кризис двухлетнего возраста» (знаменитые детские истерики), которые портят жизнь и малышам, и их родителям и порой даже приводят к распаду семьи (именно через год после рождения ребенка многие родители подают документы на развод). Недаром за вторым и третьим годами жизни ребенка закрепилось прозвище «ужасные годы».

В этой книге я ставлю перед собой две задачи:

1. Помочь родителям понять, что происходит с их ребенком в период от 1 до 2 лет, чтобы они смогли прожить этот «ужасный год» к взаимному удовольствию.

2. Предложить вниманию родителей некоторые игры и занятия, которые помогут их ребенку полнее реализовать его способности, познать окружающий мир и научиться ладить с ним.

Второй год — это еще одна эпоха в жизни ребенка. Мы постараемся наполнить ее интересными исследованиями, творчеством и просто весельем.

Но прежде чем засучить рукава и приняться за дело, давайте присмотримся к вашему ребенку повнимательнее, вспомним, чего он достиг за год, и немного поговорим о том, что ему и вам предстоит в следующем году.

Что умеет новорожденный?

Последние анатомические различия между взрослым и младенцем исчезают после того, как перерезана пуповина. У вашего малыша такие же мышцы, такие же глаза, уши и такой же мозг, как у вас. Но он еще не умеет ими пользоваться. Он смотрит, но не видит, слышит, но не слушает, он еще не знает, что у него есть руки и ноги.

Замечательно, что малыш начинает познавать себя и окружающий мир одновременно. Примерно через месяц после рождения он поймет, что вокруг него есть другие *существа его породы», и научится приветствовать их улыбкой. Еще через месяц он обнаружит, что у него есть руки, а к 4-5 месяцам найдет и ножки. Примерно в это же время он постигнет искусство хватать предметы, подносить их к глазам, рассматривать, ощупывать, пробовать на вкус. И это подхлестнет развитие его мозга. Он узнает, что такое горячий и холодный, тяжелый и легкий, острый и пушистый, мягкий и твердый, круглый и угловатый. Узнает, как по-разному звучит погремушка, колокольчик и барабанчик Научится сам извлекать звуки и наслаждаться ими. Он научится узнавать однажды виденные игрушки, научится узнавать членов семьи.

Во второе полугодие также происходят огромные изменения. Малыш учится сидеть, ползать, вставать у опоры, а затем и ходить. Теперь он может сам добраться до интересующего

его предмета и всесторонне изучить его (особенно если мама на минутку отвернется). Примерно в это же время окончательно формируется навык бинокулярного (объемного) зрения, и теперь ребенок уже уверенно ориентируется в пространстве. Он знает, что такое выше и ниже, дальше и ближе и т. д. Он откроет для себя такие чудесные вещи, как мячик, воздушный шарик, настоящие и игрушечные машинки, живая собака, кошка, курица с цыплятами.

Отношения с людьми также становятся сложнее. Трехмесячный малыш при виде любого человеческого лица, обращенного к нему, неизменно начинал улыбаться и пускать пузыри. Восьмимесячный, скорее всего, разрыдается, если незнакомый человек захочет с ним познакомиться. Шдовалый, возможно, милостиво согласиться пообщаться с незнакомцем (не слезая при этом с маминых колен) и с интересом будет смотреть на играющих в песочнице детей.

Что умеет годовалый[1]?

Вполне возможно, он уже не плохо умеет ходить, а если и нет, то очень шустро ползает и активно осваивает третье измерение.

Он может ухватить предмет не только всей ладонью, но и кончиками пальцев (например, подбирать с дороги маленькие камушки). Вам придется внимательно следить, чтобы один из этих маленьких предметов не отправился в рот.

Он может пить из чашки, которую поддерживает взрослый. Ест с ложки жидкую и густую пищу. Может откусывать кусочки от корки или печенья, но пока не может прожевать (до тех пор, пока не прорежутся первые коренные зубы). Поэтому пока что эксперименты с кусочками небезопасны.

Он с завидным упорством пытается скинуть с ног ботинки и стянуть носки.

Он умеет играть с разными предметами по-разному: катает машинку, пытается расчесаться расческой, кормит с ложки

[1] Мне очень нравится изобретенное одной мамой слово «годовасик».

куклу, бросает мячик, надевает кольца на пирамидку и т. д. Он очень любопытен и почти ничего не боится. Он часто хочет вылезти из коляски, чтобы обследовать незнакомую территорию. К картинкам в книге он, скорее всего, равнодушен.

Он протягивает вам руки и просит без слов, чтобы вы его взяли. Умеет махать ручкой «пока-пока» и играть в ладушки (если вы не пожалели сил на тренировки). Он плачет, если вы запрещаете ему поиграть с каким-нибудь заманчивым предметом. Он повторяет те действия, которые вызвали ваш смех или одобрение.

Он понимает довольно много слов и, возможно, сам произносит некоторые из них.

Он интересуется игрушками чужих детей и охотно отдает им свои.

Он обожает вас и больше всего на свете хотел бы находиться с вами рядом все двадцать четыре часа в сутки и участвовать во всех ваших делах и развлечениях.

Что умеет двухлетний?

Двухлетка — вполне самостоятельный маленький джентльмен или леди с немалым жизненным опытом.

Он может довольно далеко уйти на собственных ногах (особенно если есть заманчивая цель), но также любит неспешные прогулки в коляске.

Он умеет бегать, прыгать, лазать, играть в футбол, подниматься и спускаться по лестнице, возможно, даже плавать и кататься на велосипеде.

Он любит водить по бумаге карандашом и может нарисовать что-то отдаленно похожее на круг или прямую линию. Еще он любит листать книги и рассматривать картинки. Может построить высокую башню из кубиков (но предпочитает использовать для этого фамильный фарфор).

Он умеет (но не всегда любит) самостоятельно есть с ложки и пить из чашки. Вполне возможно, что он еще пользуется соской или бутылочкой.

Может быть, он уже умеет самостоятельно ходить на горшок (но это совершенно не обязательно).

Он умеет раздеваться и надевать шапку и носки (с небольшой помощью родителей).

Он говорит около 50 слов и понимает гораздо больше. Может выполнять довольно сложные просьбы, например: *Сходи на кухню, возьми свою чашку, принеси сюда и поставь на стол*. Он повторяет слова за вами и по вашей просьбе, может составить короткие предложения из 2- 3 слов. Он отвечает на вопросы "да" или «нет». Причем «нет» временами его **любимое** слово.

Он хорошо знает «географию .квартиры* и **ближайших** окрестностей дома. Может показать, где находится та **или** иная детская площадка или как вернуться домой.

Он знает в лицо "друзей дома" и приветствует их.

Он может прийти в ярость, если его желание не исполняется.

Он не любит делиться игрушками, даже если сейчас они ему не нужны.

Что мешает ребенку в его исследовании мира?

Я!

Когда новорожденный сам себя царапает; когда младенец, сидя, тащит в рот ногу, валится назад и сердито ищет вокруг виновника; когда, дер* нув себя за волосы, морщится от боли, но возобновляет опыт; когда ударяет себя ложкой по голове и смотрит вверх - что там такое, чего он не видит, но чувствует? - он не знает себя.

Когда изучает движения рук; когда, сося кулачок, внимательно рассматривает его; когда во время кормления бросает сосать и сравнивает ногу с грудью матери; когда, семеня ножонками, останавливается и глядит вниз, выискивая то, что поддерживает его совсем иначе, чем материнские руки; когда сравнивает правую ногу, в чулке, с левой, без чулка, он стремится познать и знать.

Когда, купаясь, исследует воду, отыскивая во многих неосознающих себя каплях себя, каплю сознающую, он предугадывает великую истину, которую заключает короткое слово «я».

Лишь художник-футурист может изобразить нам младенца таким, каким он себя видит: пальцы, кулачок, менее четко ноги, быть может, животик, быть может, даже и голова, но только пунктирной линией, как на карте Заполярья.

Работа еще не кончена: оборачиваясь, он наклоняет голову, чтобы увидеть, что таится у него сзади, изучает себя в зеркале и присматривается к фотографии, находя то углубление пупка, то возвышение родинки; а тут уже ждет его новая работа: надо отыскать себя среди окружающих. Мать, отец, какой-то дядя, какая-то тетя, одни часто появляются, другие редко - полным-полно таинственных личностей, чье происхождение неясно, а поступки загадочны.

Едва ребенок установил, что мама у него для того, чтобы выполнять его желания или идти им наперекор, папа приносит деньги, а тети - шоколадки, как у себя в мыслях, где-то в себе он открывает новый, еще более удивительный невидимый мир.

А дальше надо отыскать себя в обществе, себя в человечестве, себя во Вселенной. Вот, волосы седые, а работа не кончена.

Януш Корчак

Первый год ребенка в основном посвящен исследованию собственного тела, второй — исследованию микромира, в котором он живет (дом, сад, детская площадка) и микрообщества, в котором он вращается, — семья, друзья семьи, другие дети на площадке и их родители.

Но почему же эти исследования часто сопровождаются такими рыданиями, таким громким криком, таким непослушанием?

Присмотритесь к ребенку. Зачастую его гнев — это гнев исследователя, которому предоставили для работы несовершенные инструменты.

Плохая координация

Годовалый ребенок ходит «в вечном падении*, ему все время надо успеть поставить вперед ножку, чтобы не шлепнуться носом на пол. Любая неровность почвы, любой маленький уклон создают дополнительное препятствие.

Ребенок еще плохо владеет собственной ручкой (это вы ясно поймете, если начнете заниматься с ним пальчиковой гимнастикой). Он хватает предметы чаще всего ладошкой, его манипуляции ограничены. Он может (после множества попыток) надеть колпачок на ручку или снять крышку с банки. Но надеть колесо игрушечной машины на ось или закрутить крышку на бутылке — уже непосильная задача.

Годовалый ребенок способен придумать для себя гораздо больше занятий, чем его неумелое тело может выполнить.

Отсюда слезы бессильного гнева, расшвыривание игрушек. Он чувствует, что мир к нему несправедлив.

Скажите ему: «Ничего страшного, у меня тоже, бывает, не получается, и у папы". Объясните, что эта машинка никогда не сможет въехать в эту коробку, просто потому, что коробка меньше машинки..«Видишь, мне это тоже не удается, это всегда так бывает — большие предметы не помещаются в маленькие». Предложите ему другую коробку, побольше. Возьмите его ручку в свою и наденьте колесико на ось ВМЕСТЕ». И вы увидите, что годовалый ребенок способен испытывать благодарность. А сколько важных уроков он усвоил за последние две минуты!

Отсутствие опыта

Ребенок неопытен

Уронил стакан на пол. Вышло что-то очень странное. Стакан пропал, зато появились совсем другие предметы. Ребенок наклоняется, берет в руки осколок, порезался, больно, из пальца течет кровь. Все полно тайн и неожиданностей.

Двигает перед собой стул. Вдруг что-то мелькнуло перед глазами, дернуло, застучало. Стул стал другой, а сам он сидит на полу. Опять боль и испуг. Полно на свете чудес и опасностей... Тащит одеяло, чтобы извлечь из-под него себя. Теряя равновесие, хватается за материну юбку. Встав на цыпочки, дотягивается до края кровати. Обогащенный опытом, стаскивает со стола скатерть.

Опять катастрофа!

Ребенок ищет помощи, потому что сам не способен справиться. При самостоятельных попытках терпит поражение. Завися же от других, раздражается.

Януш Корчак

Рассказывает мама полуторагодовалого мальчика

Сегодня дня, пока мама, извините, заправляла кровать, был обнаружен на диване, довольно что-то обсасывающий. Присмотревшись, я обнаружила, что это с мясом выдернутая розетка... А поскольку туда подключен телефон, я сегодня без голосовой телефонной связи.

Как его не дернуло током - я не поняла. Я даже ругать его пока не смогла, так у меня все внутри упало. Только отобрала розетку, и мы ушли на кухню.

А на кухне у него тоже еще та развлекуха - выключать работающие конфорки. Включать не может - там по-хитрому надо нажать. А выключить - легко! Это не опасно, но неприятно, ибо кушать иногда хочется. Нельзя - бурный смех и веселье. Убираю руку и выставляю с кухни - рев, открывает дверь и все равно к плите.

Пробовала изобразить «бо-бо» в действии, стукнув по руке. РЕВ!! Я такого давно не слышала. Час к плите не подходил. Потом та же песня, начинай сначала. Я заставила плиту детским стульчиком. Так угадайте, чем он сейчас занимается?

Правильно - открывет-закрывает хородильиик. Ибо детский стульчик, которым был заставлен холодильник, переставлен к плите.

Ладно, сейчас открыла ему его шкафчик, ребенок счастлив, стуча по кастрюлям...

Но какая сверкающая улыбка... Теперь что - диван отодвигать на середину комнаты из-за розетки?

Да - за мойкой у меня стоит «Прилл» и «Комет». Когда это стоит убирать на поднебесную высоту? Лекарства у меня уже там. В принципе пока он не дотягивается до моющих средств. Но не хотелось бы обнаружить ребенка, внезапно научившегося залезать на стулья и по этому поводу выпивающего «Прилла» (ибо он апельсинками пахнет!) и «Кометам» закусывающего... (а он - лимонами)...

Рассказывает мама годовалого мальчика

Унас вчера прикол состоялся. Андрюха выучил, что у плиты нельзя трогать духовку - горячо.

А вчера хотел кружку с чаем горячим взять со стола. Я ему - горячо), а он - бу-бу-бу и пальцем в духовку тычет - типа горячо - это там! Ну пришлось дать потрогать и кружку тоже, чтоб поверил.

Свою первую зиму Алеша мирно проспал в коляске. **Когда** через год опять выпал снег, мой сынишка уже вовсю бегал по детской площадке, играл в песочнице, катал машинки, а потому резко воспротивился моим попыткам надеть на него варежки — ему были нужны свободные руки.

Разумеется, все закончилось именно так, как должно **было** закончиться: *он споткнулся* и свалился голыми ладонями на

мокрый, холодный и совсем незнакомый снег. Туг же он разрыдался от ужаса. Я попыталась объяснить ему: «Не горюй, все в порядке, это суть снега — в том, что он мокрый и холодный. Поэтому зимой, когда идет снег, надо надевать варежки». Алеша притих, заинтригованный новыми непонятными словами, но решительно повернул домой.

На следующий день повторилось то же самое. И снова я повторила свои объяснения. И снова Алешка поспешил скрыться от новой ужасной действительности в родном подъезде. На третий день он уже безропотно согласился надеть варежки и побежал пробовать снег на вкус.

Неопытность ребенка приводит к тому, что он часто придумывает опасные для жизни проказы. А в ответ на ваши «Нельзя» он закатывает скандал или с хитрой улыбкой продолжает делать то, что вы только что запретили. Как быть? Связать его по рукам и ногам? Или следить за ним неустанно, отвлекая от любого опасного предмета? И то и другое мучительно как для мамы, так и для ребенка.

Нет, ребенок безусловно должен знать слово «Нельзя». Но ради бога, объясните ему, что вы, собственно, имеете в виду.

В год достаточно будет, если, когда ребенок потянется к розетке, вы воскликнете не просто: «Нельзя!», а «Нельзя! Опасно! Больно будет!» (Что такое «больно», ребенок уже знает, ведь он наверняка падал.)

В 15 месяцев уже можно позволить себе более пространные объяснения: «К машине подходить нельзя, она может внезапно поехать и больно ударить тебя!» «Собачку нельзя трогать без разрешения — она живая и ей это может не понравиться. На живых надо просто любоваться».

Если вы не пожалеете времени и сил, то вскоре вы сможете заметить, что ваш ребенок стал осторожным, его не приходится постоянно одергивать, он уже «сам соображает».

Есть еще одна точка зрения: нужно дать ребенку обжечься о горячий стакан, порезаться об острый нож и тогда он «с кровью впитает» новый жизненный опыт. Мне это не представляется разумным. Ведь заодно ребенок увидит родителя-подстрекателя, устраивающего маленькие ловушки. (Противопо-

ложную ошибку, возможно, совершает мама маленького любителя розеток. Она не хочет показывать сыну свой страх, а ведь именно искренний страх в ее голосе убедил бы его, что это не шутка и не игра. Не забывайте, что дети великолепно умеют «считывать» эмоции.)

Возьмите руку ребенка в свою и подержите ее недалеко от горячего стакана, так чтобы он ощущал тепло, но не боль, и скажите: «Осторожно! Горячо! Может быть больно!» — для большинства детей этого вполне достаточно.

Все вышесказанное, разумеется, не избавляет вас от необходимости убрать как можно выше все потенциально опасные предметы и постоянно наблюдать за вашим маленьким изобретателем.

Отсутствие речи

Рассказывает мама четырехлетней девочки

Сегодня дочка впервые задала мне вопрос «почему?». А я не смогла ответить. Вопрос звучал так: «Мама, а почему это все так?» и сопровождался жестом, указывающим на добрую половину двора.

Рассказывает мама полуторагодовалой девочки

Кстати, это "да", «нет» меня очень сильно спасает, тем более что Маринка их вполне сознательно употребляет. Например:

Принесли Маришку на кухню, усадили в стул, а она ревет горючими слезами. Я спрашиваю, мол, что случилось, в ответ - рев. Папа в сердцах бросает, что надо ее тогда без ужина спать положить, и тут Маришка смолкает и начинает энергично мотать головой «да». Я переспрашиваю: «Ты спать хочешь?», опять «да». - «А есть будешь?» - «Ие-а».

Дала попить и уложила. Когда укладывала, она с помощью «да» и «нет» выбрала штанишки, в которых спать будет.

В общем, у нас пока общение на прямых вопросах строится.

"Брр бум!" — сообщил мне Алеша пять минут назад. А когда я в недоумении переспросила: «Что-что?», он снова со слезами в голосе повторил: «Брр бум!» и показал на телевизор. Только тут я сообразила, что он хотел бы еще раз увидеть упомянутый ранее мультфильм «Обезьянки и грабители», а конкретно — ту сцену, где машина врезается в дерево.

Сейчас он умиротворенно ухает, пялясь в экран, а я пишу эту главу.

Возможно, кто-то из читателей уже ощутил легкое беспокойство. А нужно ли было так сразу исполнять каприз ребенка? Не называется ли такое поведение мамы хорошим русским словом «баловство»? Не растит ли автор маленького тирана и деспота и не призывает ли к этому нас?

Дело в том, что тема автокатастрофы занимает Алешу уже не первый день. Ему уже почти два года, он много и охотно ходит по улицам своими ногами, а в наших дворах полным полно неосторожных автолюбителей, поэтому мне то и дело приходится вскрикивать: «Осторожно, машина!» Алеша частенько «давит» игрушечным автомобилем свои игрушки, сталкивает одну машину с другой. Он боится и пытается совладать с этим страхом, научиться разумной осторожности. Если я сейчас вместо этой проблемы свалю на него совсем другую, под названием «Нельзя просить слишком много», он попросту запутается и не усвоит ни урока о том, как важно соблюдать правила дорожного движения, ни урока о том, что можно справиться с опасностью, если постоянно помнить о ней. То есть сейчас он работает над фундаментом таких будущих черт своего характера, как храбрость и осмотрительность. От меня требуется только одно: понять это и не мешать.

Важно еще одно.

Ребенок учится использовать слова для того, чтобы рассказать о том, что его беспокоит, о том, что ему сейчас необходимо. Но чтобы научиться этому, у него должен быть собеседник. Он бросает вам свое «Брр бум!» как мячик. Если вы даже не попытаетесь его поймать, мячик упадет на землю и разочарованный ребенок не рискнет повторить попытку. Если же вы подхватите мячик и кинете ему обратно, у вас получится «командная игра».

Можно привести еще одну аналогию. Представьте, что вы стоите на разных концах длинного коридора. Ребенок сделал три шага вам навстречу и остановился. Больше он пройти не может. Значит, вам придется самой пройти оставшиеся тридцать шагов, чтобы вы могли встретиться и обняться. В еле-

дующий раз он сделает уже пять шагов и на вашу долю придется всего двадцать восемь.

"Счастье, это когда тебя понимают" — написал десятиклассник в одном советском фильме. Годовалый ребенок еще не в состоянии выговорить такую мудреную фразу, но она написана крупными буквами на его лице каждый раз, когда вы наконец догадываетесь, что же значит его «младенческий лепет».

Эмоции

Рассказывает мама годовалого мальчика

Тут недавно цирк был такой! Доснимали пленку в фотоаппарате, поставили автоматическую перемотку, аппарат жужжит, Мишка им живо заинтересовался, рукой хватает - а он же вибрирует, и у ребенка букет чувств: страх, злость от страха и любопытство, руку отдернет со смешным таким раздраженно-испуганным повизгиванием, и тут же обратно хватает, опять отдернет, взвизгнет, ногами сучит от нетерпения, опять хватает...

1 год 10 месяцев

Плакса порядочная Машка. И это меня тоже огорчает. Бывает, правда (как сегодня это несколько раз было), скувырнется с крыльца, сделает сальто--мортале через три-четыре ступеньки, больно ударится и - хоть бы что. Не плачет, только испугается слегка. А другой раз скажут ей:

- Маша, иди руки мыть, пора обедать.

И - слезы на всю улицу.

2 годя 1 месяц

Сейчас я проглядывал эту тетрадку и в записи от 20 июня наткнулся на такую фразу: «Плакса порядочная Машка».

Даже удивился, насколько это неверно, насколько не подходит эта характеристика к нашей девочке. Нет, слава богу, плачет она теперь очень редко. И главным образом - перед сном, когда дома нет мамы.

Л. Пантелеев. «Наша Маша»

Эмоции — это ветер, который надувает паруса детской души, и вся беда в том, что годовалый малыш не только не может еще с этим ветром совладать, но даже не догадывается, что это необходимо сделать. Когда все случается так, как он хотел, он весь — воплощенное счастье. Когда что-то не получается —

его горе безгранично. А физические и умственные силы годовалого ребенка таковы, что поражения в его жизни случаются гораздо чаще, чем победы. Всем известно, что **первая** любовь — самая яркая, а первая разлука причиняет самую острую боль. Во второй или в третий раз человеческая душа уже тренирована и печалью, и радостью и переживает все •мужественнее» (а на самом деле слабее). Так и с ребенком. **Через** какой-нибудь десяток лет его чувства притупятся настолько, что он сможет *не показывать их окружающим». Но, слава богу, не сейчас. Вообразите себе сдержанного, лишенного эмоций годовалого ребенка с губами «скобочкой». Жутковатое зрелище, не правда ли?

Помня о неустойчивости эмоций ребенка, о том, как трудно ему успокоиться, если он разошелся, и о том, как взвинчивает его состояние скуки, начертайте на вашем знамени: «Разнообразие и стабильность!» У ребенка должно быть много интересных занятий. Много необычных переживаний, которые будут закалять его ум и душу. И вместе с тем ему как воздух необходимо постоянство. Уверенность в том, что его условия жизни не изменятся резко, что он всегда сможет понять, что происходит вокруг и с ним.

Алеша любит играть на площадках рядом с ребятами, ему нравится исследовать новые игрушки, учиться меняться и улаживать конфликты. Но на следующий день он почувствует, что слишком устал от общественной жизни, и захочет просто побродить со своим старым грузовиком по знакомым тропинкам, собирая в кузов шишки и камешки, поиграть у ручья, покопаться в земле. Ему нравится, когда мы с ним отправляемся в зоопарк, в музей или в гости. Но потом он будет недели две переваривать новые впечатления и захочет гулять только на давно исхоженных площадках и полянках, где все знакомо и ничто не требует от его мозга излишней работы. Каков •внутренний темп» вашего ребенка, вы определите сами. Многие детские неврозы случаются от того, что родители выбирают «программу развития», не удосужившись посоветоваться с ребенком, и в результате малыш получает слишком много или слишком мало впечатлений.

Но его подстерегает еще одна неприятность. Раньше, стоило ему увидеть что-то новое и необычное, он тут же забывал о своих печалях и радостно полз завоевывать новые вершины. Теперь не то. Его память окрепла, и он уже не забывает так легко о своем желании. Такова плата за развитие. Он хочет поиграть с мячиком соседки по детской площадке. Но та не отдает. Предложите ему ваш собственный мячик, и он, вероятнее всего, оттолкнет его с брезгливой гримасой.

— Ты что, совсем глупая?! Я же говорю, что хочу этот, а ты мне подсовываешь другой!

— А тебе не все равно?

— Еще один глупый вопрос! Этим я никогда не играл. Вдруг он не такой круглый, или не такой маленький, или не такой легкий, или не такой резиновый. Я хочу все знать. Я хочу во всем убедиться сам. Да-а-ай!

(Алеша в таких случаях говорил: «Дать!»)

Он может сокрушаться и час, и два, если его не утешить.

Надо ли утешать? А как вы думаете? Он же действительно не понимает, что происходит. Почему ему не дают мячик? Мама на него сердится? Он сделал что-то плохое и его наказывают? Или девочка лучше его и поэтому этот мячик только для нее? И, самое главное, как жить, если так никогда и не узнаешь, каков этот мячик на ощупь?

Поэтому, унося свое орущее чадо под мышкой из песочницы, найдите в себе силы на небольшую речь: *Я понимаю, что ты расстроен и злишься. Тебе хотелось поиграть с мячиком. Но это девочкин мячик, и она хочет играть с ним сама. Значит, ни ты, ни я не можем его взять, тут уж ничего не поделаешь, таковы правила. С твоими игрушками тоже никто не может играть без твоего разрешения. Может быть, попозже девочка согласится на время поменяться с тобой мячиками. А пока давай...»

Вот тут уже наступило время отвлекать и развлекать. Но не раньше, чем ситуация будет проговорена. Иначе она так и останется на уровне эмоций. Ребенок не сможет понять и осмыслить конфликта, а следовательно, извлечет из него только один урок: от совместных игр в песочнице одни расстройства. А ведь это совсем не тот вывод, который вам хотелось бы услышать.

Возвратимся к проблеме контроля над эмоциями. Вам не раз придется говорить ребенку что-то вроде: «Понимаю, ты расстроился от того, что мультик уже кончился. Но тут уж ничего не поделаешь. Бывают в жизни огорчения. Если хочешь получать удовольствие от мультика, придется примириться с тем, что он рано или поздно кончится». И через некоторое время вы заметите, что ваши слова дошли по назначению. Ребенок сам начинает утешать себя. Так годовалый Алеша очень любил смотреть на поезда и после, того, как поезд скрывался за горизонтом, разражался рыданиями. В полтора года он кричал: «Еще! Еще!», надеясь, что или поезд, или я откликнемся на его требование. В два года он со вздохом говорил: «Все!» и бежал искать новых развлечений. Когда ему приходилось уходить с качелей, на которых он тоже мог бы качаться до бесконечности, он грустно говорил: «Капам, капам!» (Пока, пока!) и махал ручкой, но уже не плакал. А играя с пластиковым тазом, он время от времени очень трогательно напоминал сам себе: «Низзя пись-пись!» Мораль такова: если вы не спешите навязать ребенку жесткий внешний контроль, он постепенно выработает свой, внутренний. А это, согласитесь, очень ценное приобретение.

Еще об одном поистине поразительном способе контроля над эмоциями, который изобретают почти все дети в возрасте около 2 лет, я расскажу в разделе «Что такое „кризис 2 лет"?».

Ангел или животное?

Мы уже не раз говорили о том, что мир годовалого или двухлетнего ребенка сильно отличается от мира взрослых (чтобы не забывать об этом, почаще присаживайтесь на корточки и смотрите вокруг «с точки зрения» вашего малыша). Беда в том, что мы очень мало знаем о том, как устроены мышление, эмоции, память, фантазия и воля у бессловесного малыша (не только мы с вами, но и дипломированные психологи). Поэтому может случиться так, что мы, не слишком задумываясь над этим, разделяем одну из двух весьма распространенных иллюзий.

Ребенок — маленький ангел с чистой душой. И если мой ребенок поступает плохо, значит мне достался бракованный экземпляр.

Ребенок — маленькое жестокое животное, которое только путем дрессировки возможно превратить в человека.

Разумеется, ребенок не ангел без крылышек. Он не обладает ни ангельской мудростью, ни ангельской кротостью. Он очень доброжелателен, но идет к своей цели напролом, не считаясь с окружающими. Он будет искренне и глубоко любить вас, но без колебаний разбудит вас в шесть утра, сев вам на голову. Он будет трогательно прижиматься к вам, когда вы плачете, и радостно колотить вас кулаком по макушке просто потому, что ему от этого весело. Он поступает так потому, что его жизненный опыт еще не научил его другому поведению, но впереди у него еще не меньше двадцати лет учебы.

Но можно ли считать ребенка животным?

Можно, но с двумя оговорками.

Во-первых, исследования зоологов показывают, что большинство животных мало похожи на кровожадных и безмозглых маньяков. У них сложноорганизованная семейная и социальная жизнь, они способны на благородные и альтруистические поступки.

Во-вторых (и это главное), возможно, ребенок и животное, но еще никому не удавалось вырастить из животного человека путем дрессировки.

Все же я думаю, что ребенок не большее животное, чем взрослый. Вернее, ребенок — «человек в полном смысле слова». Он не хуже и не лучше взрослого, просто у него иные возможности и жизнь ставит перед ним иные задачи. И если мы поймем хотя бы в общих чертах, каковы эти задачи, может быть, мы придумаем, как нам договориться с малышом, не размахивая ежеминутно кнутом или пряником.

2. ЧТО ТАКОЕ «КРИЗИС ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ»?

Когда я буду бабушкой —
Годов через десяточек —
Причудницей, забавницей, —
Вихрь с головы до пяточек!

И внук — кудряш — Егорушка
Взревет «Давай ружье!»
Я брошу лист и перышко —
Сокровище мое!

Мать всплачет «Год три месяца,
А уж, гляди, как зол!»
А я скажу: «Пусть бесится!
Знать, в бабушку пошел!»

Егор, моя утробушка!
Егор, ребро от ребрышка!
Егорушка, Егорушка,
Егорий — свет — храбрец!

М. Цветаева. "Бабушка"

Рассказывает мама годовалого мальчика

Господа! Грустно и торжествен но заявляю - у ребенка 2 дня назад начал появляться характер. И это стало для меня открытием.

Теперь он может кричать не оттого, что хочет есть/спать/зубы/пузо. А просто - чтобы воспитать маму. Картина маслом: сын сидит в высоком стульчике, только что поев, недавно выспавшись. Зубы не болят - проверено. Мама поит чаем дядю, что привез нам бытовую химию с оптовой базы. Сын, грозно (именно) посмотрев на меня, сказал, точнее, прикрикнул: «А-А-А!» Он ругался. Я просто аж села на табуретку.

«Сын - ты чего?» Повторение грозного крика. Иногда помогает, что я на него его тоном прикрикну и улыбнусь - мол, поиграли и будет. Всегда на попытки каприэиков действовало. А тут еще более грозный выкрик. Тут дядя посмотрел и сказал: **«Мужик,** что случилось?» И Саша замолчал и заулыбался. Вот так вот я поняла, что место женщины на кухне и со мной в этом доме никто (то есть сын) не считается.

Сегодня дед пришел в гости - маму не слушаемся. Когда приходит мама и уходит дед - возмущение. Дед берет на руки - ангел, а не ребенок. Я кормлю его яблочным пюре - ну никогда проблем не было таких - сидит, зубы зажимает, «не хочешь - не буду кормить» - рот раскрывает и просит. Даю ложку - выплевывает. Я злюсь про себя, начинаю сворачивать кормление, приходит дед - все, едим, не плюемся.

И что мне теперь делать с этим? Что я такого сделала, что сын так поступает? Может быть, то, что последнюю неделю кроме меня он никого не видел - гостей не было и я ему надоела несколько.

У кого какие версии? Или я с ума схожу?

Отнимите у 6-месячного ребенка ложку, которой он размахивает, и тут же дайте ему погремушку. Он лучезарно улыбнется вам и начнет с тем же энтузиазмом размахивать погремушкой. С годовалым такой фокус не пройдет. Он разрыдается, затопает ногами и потребует назад ложку, только ложку и именно ложку.

Почему? Потому что он уже возмужал, научился осознавать свои желания и помнить их. Тем самым он сделал еще один шаг от «просто маленького ребенка» к уникальной личности.

— Неужели уже характер прорезался? — вздыхает мать.

— А что бы вы делали с бесхарактерным?

Но если изменился ребенок, приходится измениться и матери. Теперь ей предстоит научиться не только любить своего ребенка, но и уважать его и считаться с его мнением.

Если кризис второго года заканчивается тем, что ребенок начинает говорить «я» (об этом чуть ниже), то кризис первого года заканчивается тем, что мать перестает говорить «мы».

В самом деле, большинство матерей на первом году жизни их ребенка грешили этим.

•**Мы** уже улыбаемся!»

«Нам уже полгода».

«**Мы** еще ходим за ручку!»

Многие мужчины не забывали их сердито одергивать: «Если **женщина** так говорит, значит, ей самой полгода!»

Психологи также не отставали: это «мы» отражает подсознательное отождествление себя и ребенка. Использующие его **мамы,** как правило, чрезмерно опекают свое чадо независимо от его возраста, подсознательно стремятся к ограничению самостоятельности и независимости ребенка.

Родители, чрезмерно опекающие, оберегающие ребенка, тормозят его психологическое развитие, мешают ему стать самостоятельной психологически зрелой личностью[1].

Мать грудного ребенка действительно очень часто представляет себя неразрывно связанной с ним. Многие женщины рассказывали о том, что, впервые уходя из дома от малыша,

[1] *Лордкипанидзе Л. Н* Книга о детях для думающих взрослых. СПб.: Союз. 2000. С 72.

чувствовали, что между ними натягивается какая-то незримая нить, и очень боялись того, что эта нить порвется.

Действительно, когда ребенок еще не умеет говорить «да» и не понимает того, чего именно он хочет, что его беспокоит, мать превращается в чуткого «угадчика», ощущает боль и радость ребенка как свои боль и радость.

И когда ребенок пытается сесть, поползти или делает первые шаги, все семейство «трудится» вместе с ним, напрягая мышцы так, как будто это им в первый раз предстоит оторвать тело от земли и во что бы то ни стало удержать равновесие.

И любим мы ребенка по-особому, не так как взрослого человека.

— Почему ты любишь своего мужа?

— Он умный, добрый, надежный, веселый.

— Почему ты любишь своего ребенка?

— Ну как же, это же мой ребенок! Не очень красивый, умный или нет — пока не понятно, добрый или нет, тоже, но ребенок! Как же его можно не любить?!

Правда, как всегда, у всех по-разному. Некоторые мамы утверждают, что не испытывали какого-то чувства единения с «бестолковым кулечком», что впервые ребенок стал им интересен как раз где-то после года. Бесспорно, ребенок такой мамы в течение первого года жизни не получит того восторженного обожания, которое с лихвой получит дитя более эмоциональной мамы. Не повредит ли такой «недостаток* любви его развитию?

Все зависит от темперамента самого ребенка. Спокойный ребенок с «неяркими» эмоциями и устойчивым темпераментом воспримет такой стиль как самый естественный и, возможно, вырастет с годами в немного замкнутого, но очень самостоятельного человека, не любящего демонстрации чувств, но от этого чувствующего не менее сильно.

Его более чуткий собрат, возможно, загрустит или будет добиваться у мамы «эмоциональной подпитки» слезами либо плохим поведением.

Другие мамы, напротив, любят ребенка так сильно, что ревнуют его к «чужим людям» (в первую очередь к свекру и свек-

рови) и даже... к своей собственной маме. «Как, кто-то другой будет обнимать, целовать, прижимать к себе мою дорогую крошку?!»

Здесь большую роль играет неуверенность мамы в своих силах. Она боится, что бабушка окажется ловчее, проворнее в обращении с ребенком, что ребенок будет «думать* о бабушке «лучше», чем о маме. Слова «думать» и «лучше» я беру в кавычки, так как они еще являются полной абракадаброй для новорожденного, полугодовалого или годовалого ребенка. Ребенок любит маму точно так же, как она любит ребенка: просто потому, что он (она) есть на свете. Добрые чувства к бабушке не могут вытеснить из его сердца любовь к маминой коже, к ее запаху и голосу (разве что мама никогда не берет ребенка на руки). Так же и мама не перестает любить своего мужа оттого, что она любит еще и ребенка.

Но на сердце ревнивой мамы эти аргументы не действуют. Беда в том, что, любя своего ребенка, она представляет его себе то ли бесконечно драгоценной, но все же вещью, которую не желает дать другим людям, то ли еще одним супругом, который может изменить ей с другой женщиной. Разумеется, ни первое, ни второе отношение не будет хорошо для ребенка. Но у ревнивой мамы есть «время Ч» — кризис первого года. Если она сможет признать ребенка как самостоятельную личность, дальше все пойдет своим чередом.

Итак, ребенок впервые заявил о своей самостоятельности. О своих желаниях, о своей решимости добиться их исполнения. И ситуация меняется. Мать (мудрая мать) делает первый шаг назад — от «мы» к «он и я» или «она и я». Она понимает, что отныне недостаточно догадаться, что нужно ребенку. Придется с ним договариваться.

Может быть, она загрустит. Может быть, она впервые ясно поймет, что однажды ребенок отлепится, оторвется от нее. Что сын когда-нибудь уйдет к другой женщине, дочь — к другому мужчине. Может быть, она подумает о том, что сама когда-нибудь навсегда покинет своих детей. Однако такая грусть недолговечна. Так заведено на земле, чтобы дети вырастали, но вырастали медленно. Разлуки еще далеко, а пока и у мамы,

и у малыша прибавилось работы. Нужно научиться жить по-новому.

Есть в этой новости и кое-что очень хорошее. Ребенок сам может рассказать о своих желаниях (пусть даже пока без слов). Спросите его: "Ты хочешь еще погулять?" — И он замотает головой или радостно улыбнется. Скажите ему: «Сейчас мне нужно зайти в магазин, а потом мы еще покачаемся на качелях», он немного похнычет, но, скорее всего, согласится. Только теперь уже вам придется держать обещание!

3. ЧТО ТАКОЕ «КРИЗИС 2 ЛЕТ»?

Рассказывает мама двухгодовалой девочки

1) Я сижу на кухне снаружи в Дверь стучит Маришка.
   Я: Кто там?
   Маришка: Я!
   Я: Ты?
   Маришка {радостно): Я!
   Я: А кто ты? Девочка?
   Маришка: Я! Я!
2) Идем по улице, вдруг Маришка отказывается идти вперед: «Нееее!» Я говорю:«Ну тогда мама пойдет дальше» и жду, что дите, как обычно, помчится за мной. Ме тут-то было! Маришка поворачивается и деловито топает к дому; если бы не дядечка, который ее через пятьдесят метров притормозил и стал ей зубы заговаривать, не знаю, где бы я ее отловила. Характер, однако.

Молодая женщина, только что приехавшая из Грузии в Ленинград, шла по улице и на одном из людных проспектов в центре города увидела такую сцену. Перед витриной игрушечного магазина девочка лет пяти-шести, красивая, нарядная, в белокурых локонах, дико ревела, стучала ногами и кричала:

- Хочу куклу! Куклу хочу-у-у-у!.. Испуганная и растерянная мать пыталась ее утешить, ласкала, обнимала, уговаривала:

- Ну, Люсенька, ну, успокойся, ну я же тебе сказала: у мамы денег нет.

Оттолкнув ее, девчонка повалилась на тротуар, спиною на грязный асфальт, и, продолжая визжать, затопала, застучала по тротуару каблуками:

- Хочу куклу! Сейчас хочу! Хочу эту!!!

Картина эта вызвала столь сильное, непобедимое отвращение, что на всю жизнь запомнилась молодой грузинке. И она уже тогда подумала, что если у нее когда-нибудь будет ребенок, она постарается, приложит все усилия, чтобы не вырастить такое вот чудовище.

Леонид Пантелеев[1]

Спрашиваю: почему ребенок хочет, когда пьет, сам держать стакан, чтобы мать даже не притрагивалась; почему, когда уже и не хочется есть, ест, если позволили самому черпать ложкой? Почему с такой самозабвенной радостью гасит спичку, волочит комнатные туфли отца, несет скамеечку бабушке? Подражание? Нет, нечто значительно большее и ценнейшее.

- Я сам! - восклицает ребенок тысячи раз жестом, взглядом, смехом, мольбой, гневом, слезами.

Какую пищу дадите вы его воле, когда ему исполнится три года, пять лет, десять?

Януш Корчак

Как мы скоры на осуждение чужих детей! Не знаю, как вас, а меня в вышеописанной сцене настораживает одно — возраст девочки. Пяти-шестилетние дети обычно знают множество вполне цивилизованных способов настоять на своем. Почему же это «маленькое чудовище» повело себя именно так? Возможны варианты.

1. Может быть, девочка просто устала, хотела есть или спать либо заболевала, но еще не осознала этого толком. Такое наверняка случалось с каждым: мать и ребенок переоценят свои силы: перегуляют, переиграют, перевеселятся и — скандал как простейший способ сбросить напряжение. Моя мудрая бабушка, услышав мой чересчур веселый, заходящийся смех, говаривала: «Перед слезами смеешься!»
2. Может быть, девочка была в состоянии невроза. «Невроз» — еще один ярлык, который далекие от психологии люди любят наклеивать на поведение, «выходящее за рамки». Не вдаваясь сейчас глубоко в обсуждение этого вопроса, скажем

[1] *Пантелеев Л.* Наша Маша. Л.: Детская литература, 1971,

только, что любая перемена в жизни — выход мамы на работу, развод родителей, начало посещений детского сада или даже переезд — может сделать ребенка более ранимым, раздражительным, склонным к слезам. Но здесь важно одно условие: ребенку не объяснили, почему произошла эта перемена. Его просто переставили, как предмет, из одной квартиры в другую или из полной семьи в неполную. Ребенок чувствует, что попал во власть некой безликой, не снисходящей к объяснениям силы, которая в любой момент без предупреждения может перевернуть его привычную жизнь. Или он решает, что в произошедшей перемене виноват он сам, его дурное поведение. В любом случае он теряет чувство контроля над ситуацией. Если вы попадали в подобные переделки (например, если начальник внезапно, без видимых причин менял свое отношение к вам), вам будет нетрудно вспомнить, как напряжены были ваши нервы и как вы готовы были сорваться из-за любого пустяка.

3. Может быть, причиной поведения девочки действительно было ошибочное воспитание. Но ошибка скорее всего заключалась не в избытке любви и потакания. Скорее наоборот. К самым жестоким истерикам склонны как раз чувствительные от природы дети, которых воспитывают в суровом, спартанском духе. Таким детям как воздух нужны родительские эмоции, а добыть их зачастую можно только одним путем — скандалами или непослушанием.
4. Но, вероятнее всего, молодая женщина просто ошиблась, и «чудовищу" было всего два-три года. В этом возрасте истерика — вовсе не патология, а самое что ни на есть нормальное поведение. «Почти у всех детей от 1 года до 3 лет бывают припадки истерии", — пишет авторитетный доктор Спок, и в любом другом пособии по воспитанию детей вы прочитаете нечто подобное.

Предвижу два возражения. «Все равно это не нормально, это отвратительная привычка, от которой надо избавляться» и «А у моего ребенка никаких истерик не было, потому что он хорошо воспитан».

Начнем с первого. (О детях, не устраивающих истерик, мы поговорим чуть ниже.) Разумеется, истерика не доставляет радости ни вам, ни ребенку, но у нее есть как минимум три важных назначения.

1. Ребенку нужно куда-то деть свои эмоции. Он еще не научился говорить о них, и ему волей-неволей приходится кричать. Часто говорят, что младенец живет по «принципу' удовольствия», а взрослый — по «принципу реальности*. На мой взгляд, разница между этими двумя принципами не так очевидна. У любого взрослого есть свои слабые места. Разве перед прилавком с книгами, или в магазине модной одежды, или перед прилавком с компьютерными аксессуарами или запчастями машины вам иногда не хочется крикнуть, совсем как той девочке: «Хочу! Сейчас хочу! Хочу эту!!!» Собственно, разница в том, что мы кричим «про себя», а дети — вслух, а также в том, что мы знаем, почему не можем позволить себе эту прихоть, а дети — нет. Поэтому ваши объяснения вроде: «Я понимаю, что ты сердишься из-за того, что не можешь получить эту куклу, но это, к сожалению, невозможно, потому что нам нечего отдать тете взамен» рано или поздно будут восприняты с благодарностью. Только давать их надо до начала истерики. Если вы сразу же, резко да еще и сердитым тоном отказали, потом никакие уговоры, скорее всего, не помогут. Что же касается самого выхода из истерики, то я пользовалась таким способом.- брала ребенка за руки и начинала вместе с ним колотить подушку или большой мячик, выкрикивая что-то вроде: «Ух, как Алеша разозлился! Ох, сейчас он всем покажет!» Минуты через полторы Алеша уже хохотал. Очень важно при этом то, что вы ВМЕСТЕ с ребенком. Вы не считаете его виноватым или недостойным того, чтоб *его* желание исполнилось. Оно не может исполниться по объективным причинам, и вам от этого тоже грустно. Вы ничего не можете поделать, но все равно любите его и готовы пережить его горе вместе с ним. Что, собственно, ребенок и пытался понять.
2. Частые истерики ребенка — сигнал для вас, что что-то не так Возможно, вы запрещаете слишком многое. Разумеет-

ся, чем старше становится ребенок, тем более сложные шкоды он может придумать и тем больше запретов вам придется придумывать. Но несмотря на это мир ребенка должен постоянно расширяться, иначе не будет развиваться его мозг. Если нельзя откручивать ручки у плиты, то можно крутить ручки на радиоприемнике или откручивать крышку от банки. С другой стороны, возможно, вы требуете от ребенка разума не по возрасту. Двухлетний ребенок может твердо запомнить 3-4 запрета (а годовалый и вовсе 1-2). Обо всех остальных опасностях вам придется ему постоянно напоминать. Пока рано перекладывать на малыша заботу о его собственной безопасности.

Как выбрать эти 3-4 запрета? Составьте список всего, что вас не устраивает в поведении ребенка (если он превышает 20 пунктов, немедленно звоните бабушке, а сами ложитесь в горячую ванну — вы явно переутомились). Выберите из этого списка 3-4 самых главных пункта и начинайте «разъяснительную работу* (о том, как это сделать, я расскажу в следующем параграфе). Через несколько месяцев, когда первые запреты прочно усвоены ребенком, переходите к следующим. Прежде всего вы, вероятно, выберите запреты, связанные с безопасностью ребенка (например, убегать от мамы на улице), во вторую — связанные с вашей собственной безопасностью (например, нельзя трогать бумаги на вашем столе). И уже к концу третьего года доберетесь до правил хорошего тона. В итоге вы получите вполне компетентного и не задерганного постоянными запретами ребенка.

3. И наконец присмотритесь к ребенку во время истерики. Вы запретили ему залезать с ногами на стол. Предположим, все пошло плохо и он катается с рыданиями по полу, молотя пятками. Но! Он же не лезет на стол! И он не лупит вас за то, что вы запретили ему получать удовольствие. Он лупит пол! Он нашел разрешение противоречия между силой своего желания и вашим запретом. Истерика — зародыш самоконтроля! Позже ваш малыш ограничится сердитым броском на пол подвернувшейся под горячую руку игрушки, а потом будет лишь мрачно стискивать зубы.

Кроме истерик кризис 2 лет включает в себя еще два «новшества". Это знаменитые слова: «Нет!* и «Сам*. Если вы с ребенком уже благополучно осмыслили кризис первого года, то эти слова вряд ли удивят вас. Ребенок продолжает осознавать себя как суверенную личность и пробует с помощью речи управлять окружающим миром. Если вам захочется тут же положить конец этим экспериментам, «чтобы ребенок не сел на шею», вы рискуете либо вступить в конфликт двух воль, который закончится лет через двадцать, либо вырастить безвольное и безропотное существо, которое до конца жизни будет искать себе начальника построже. На самом деле вы, разумеется, хотите чего-то другого, а именно: чтобы ребенок уважал вас. Но научить его этому можно, лишь уважая его. Когда вы идете на компромисс, вы учите тому же своего ребенка. К счастью, примерно в этом возрасте у ребенка «прорезывается* чувство юмора и многие неострые конфликты можно превратить в шутку. Мамы быстро учатся использовать стремление ребенка к самостоятельности. Например, вот так: «Считаю до трех: или ты раздеваешься сама, или я это за тебя сделаю!»

Если вам удалось с честью пройти период «нет» и «сам» и научить ребенка цивилизованному использованию этих слов, то вскоре вы услышите от него новое поистине замечательное слово «Я». Это значит, что ребенок наконец понял, кто же заставляет его противоречить всем и вся. Теперь он «знает в лицо свою самость» и способен ею управлять. А значит, в вашей совместной жизни наступает весьма приятный этап. Вот как описывает его американский детский психолог Дэвид Фонтана.

> К тому времени, когда ребенок отмечает свой третий день рождения, этот ненавистный период отрицания и упрямства обычно проходит[1]. Если вы справлялись успешно, ребенок гораздо лучше узнает вас и себя тоже. Он удостоверится в вашей любви и приятии его как человека, а также в том, что вы тверды в тех вещах, которые делать ему непозво-

[1] Если вы будете благоразумны и вам немного повезет, этот период может закончиться раньше.

лительно, и не уступите ни на йоту, прояви он характер. Ребенку доведется встретиться с ограничениями, с которыми ему придется мириться, и эти ограничения считаются разумными и справедливыми и, следовательно, приемлемыми для него.

За этим может последовать период сотрудничества и помощи
Другим признаком того, что ребенок все больше и больше видит в вас особенного человека, является желание походить на вас и подражать вашему поведению. И как вознаграждение за все муки негативного периода ребенок теперь становится на редкость хорошим помощником и подручным. С радостью встречайте это время, и пусть ребенок помогает вам, где только может, даже если это означает, что за ним все приходится переделывать. Благодарите за посильное участие и не забывайте говорить, что вы бы и не знали, как обойтись без своего любимого сыночка (дочки). Таким образом вы дадите ему почувствовать себя хорошим и полезным человеком и внушите, что помогать - это очень весело и забавно, что вы признательны ему за это и что это - достойное похвалы поведение как сейчас, так и в будущем.

Временами ребенок все еще хочет делать по-своему
Несомненно, даже став послушным и участливым, случается, что ребенок настаивает на своем. Но к младенчеству нет обратной дороги. Он знает, что он как бы отдельная личность, и временами любит чувствовать себя хозяином. Зато он охотнее прислушивается к голосу разума и принимает от вас руководство, поскольку, наставляя его, вы не замышляете лишать его свободы или отрекаться от своей точки зрения. Просто это - способ проявления вашей любви и заинтересованности в нем. Ребенок любит вас и восхищается вами, поэтому он склонен слушать, что вы ему говорите. Скоро ваше чадо станет говорить людям, что нет никого лучше вас, и это будет истинная правда[1].

4. КАК ДОГОВОРИТЬСЯ С РЕБЕНКОМ

Джон и Сэм - энергичные мальчики, они нравятся друг другу и очень хотят играть вместе. Но иногда ситуация становится бурной. Однажды Сэм катается на двухколесном велосипеде, а Джон - на трехколесном. Они попадают в беду. Джон начинает сильно плакать. Я никогда прежде не видела, чтобы он плакал так сильно. Когда Сэм уезжает прочь, он держится за лицо.

Фонтана Д. Ваш ребенок растет. М.: Новости. 1994

Миссис Снайдер. **Джон, Сэм что-то сделал, что доставляет тебе страдания?**

Джон (сильно рыдая). **Да.**

(Я даю ему время прийти в себя.)

Мис-с С. **Подумай, что бы ты мог сказать, чтобы остановить его?**

Джон. **Я не знаю.**

Мис<С. **Ты мог бы сказать: «Эй, больно. Остановись!»**

(Сэм подъезжает на двухколесном велосипеде.)

Мис-с С. **Сэм, Джон говорит, что ты ударил его по лицу.**

Сэм. **Он стрелял в меня пальцем.**

Мис-с С. **Джон, Сэм говорит, что ты стрелял в него, а ему не нравится, когда в него стреляют. Вот почему он ударил тебя.**

Джон. **Да.**

И все закончено. Джон думал, что он играл, но сейчас он понимает, почему Сэм ударил его. Они опять могут играть вместе.

Марта Снайдер[1]

Вышеописанный диалог между детьми и воспитательницей происходит в американском детском саду. Мальчикам по 3-4 года, и они уже могут вполне внятно отвечать на вопросы. Ваш полуторагодовалый ребенок вряд ли сможет рассказать вам о том, что его беспокоит. Но, безусловно, ему придется этому научиться для того, чтобы вырасти полноценной личностью, способной вступать в контакты, отстаивать свою точку зрения и понимать точку зрения другого. Ранее я уже писала о том, что даже годовалый ребенок может проявлять своеволие и заявлять о своих желаниях, отличных от желаний родителей или других детей, с которыми он играет на площадке. Следовательно, и вам, и ему пора учиться выходить из конфликтов.

Первое и главное правило: не действовать сгоряча. Остановитесь, подумайте. Спросите себя: что сейчас происходит с ребенком? Что он чувствует? Какую проблему он пытается решить? Что он пытается сказать своим поведением? Как ему помочь?

[1] *Снайдер* Л/, *Снайдер Р, Снайдер Р.-мл.* Ребенок как личность. М.: Смысл; СПб^ Гармония, 1994.

Есть два способа найти ответ на эти вопросы. Первый: поставить себя на место ребенка. При этом важно не забывать, что ваш ребенок может значительно отличаться от вас у него может быть другой темперамент, другие вкусы, другие предпочтения. Второй способ: спросить самого ребенка. Помните, как мама с помощью только «да* и «нет» выяснила, что ее плачущая дочь хочет лечь спать без ужина?

Когда ситуация более или менее прояснилась, попытайтесь объяснить ее ребенку.

Приблизительная схема, которой пользуюсь я, такова (вы, разумеется, создадите свою схему, которая лучше подойдет и вам и вашему ребенку).

- Я вижу, что ты сердишься (обижаешься, расстроился и т. д.).
- Я понимаю, что ты хотел бы...
- Мне очень жаль, что у нас не получается...
- Но этого нельзя сделать, потому что... (Я не могу тебе этого позволить, потому что... Я так поступила, потому что... Мальчик так ведет себя, потому что...).
- Конечно, тебе очень обидно, но что, если вместо этого мы сделаем... (но ты можешь...).
- Не забывай, что, даже если у тебя что-то не получится, ты всегда будешь моим любимым мальчиком.

«Но он не хочет меня слушать!» — совершенно справедливо возразите вы. Слова не возбраняется подкрепить действием. Разумеется, речь не идет о шлепках. Просто лишите его возможности продолжать свое «разрушительное поведение».

Рассказывает мама двухгодовалого мальчика

Получается, что я ребенка не наказываю вообще в принципе. То есть я никогда не пыталась «лишить его возможности получить удовольствие от жизни».

Я на него, разумеется, периодически покрикиваю, когда доведет, но это не совсем наказание, это просто «крик души», далеко не всегда адекватный его проступку.

А с реальными проступками дело обстоит примерно так.

Если он входит в раж и начинает меня лупить, я говорю что-то вроде: «Извини, но я не хочу так играть» и просто спускаю его с дивана. Если он ноет и лезет обратно - пожалуйста, но при следующем шлепке

он от меня снова слышит: «Я понимаю, что тебе обидно, но так мы играть не будем» - и ребенок снова выставляется на пол. То есть я пресекаю его проступок здесь и сейчас, но никакого наказания не следует. Если через минуту он явится с машинкой и начнет ее вокруг меня катать, я с удовольствием присоединюсь.

Или второй пример. Он у меня попросил фарфоровую статуэтку - девочка с котенком. Умильно смотрел и ахал. Я дала и предупредила, что нельзя бросать на пол - разобьется. Через минуту статуэтка была брошена (правда, не разбилась). Я ее отобрала, а на нытье возразила: «Если ты не можешь запомнить, что нельзя ее бросать, значит, ты еще маленький для того, чтобы с ней играть». Назавтра он попросил ее снова. Я дала, напомнив про правило. На этот раз без эксцессов. Покрутил в руках, сам поставил на место.

Я это не к тому, что я святая. Разные дети, разные ситуации.

А идея в том, что одного ребенка можно шлепать, другого лишать общения, третьего вообще не наказывать, а эффект примерно один и тот же. Все равно цель в том, как уговорить этих поросят хоть немного идти нам навстречу.

В любом случае наказание не должно превышать 2-3 минут. Иначе ребенок уже забудет об основном проступке и будет переживать и возмущаться уже по поводу наказания.

Вы помните, что порой ребенку непонятны его собственные чувства, а тем более чувства других людей. Порой он не понимает, за что вы его наказали. Если вам трудно в это поверить, познакомьтесь с еще одной историей из книги Снайдеров и не забывайте, что девочка, о которой идет речь, по крайней мере на два года старше вашего ребенка.

Однажды утром мама Джейн говорит ей «до свидания» три раза. Джейн не отвечает. Тогда ее мама уходит.

Мис-с С. Джейн, ты не сказала «до свидания» маме этим утром.

(Приглашая ее взглянуть на свое поведение, а не обвиняя ее.)

Джейн [очень взволнованно, стуча ногой). Я не сказала ей «до свидания». Я не скажу ей «до свидания»-.

Мис-с С. Тебе не хотелось делать это сегодня утром?

Джейн. Да! Она накричала на меня, и я не скажу «до свидания».

Мис< С. Тебе не нравится, когда на тебя кричат?

Джейн. Да.

Мис-с С. Джейн, ты знаешь, когда мамы имеют детей и к тому же работают, то у них очень много дел.

Джейн. Я знаю. Я не хотела одеваться и завтракать.

Мис- С. Когда у мам много дел, они иногда сердятся.

Джейн. Я знаю.

Внутри Джейн происходил конфликт. Реально она не хотела ссориться с мамой. Она сердилась совершенно справедливо, когда ее притесняли. Она нуждалась в помощи для работы с конфликтом. Джейн достигла момента, когда она могла сказать себе: «Это я была виновата в неприятностях этого утра, а не мама. Я не хотела вставать и завтракать». Она была в процессе развития честной внутренней речи. Повторно проживая утренние события в разговоре со мной, она могла вернуться к себе самой и снова стать той девочкой, которой она сама себе нравилась. Она сама создавала свое изменение».

Марта Снайдер[1]

В этом-то и заключается необходимость разговоров. Проговаривая ситуацию, вы с ребенком понимаете ее, понимаете, что происходило с вами обоими, почему вы поступили так, а не иначе, а значит, становитесь взрослее и мудрее себя прежних. Если, по Марксу, революции — локомотивы истории, то конфликты, которые нам удалось разрешить, — локомотивы личностного роста.

5. ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Обычная, но интересная картинка:

Сошлись, семеня еще не твердыми ножонками, два малыша; у одного мяч или пряник, а другой хочет это отнять. Матери неприятно, когда ее ребенок вырывает что-нибудь у другого ребенка, не хочет отдать, поделиться, «дать поиграть». То, что ребенок выходит из общепринятой нормы условных приличий, компрометирует ее.

В сцене, о которой идет речь, ход событий может быть трояким:

Один ребенок вырывает, другой удивленно смотрит, потом переводит глаза на мать, ожидая оценки непонятной ситуации.

[1] *Снайдер М., Снайдер Р. Снайдер Р.-мл.* Ребенок как личность. М: Смысл; СПб.: Гармония, 1994.

Или: один старается вырвать, но коса нашла на камень - подвергшийся нападению прячет предмет общих вожделений за спину, отталкивает нападающего, опрокидывает его. Матери спешат на помощь.

Или: смотрят друг на дружку, боязливо сходятся, один неуверенно тянется, другой также неуверенно защищается. И только после долгой подготовки вступают в конфликт.

Здесь играет роль возраст обоих и жизненный опыт. Ребенок, у которого есть старшая сестра или старший брат, уже многократно выступал в защиту своих прав или собственности, а подчас атаковал и сам. Но откинем все случайное - и мы увидим две отличные индивидуальности, два характерных типа: деятельный и бездеятельный, активный и пассивный.

«Он добрый: все отдаст».

Или:

«Глупышка: все у себя даст забрать».

Это не доброта и не глупость.

Кротость, слабее жизненный порыв, ниже взлет воли, боязнь действия. Ребенок избегает резких движений, живых экспериментов, трудных начинаний. Меньше действуя, меньше и добывает фактических истин, потому вынужден больше верить и дольше подчиняться.

Менее ценный интеллект? Нет, просто иной. У ребенка пассивного меньше синяков и досадных ошибок, ему не хватает горького опыта; хотя приобретенный он, может быть, помнит лучше. У активного больше **шишек и** разочарований, и, быть может, он скорее их забывает. Первый **переживает** медленнее и меньше, но, может быть, глубже.

Пассивный удобнее. Оставленный один, не выпадет из коляски, не поднимет по пустякам весь дом на ноги, поплачет и легко успокоится, не требует слишком настойчиво, меньше ломает, рвет, портит.

- Дай - не протестует- Надень, возьми, сними, съешь - подчиняется.

Две сценки:

Ребенок не голоден, но на блюдечке осталась ложка каши, значит, должен доесть, количество назначено врачом. Нехотя открывает рот, долго и лениво жует, медленно и с усилием глотает. Другой, тоже не голодный, стискивает зубы, энергично мотает головой, отталкивает, выплевывает, защищается.

А воспитание?

Судить о данном ребенке по двум диаметрально противоположным типам детей - это говорить о воде на основании свойств кипятка и льда. Шкала - сто градусов, где же мы поместим свое дитя? Но мать

может знать, что врожденное, а что с трудом выработанное, и обязана помнить, что все, что достигнуто дрессировкой, нажимом, насилием, непрочно, неверно, ненадежно. И если податливый, «хороший» ребенок делается вдруг непослушным и строптивым, не надо сердиться на то, что ребенок есть то, что он есть.

Януш Корчак

В первой книге я писала о том, что педиатры уже у новорожденных выделяют по меньшей мере четыре типа темперамента.

Это, во-первых, **крикуны-холерики** — которые вздрагивают и начинают кричать от любого малейшего раздражения. Через два года они станут самыми скорыми на впадение в истерику. Это те самые дети, которые «с пеленок избалованы», приучены к рукам. И родители очень правильно сделали, что «избаловали» их, так как другого способа сделать совместное существование сносным нет. Младенца-холерика не удастся «призвать к порядку», оставляя его крики без внимания. Он не прикидывается и не пытается «взять верх над родителями». Он действительно пугается и страдает от любого дискомфорта гораздо сильнее «среднего» ребенка. Говорить о его «скверном характере» так же бессмысленно, как говорить о плохом характере человека с повышенной болевой чувствительностью. Таким детям просто необходимо постоянно чувствовать родительскую любовь и поддержку. Зато если маме такого малыша удается поладить с ним, она вправе с гордостью носить звание «супермамы»!

Во-вторых, это **бодрячки-сангвиники.** Такой малыш согласен проводить днем время в кроватке (первые 3-4 месяца), но только если вокруг все время происходит что-то интересное. Он не испугается ни громких звуков, ни яркого света, а вот скука положительно убивает его. Обычно такие дети развиваются немного быстрее сверстников. В 5-6 месяцев они уже требуют спустить себя на пол и ползком отправляются на исследование нового мира. Распознать такого младенца несложно. Если ваш 2-месячный малыш спит около 12 часов в день, зато вечером вы валитесь с ног и с удивлением спрашиваете себя, отчего же вы устали, если «целый день ничего не де-

лали, только сидели с ребенком*, — у вас в семье, скорее всего, растет маленький бодрячок и ближайшие несколько лет будут очень насыщенными и динамичными.

Если у 3-месячного сангвиника болит животик, он будет бурно протестовать и требовать, чтобы вы немедленно приняли меры. Но как только боль пройдет, он тут же перевернется на животик (он как раз на днях освоил этот трюк) и будет внимательно посматривать по сторонам — не случилось ли чего интересного. **Плакса-меланхолик** вылеплен из совсем другого теста. Он решит, что день сегодня явно не задался, и будет тихонько хныкать до темноты. Наевшись, он начинает плакать оттого, что его желудок переполнится, а если заснет — спит неглубоко, все время вздрагивая и продолжая всхлипывать во сне. Словом, «не я придумал этот мир, я в нем блуждаю чужд и сир*. Может показаться странным, но младенец-меланхолик — один из самых многообещающих в плане раннего развития. Часто они начинают рано и хорошо говорить, к двум годам уже строят сложные фразы, понимают, что такое игра слов, юмор. Они любят стихи, музыку, природу, тихие игры. И как же иначе! Ведь их истерзанные чувством вины родители так много с ними занимаются. Даже озорничающий меланхолик выглядит ангелом по сравнению с расходившимся холериком или сангвиником.

И наконец, разрешите представить вам замечательных **соньфлегматиков.** Слово «замечательных* я произношу без малейшей иронии, ибо именно родители флегматиков выглядят самыми спокойными и уверенными в себе и считают, что трудности первого года сильно преувеличены. Действительно, что тут трудного, если ребенок первые месяцы все время спит (флегматики способны спать до 20 часов в сутки и обычно рано начинают выдерживать длинный ночной перерыв), а потом мирно играет в манеже или на ковре. Эти дети никогда (или почти никогда) не закатывают истерик, да и вообще повышают голос только при экстраординарных обстоятельствах. Разумеется, мамам флегматиков все остальные дети могут показаться избалованными или распущенными. Такие мамы часто с легкостью заводят второго малыша (и представьте

их изумление, когда на сей раз им "достается" холерик или сангвиник). Одна моя знакомая со спокойной душой оставляла старшего сына играть на ковре в окружении игрушек и уходила на кухню готовить. Когда за стенкой становилось тихо, это означало, что малыш заснул и пора переложить его в кроватку. Когда она попробовала придерживаться такой тактики с младшим, то через десять минут обнаружила его размазывающим по стенам ее французскую косметику. Однако родителей младенца-флегматика подстерегает одна коварная ловушка. Кто мало просит, тот мало и получает. Обычно флегматики начинают садиться, ползать и ходить несколько позже их шустрых собратьев, а в более старшем возрасте часто балансируют на грани между «медленным темпом развития» и «задержкой развития». С такими детьми надо заниматься не меньше, чем с сангвиниками, но занятия с ними — дело неблагодарное, так как они не горят энтузиазмом и не спешат демонстрировать свои успехи. Есть у них и еще одна «нехорошая особенность». Если недовольство окружающим миром или кризис роста проявится у холерика и сангвиника чередой капризов, а у меланхолика многочасовым хныканьем, флегматик может остаться внешне невозмутимым, зато пострадает его здоровье. «Он никогда не плачет! — хвастается мама, а потом со вздохом добавляет — Но откуда тогда этот диатез (астматический бронхит, нервный тик, заикание, в более позднем возрасте — энурез)?» Это не значит, что всеми перечисленными болезнями страдают только флегматики. Но у флегматика труднее всего заподозрить связь между внезапно появившейся болезнью и неврозом.

Теперь, когда мы немного вспомнили прошлое, давайте посмотрим, что стало с нашими четырьмя малышами через год.

Возбудимый ребенок (холерик)

Сверхвозбудимый ребенок совсем необязательно крикун, но он может заставить кричать вас.

— Громко кричащий малыш превратился в суперактивного шумного ребенка, энергии которого хватило бы на целую хоккейную команду.

Проблема заключается в том, чтобы подобрать ему друзей и воспитателей, совместимых с ним. Не позволяйте другим родителям и воспитателям называть его «гиперактивным». У него просто больше энергии, чем у других детей, и нужно использовать ее конструктивно. Возможно, он не слишком раздражителен, но о своей неудаче даст знать раньше и громче, чем другие дети, играющие рядом с ним.

Вот несколько рекомендаций:

- **найдите ему друзей по играм, которые способны вынести его общество; это могут быть дети постарше;**
- **сообщите другим родителям об уровне его активности, прежде чем договориться о встрече на игровой площадке;**
- **убедитесь, что его воспитатели - люди достаточно понимающие, которые не приклеят вашему ребенку ярлык «гиперактивного» и не создадут вам тем самым лишних проблем;**
- **отведите ему побольше времени для игр;**
- **крепкий кофе (для вас)[1].**

Мой комментарий. Не забывайте, что сверхвозбудимый ребенок может быть как прирожденным холериком, так **и** просто задерганным малышом, родители которого требуют от него не по возрасту взрослого поведения. Если вы вспомните наш девиз «Стабильность и разнообразие*, то малышу-холерику требуется 90% стабильности и 10% разнообразия. Кроме того, ему необходимо ваше спокойное дружелюбие (а **это,** порою, очень, очень трудно). Малыш-холерик постоянно «нарывается на скандал», при этом от упреков и наказаний он становится еще нервознее и неуправляемее. Постарайтесь предложить ему такие игры и занятия, которые помогли бы **ему** найти применение своему интеллекту и бешеной энергии **и** одновременно повышали бы его самооценку. Иными словами, если малыш просто бегает по площадке и кричит, он вернется домой утомленным и несчастным. Если же он учится попадать мячом в корзину (а вы то и дело эмоционально комментируете его успехи), он учится использовать свою сверхвозбудимость не как слабость, а как силу. Прекрасным местом для та-

[1] Цит. по: *Оренстпайн Дж.* 365 способов УСПОКОИТЬ плачущего **ребенка. MJ** Гранд, 1999.

ких детей является бассейн (или хотя бы ванна с морской солью), а также музыкальная группа, где малышей учат танцевать под музыку. Такому ребенку необходимо также наблюдение у невропатолога, так как часто его сверхвозбудимость — это не врожденная особенность, а последствия перенесенной ПЭП (перинатальной энцефалопатии).

Недовольный ребенок (флегматик или меланхолик)

Недовольный ребенок не расстается со своей сердитостью и на втором году жизни и по-прежнему хмурит брови при каждой новой «подозрительной» игре или деятельности. Помочь здесь может психолог. Его цель не в том, чтобы выяснить причину такого темперамента или поведения. Вместо этого он обратится к практическим методам, направленным на то, чтобы добиться желаемого поведения. Депрессия и другие психические заболевания - дело неслыханное у детей столь раннего возраста. И исключение составляют дети, с которыми плохо обращаются, у которых наблюдается внезапная смена личности, что иногда является единственным признаком наличия неблагополучной ситуации[1].

Мой комментарий. Постарайтесь найти для вашего малыша занятия, которые доставляли бы ему удовольствие и одновременно укрепляли бы его контакт с миром. Может быть, это будет музыка (классика? джаз? фол к? рок? эстрада?) или рисование (гуашь? акварель? мелки? фломастеры? карандаши?). Может быть, ему будет интересно сходить с вами за покупками? Или поиграть в прятки? А может быть, отдать ему на исследование сундук с вашими старыми платьями и устроить карнавал? Однако никогда не принуждайте ребенка к этим занятиям, зато почаще демонстрируйте свой энтузиазм. Сядьте на пол и нарисуйте красивую картину. Ребенок, скорее всего, присоединится к вам. Говорите с ним о его чувствах: «Я вижу, что ты расстроен. Может, нам сходить сегодня в парк, а не на детскую площадку?» «Тебе нравится купаться в ванне? А под душем?»

[1] Цит. по: *Ореногшйн Дж.* 365 способов успокоить плачущего ребенка. М.: Гранд, 1999.

Активный ребенок (сангвиник)

Активный ребенок, так же как и сверхвозбудимый, сжигает свечу с обоих концов сразу. Жить с ним - это все равно, что жить с кроликом Энерджайзером. Он вскакивает из-за стола, не окончив еды, обрызгивает вас с головы до ног во время купания и способен за двадцать минут создать в комнате полный беспорядок. К сожалению, он может по всякому пустяку закатывать истерику, часто обижает других детей и попадает в переделки. Утихомирьте его точно так же, как вы делали это, когда он был совсем маленьким:

- уведите его от других детей или прекратите игру, если он вот-вот потеряет над собой контроль;
- возьмите с собой что-нибудь перекусить, когда выходите с ним из дома, и забудьте о регулярных приемах пищи;
- увеличьте степень безопасности помещений во избежание попыток залезть куда-нибудь;
- запланируйте виды деятельности, в которых не требуется спокойно сидеть в течение долгого времени, или, если это необходимо, придумайте для него способы разрядки[1].

Мой комментарий. Собственно, проблемы с сангвиниками — проблемы родителей, а не детей. Ни один взрослый не сможет выдержать 24 часа рядом с этой помесью Тома Сойера и электровеника. Поэтому никогда не стесняйтесь попросить о помощи! По крайней мере в выходной постарайтесь вручить малыша папе или бабушке и хоть немного пожить нормальной взрослой жизнью. Кстати, возражений, скорее всего, не поступит.

Малыш-сангвиник — замечательный компаньон в походах, экскурсиях и авантюрах, он считает, что вокруг него должно быть как можно больше людей (собак, машин) хороших и разных. Сангвинику требуется около 40% стабильности и 60% разнообразия. Такие дети просто созданы для групп раннего развития — там они находят применение своей кипучей энергии, а родители, опять же, могут немного отдохнуть.

[1] Цит. по: *Оренстгшйн Дж.* 365 способов успокоить плачущего ребенка. М-Гранд, 1999.

Чувствительный ребенок (меланхолик)

Понимание эмоций и чувств других людей, осознание того, что они вообще существуют, - важный этап в развитии вашего ребенка. Но это и начало чувствительности.

Чрезмерно чувствительный ребенок плачет по всякому поводу. Он не может смириться с неудачами. Он бывает совсем обескуражен, если у него что-то не получается. Он все бросает и хнычет: «Сломалась!..» Он цепляется за ваши ноги, когда вы подходите к новым для него людям или направляетесь в незнакомые места. Его легко можно напугать.

Подбадривайте его как только можете и награждайте за успехи. Если вы застали его за третьей попыткой смастерить игрушку, похвалите его за упорство. Если он плачет, попросите его объяснить, что случилось, а не плакать. Если у вас плохое настроение, не давайте ему почувствовать это, иначе весь мир может окраситься для него в черный цвет.

Запреты и наказания, применяемые к другим детям, вполне могут применяться и к такому ребенку. Но будьте с ним помягче'.

Мой комментарий. Просто «помягче» во многих случаях недостаточно. Помните, мы говорили, что чувствительные дети часто начинают рано и хорошо говорить? К 2 годам эта способность иногда поворачивается обратной стороной. Такие дети — ближайшие кандидаты на невроз и заикание. Родителям необходима бездна такта и ума для того, чтобы помочь своему чуткому малышу принять этот жестокий и несправедливый мир, а миру — оценить малыша по достоинству. Впрочем, игра стоит свеч. Из таких детей вырастают талантливые, добрые и тонко чувствующие люди. А ведь именно они, а вовсе не хамы и проходимцы, составляют золотой фонд любого государства. Послушайте одну поучительную историю.

Рассказывает мама двухгодовалого ребенка

До года Игорь ни с кем не общался, что очень плохо. В год началась весна, и мы стали ходить к детям на площадку. В первый же раз Игорь был просто оглушен воплями: «Это мое, не дам!» Он отдал все свои иг-

Цит. по: *Оренстгшйн Дж.* 365 способов успокоить плачущего ребенка. М.: Гранд. 1999.

рушки, а сам ничего не получил. Я пыталась помочь, чего-то мы добились, но долго Игорь не выдержал. Но тогда все было еще более-менее мирно. Летом играли с девочкой на даче, но долго Игорь ее тоже не выдерживал (он вообще тогда долго чем-то одним не мог заниматься). А в 2 года, когда он вышел к детям с четким намерением дружить и жить по их законам, он встретил такое сопротивление, он никак не мог подстроиться под этот **мир:** делаешь, как они, - кто-то начинает плакать, не делаешь - сам заплачешь. Тут и началось заикание.

Летом на даче нам повезло с подружками, и попутно я стала учить его смотреть на мир через серую призму, чтобы не видеть только плохого или только хорошего, потому что возникла такая ситуация, когда Игорь перестал вовсе выносить что-то хоть незначительно плохое в этом мире, даже забив гвоздь, он начал рыдать и жалеть его. Упрощения ситуации мы добились где-то к 2,5 годам. Очень заметна в нем была всегда такая черта - он старается прятать от других свои чувства, но у малыша это очень заметно. А еще страшно боится, что кто-то заметит его неуспех.

Вот это и есть наша очень большая проблема. Оберегая и уча философски смотреть на жизнь, я очень боюсь наломать дров. Поэтому пока очень стараюсь, чтобы в поле его зрения не попадало подобное. И очень-очень надеюсь на его внутреннюю силу этой его способности сопереживать. Потому что, чтобы влиться в коллектив, ему нужно было научиться спокойно воспринимать жадность, бессмысленные толчки, драки, плач, крики, обиды. В 2 года он попытался жить такой жизнью (а я, как все родители, объясняла, что хорошо, что плохо), потому что очень хотел общаться с детьми, но это вызвало большую психологическую травму и заикание. И мы стали учиться смотреть на это равнодушно. Мне очень страшно было, что он станет агрессивным. Но пока своим «принципам» он не изменяет. И все равно мне очень трудно. Много раз порывалась спросить совета у знакомых, но боюсь, что непонятна будет суть проблемы. Все учат детей доброте, а мне надо наоборот, да еще.чтоб доброту эту и не убить совсем.

Взросление тоже, возможно, сыграло роль. Но у Игоря произошла большая переоценка мира. Я сама уже не знаю как, но всячески стараюсь преподносить ему превратности этого мира не как черное и белое, а как простую реальность. Когда я написала про заикание Игоря, **мне** давали такие противоречивые советы. И я обдумывала их ночами и следовала практически каждому из них (потому что за советами были реальные люди). Кто-то мне написал: «А как ты сама относишься к несправедливостям?» Этот вопрос открыл мне глаза. И мы вместе с Иго-

рем просто учились жить реальной серой жизнью. Относиться ко всему с юмором, на многое не обращать внимания.

Что я могу посоветовать тем, кто попадет в нашу ситуацию?

Полный покой для ребенка, никаких развивалок и телевизора, повышение самооценки ребенка, насколько возможно, Моцарт (рекомендуют именно Моцарта при заикании, и как можно больше). Игры на расслабление (с песком, с красками — пусть мажет, как на душу ляжет, никаких ограничений, с водой). Упражнения для язычка, развивать моторику (у наших с Олей деток к моменту начала заикания интеллектуальное развитие несколько опережало моторное). Говорить с ребенком медленно и как можно тише (лучше даже шепотом). И практически самое главное — чтобы ребенок не огорчился из-за своего заикания, чтобы не видел огорчения мамы, воспринимал то, что ему трудно что-то произнести, как временное неудобство вроде кашля. Никаких логопедов! Никаких специальных упражнений и пропевания слов! Еще помогает внушение в сонном состоянии, только начинать говорить обязательно со слов: «Ты моя хорошая девочка, такая добрая, веселая, любишь смеяться, помогать маме, умеешь рисовать, бегать, ты говоришь легко и свободно...» Слово «заикание» или «запинание» нельзя произносить вообще!

И попробуйте сходить к невропатологу, если только ваш малыш не боится врачей. У нас заикание пропало после первого боя с ним, потом возникло опять. Я поняла, что нервная система у моего сына тогда была очень ранимой и защищать мне ее надо было постоянно. И заикание ушло. Сейчас мой сын ходит в садик, и я вижу, как он старается быть сильным и сам преодолевает трудности, которые в более нежном возрасте приводили к таким последствиям, как заикание. Правда, второй раз невропатолог нам выписала пирацетам — заикание купировалось мгновенно.

Если вы мобилизуетесь всей семьей на обеспечение ребенку душевного спокойствия, высокой самооценки и любви (ее как можно больше), то все у вас получится. Да! Самое главное — маме три раза в день по таблетке валерьянки!!!

Непредсказуемый ребенок

Непредсказуемый ребенок испытывает трудности с тем, чтобы придерживатьсярасписания; один его день совсем непохож на другой. Плач его вызван досадой от неповиновения игрушек; приемы пищи нерегулярны; он никак не может научиться засыпать в одно и то же **время.**

Опять-таки, вы можете плыть по течению или идти наперекор **ему.** Если хотите, ведите дневник или календарь для того, чтобы выяснить, что его успокаивает, а что - нет. Нередко в хаосе можно найти некоторую закономерность.

С другой стороны, отдельных непредсказуемых детей можно приучить к режиму. Новые умения - ходить и говорить - могут открыть новые перспективы для того, чтобы внести некоторую упорядоченность в его день. Прогулка в парке утром, за которой следует ранний обед и сон,- и вот по крайней мере половина дня прошла довольно гладко[1].

Мой комментарий. Такого темперамента, как «непредсказуемый", академик Павлов не выделял. Возможно, «непредсказуемый» — это обычный активный и жизнерадостный ребенок с точки зрения менее темпераментной мамы. Советская педиатрия с нездоровой настойчивостью твердила нам, что главное в воспитании ребенка — режим. Более либеральные педагоги разрешали сдвигать время еды или сна на 20-30 минут (минутой больше — и нравственности ребенка будет нанесен непоправимый ущерб!). На самом деле лишь дети-флегматики без труда выдерживают жесткий режим. Остальные могут погулять побольше, если у них хорошее настроение, и непременно расплачутся, когда пунктуальная мама потащит их домой. И напротив, разбудите разоспавшегося ребенка звонком будильника — и отвратительный вечер вам обеспечен. Режим должен быть таким, чтобы и вам, и ребенку было в нем удобно и уютно. Кроме того, не забывайте наш девиз: «Стабильность и разнообразие!»

Возможно, что «непредсказуемый» ребенок — это ребенок в состоянии невроза. Возможно, непредсказуемым его сделал

[1] Цит. па. *Оренсггшйи Дж.* 365 способов успокоить плачущего ребенка. MJ Гранд, 1999.

переход с двухразового сна на одноразовый. Обычно это происходит в 15-18 месяцев, в это время многие дети пребывают в состоянии хронического переутомления, так как два сна в день для них уже много, а один — еще недостаточно. Непредсказуемым и капризным могут сделать ребенка прорезывающиеся зубы. Кроме того, причиной непредсказуемого поведения могут быть и кризисы роста личности.

В любом случае «-непредсказуемость* ребенка — сигнал для вас присмотреться к нему повнимательнее. Возможно, своими капризами он пытается что-то сказать вам. Проверьте, не требуете ли вы от него слишком многого. Ребенку обязательно нужно оставлять «свободу маневра*, чтобы он мог сделать то, чего вы от него хотите, тем способом, который ему кажется более привлекательным.

Индивидуальность ребенка и «индивидуальность» семьи, или «Мне достался не тот малыш!»

В любой семье есть какие-то традиции, какие-то негласные законы, передающиеся из поколения в поколение. <В нашей семье все мужчины были офицерами*. «В нашей семье все женщины рано выходили замуж* и т. д. Но не забывайте, что ребенок не является простой суммой генов всех его предков. Ребенок уникален и своеобразен, поэтому какая-то традиция может стать для него опорой в жизни, а какая-то — камнем на шее. Разумеется, речь пока не идет о профориентации или женитьбе. Но проверьте себя и ребенка «на соответствие'» хотя бы потрем следующим пунктам.

1. **Твердость в следовании правилам.**

> Я полагаю, корни многих неприятных сюрпризов в том, что одному дают десять высеченных на камне заповедей, когда он хочет сам выжечь их жаром своего сердца в своей груди, а другого неволят искать истины, которые он хочет получать готовыми. Этого можно не увидеть, если подходить к ребенку с «Я из тебя сделаю человека», а не с пытливым: «Каким ты можешь быть, человек?»
>
> *Януш Корчак*

2. **Требование карьеры.**

Часто это начинается еще в песочнице.

•Будь лидером! Не давай другим собой командовать!» — требование, непосильное для меланхолика или флегматика.

«Никогда не обижай детей! Не смей отбирать у них игрушки!» — требование, непосильное для сангвиника или холерика.

А как быть? Учить меняться и договариваться!

«В кого ты у меня такой тупой? Красный кружок, а не зеленый, сколько тебе говорить? Что же из тебя вырастет?»

Многие знают, что Эйнштейн был троечником. Но не многие знают самую важную подробность: Эйнштейна никто не бранил за тройки. Его родители считали, что в случае чего он будет зарабатывать на жизнь погрузкой мебели на складе у дяди. И это занятие вовсе не казалось им позорным и неблагородным. Они не тянули своего сына за уши в гениальность. Они просто позволили ему стать тем, кем он был.

(Жена Альберта Эйнштейна отличалась редким уважением к супругу. Однажды ей показывали современную физическую лабораторию, наполненную самым сложным оборудованием.

— Для чего все это нужно? — спросила она.

— Чтобы открывать тайны Вселенной, — ответил экскурсовод.

— Странно, а мой муж обычно делает это на коробке от сигарет, — парировала женщина.)

3. **Соответствие наказания темпераменту ребенка.**

Шлепок может разрушить хрупкий душевный мир меланхолика. Стояние в углу будет пыткой для холерика. Я против традиционных физических наказаний именно потому, **что** они несут много «лишней информации». Что значит ваш шлепок- *Я тебя сильнее, и поэтому ты будешь делать, как я сказал* или «Я сегодня в плохом настроении, а потому ты сейчас ответишь за все»? Разумеется, любой родитель имеет право сорваться и наподдать ребенку-провокатору, но это будет именно срыв, а не воспитательная мера.

Но еще хуже физических моральные пытки: «Ты плохой мальчик!» (Раз плохой, значит, так и буду себя вести!) «Такую девочку я любить не могу» (А зачем мне жить, если даже мама

меня не любит?), «Я больше с тобой не разговариваю, пока не извинишься» (Вымогаем извинения вместо того, чтобы дать ребенку нравственно созреть.)

Гораздо лучше: «Ты поступил плохо, постарайся больше так не делать», «Ты сердишься, а потому хочешь причинить мне боль?», «Мне очень обидно. Ты действительно хочешь меня обидеть?», «Мне это не нравится. Пожалуйста, отойди от меня».

Кроме того, на забывайте, что со стороны ребенка ситуация может выглядеть совсем не так, как с вашей. Может быть, он поступил так, потому что был напуган, утомлен, раздражен? Может быть, вы сами невольно спровоцировали малыша? Тогда объясните ему, в чем вы были не правы и в чем был не прав он. Может быть, ему нужно просто сбросить напряжение и тогда он сможет снова стать послушным. Может быть, ему нужно просто обнять вас и успокоиться?

Еще один пример из жизни более старшего ребенка (снова старший может рассказать о том, что чувствует младший)[1]:

Маша вела себя сегодня очень плохо, грубила бабушке, замахнулась на нее рукой, не хотела после прогулки раздеваться, а когда бабушка стала отчитывать ее, назвала бабушку «бабой-ягой».

Все это происходило, когда меня дома не было. Это уже второй случай, когда Маша так ведет себя с бабушкой. Когда я вернулась домой, бабушка громким голосом объявила мне, что у нее больше нет внучки... И все рассказала мне.

К счастью, бабушка рассердилась на этот раз, кажется, по-настоящему. И я тоже очень просила ее выдержать характер, «не сдаваться».

Не знаю, что будет дальше, а пока наша бабуся характер выдерживает.

Машка даже удивлена. Приходит ко мне на кухню и говорит:

- Бабушка что-то долго меня не прощает.
- Если хочешь, чтобы она тебя простила, надо заслужить.
- А как заслужить?
- А так, что надо вести себя хорошо. Ты думаешь, набезобразничала, а потом придешь, попросишь прощения - и все? И простят тебя? Нет, могут и не простить, могут и разлюбить.

ПантелеевЛ. Наша Маша. Л.: Детская литература, 1971.

- И ты можешь разлюбить?

Из педагогических соображений покривила душой. Говорю:

- И я могу, и папа...

- Я, мама, не знала, что ты можешь разлюбить.

- Не знала, так теперь знай.

- А я, мама, тебя всегда буду любить.

А теперь подумайте, кто кому преподал урок.

Самый главный вывод из этой главы таков: вы не сможете изменить темперамент вашего ребенка (вы можете только сломать его или превратить в невротика). Но зато вы можете помочь ему построить на основе этого темперамента цельную, гармоничную и успешную личность. Ведь холерик может со временем превратиться во всеми уважаемого лидера или в злого на весь мир возмутителя спокойствия, сангвиник — в ученого-первооткрывателя или в мелкого хулигана, флегматик — в ответственного, обстоятельного работника или просто в лентяя, а меланхолик — в поэта или в печального брюзгу. Открывайте ребенку мир, помогите ему самому создать свою жизнь — и вы достигнете удивительных результатов.

Глава 2

ВСЕ ВЫШЕ, И ВЫШЕ, И ВЬШЕ... РОСТ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Физический интеллект является первым и самым основным видом человеч ее ко го и н тел л с кта.

Глен Даман

Глеи Доман возглавляет Институт И вен а Томаса в Филадельфии и много лет занимается лечением детей с тяжелейшими органическими поражениями головного мозга.

В ходе этой работы он и создал программу всестороннего развития здорового ребенка, программу полной реализации всех его способностей. В результате дети в 3-5-летнем возрасте способны выполнять сложные гимнастические упражнения на трапеции, пробегать не отдыхая 3 мили (около 5 км), кроме того, они читают и говорят на двух и более иностранных языках, решают сложные математические задачи, играют на скрипках и обладают энциклопедическими знаниями. Об одном из элементов программы Глена Домана — развитии вестибулярного аппарата ребенка — вы узнаете в пункте 5 этой главы.

1. КАК РАСТЕТ РЕБЕНОК НА ВТОРОМ ГОДУ ЖИЗНИ?

После года рост ребенка резко замедляется. В это же время ребенок обычно резко теряет аппетит, что не добавляет спокойствия его матери. На самом деле все течет своим чередом. Не забывайте, что за первый год он утроил свой начальный вес (от 3,5 до 10 кг). Если бы он продолжал расти в том же темпе, то

к двум годам достиг бы веса 30 кг, к трем — 90 кг, к четырем — 270 кг и съедал бы вдень около 40 кг пищи. Стоит ли удивляться тому, что природа приказывает малышу поумерить аппетит.

Рассказывает мама двухгодовалого мальчика

Подруга мальчика видела, но так и не поняла, в каком месте у него концентрируется вес - на вид совершенно стройный ребенок - даже кажется длинноногим кузнечиком, а поднять - не-е-е-е-е, явно не кузнечик... Мы сошлись на высокой плотности мозгов.

На самом деле за второй год вес ребенка увеличивается всего на 2,5-3,5 кг, а рост на 5-7 см. Средние величины роста и веса ребенка в возрасте от 1 года до 2 представлены в табл. 1 и 2.

Таб/ища!

Масса тела ребенка, кг

Возраст ребенка, год	Мальчики			Девочки		
	нижняя граница	среднее значение	верхняя граница	нижняя граница	среднее значение	верхняя граница
1	7,650	9,750	11,850	7,250	9,250	**11,250**
1,5	8,750	11,200	13,650	8,400	10,550	**12,700**
2	9,800	12,200	14,600	9,400	11,600	**13,800**

Таблица ***2***

Рост ребенка, см

Возраст ребенка, год	Мальчики			Девочки		
	нижняя граница	среднее значение	верхняя граница	нижняя граница	среднее значение	верхняя граница
1	69,7	74,3	79,9	67,8	72,6	77,4
1,5	75.1	80,5	85,9	73.2	79,0	84,8
2	79,9	85,7	91,5	78,1	84,3	90,5

Меняются и пропорции тела ребенка. Так, у новорожденного высота головы составляет 1/4 от общей длины тела, у двухлетки уже 1/5 а у взрослого всего 1/8. Руки и ноги малыша рас-

тут быстрее, чем его тело, поэтому двухлетка выглядит стройнее и соразмернее своего годовалого товарища, хотя по сравнению с подростком он все еще слишком головаст и коротконог. Когда годовалый малыш впервые встает на ножки, родители обычно пугаются: голова непомерно большая, шеи почти не видно, живот выпирает вперед, ноги кривые, а стопы плоские. Ничего страшного тут нет. Просто такие пропорции тела лучше подходят для жизни на четвереньках. Вспомните, еще неделю назад ваш ползунок вызывал у вас законное чувство гордости и умиления. Пройдет всего полгода — и перед нами длинноногий, стройный, гибкий и ловкий «человеческий детеныш*. Невропатологи считают, что если у малыша в год имеются какие-то остаточные неврологические симптомы (последствия перенесенной энцефалопатии), то, начав ходить, а затем бегать, прыгать и лазать, он прекрасно «исцелит себя сам•>. Наша задача состоит в том, чтобы подкинуть ему несколько стоящих идей и подстраховать в опасных местах. Чем мы сейчас и займемся.

2. УЧИМСЯ ХОДИТЬ

Рассказывает мама годовалого ребенка

Всей! Не-могу больше!!! Сил нету!!! Ребенку 1 год и 1 месяц, а он до сих пор не ходит. То есть, держась за один палец, и ходит степенно, и бегает, а стоит убрать палец, так на него ступор находит. Стоит-стоит, а потом бац! На коленки и вперед на всех четырех. Невропатолог сказала, что никаких проблем нет, «это считается, что уже ходит, неврологически он у вас здоров». Ортопедических проблем нет, скорее тут психологический заскок. Он, когда ходить стал резво вдоль опоры, упал и сильно ударился месяцев в 8,5. Недавно все вроде налаживаться стало, сделал самостоятельный шажок, споткнулся об игрушку и шмякнулся лбом. Теперь опять все как прежде - отпустишь его ручку, а он к ноге прижмется, постоит и «вперед на баррикады» на четвереньках.

Многие годовалые дети уже неплохо умеют ходить. И если ваш малыш еще не овладел этим навыком, вы наверняка тревожитесь. И хотя формально у вашего сына или дочки еще есть

3-4 месяца на раскачку, вам наверняка хочется сделать что-то прямо здесь и сейчас для того, чтобы ускорить этот процесс. Давайте попробуем разобраться, почему ваш ребенок медлит перед дальней дорогой и как ему помочь.

Как дети учатся ходить?

В тот момент, когда вашему малышу исполняется год, он может находиться на любом из перечисленных ниже семи этапов. Для того чтобы «перескочить* с этапа на этап, одним детям требуется несколько дней, другим — несколько недель или месяцев.

Этап 1-й. Малыш встает, держась руками за опору (диван или стенку кровати), и ходит вдоль нее, ни на секунду не отпуская рук, буквально «-вися* на них.

Этап 2-й. Малыш стоит *уже* на некотором расстоянии от опоры, вес его тела целиком приходится только на ноги, а руки служат ему лишь для поддержания равновесия, причем он передвигает их уже не одновременно, а попеременно, крест-накрест. Движения рук и ног становятся ритмичными.

Этап 3-й. Ребенок отрывает от опоры одну руку, дотягивается до соседней опоры и может таким образом путешествовать по всей комнате.

Этап 4-й. На этом этапе ребенок делает первый шажок, не держась ни за что руками. Теперь он уже преодолевает расстояние, которое немного больше, чем длина его руки: держась одной рукой за ту или иную опору, он делает шаг по направлению к другой опоре, отпускает руку, делает еще один шажок и хватается другой рукой за новую опору...

Этап 5-й. Ребенок делает два-три самостоятельных шага и снова хватается за опору.

Этап 6-й. Ребенок ходит самостоятельно. Его руки подняты до уровня плеч и выполняют роль балансира. Он широко расставляет ноги, немного сгибает колени и ходит «шаркающей кавалерийской походкой».

Этап 7-й. Руки ребенка свободны. Он может взять в них игрушку и нести ее. Его ноги постепенно выпрямляются, и он

ставит их все ближе друг к другу. Возможно, он немного косолапит. Только одно животное на всем земном шаре — карликовый шимпанзе — способно несколько секунд передвигаться на задних ногах и нести что-то в руках. Когда ваш ребенок вступает на этот этап, он оставляет позади братьев наших меньших и становится полноправным наследником человечества.

Почему ваш ребенок медленно учится ходить?

1. Ребенок со спокойным темпераментом долго не сможет раскачаться. Ему не надо ни помогать, ни мешать. Он сам определит свой темп развития.
2. Если ребенок последние полгода много времени проводил в ходунках и в манеже, самое время вынуть его оттуда и пустить в свободное плавание. Предварительно проверьте вашу квартиру на безопасность (см. Приложение 2)[1].
3. Слишком высокий или слишком низкий вес. В этих случаях у ребенка слишком мала мышечная масса. Он нуждается в общеукрепляющем массаже и гимнастике.
4. Рахит. При рахите у ребенка также слишком слабые мышцы. Он нуждается в лечении рахита (препараты витамина D назначает врач) и в общеукрепляющих процедурах (массаж, гимнастика, плавание).
5. Последствия ПЭП (перинатальной энцефалопатии) — невропатолог может определить, что у вашего ребенка до сих пор сохраняется повышенный мышечный тонус на ногах, который мешает обучению ходьбе. Такой ребенок нуждается в специальном лечении — приеме препаратов, снижающих мышечный тонус и улучшающих кровообращение в головном и спинном мозге, специальном массаже и гимнастике.
6. Слабый вестибулярный аппарат. Ребенку трудно удерживать равновесие на двух ногах — он часто падает и ушиба-

О причинах своего отрицательного отношения к ходункам и манежу я написала в 1-й части — «От рождения до 1 года».

ется. Специальные упражнения для укрепления вестибулярного аппарата вы найдете в пункте 5 этой главы.

7. Страх после неудачного падения. Оно могло быть даже не особенно болезненным, но вы заметили, что падение сильно напугало ребенка. Может быть, вы сами не сдержали испуга и этим немного усугубили ситуацию (большинство книг советуют не охать и не вскрикивать, а, напротив, улыбаться падающему ребенку, но мало кому из мам это удается). Дело, однако, может быть не только в страхе. У многих годовалых детей сильно развито самолюбие, они тяжело переживают свою неуклюжесть и неумелость. И здесь вы можете оказать вашему ребенку большую услугу: *научите его не стыдиться собственных ошибок*. Поверьте, многие ошибки взрослых людей, которые нанесли серьезный вред и им самим, и окружающим, не были бы совершены или были бы вовремя замечены и исправлены, если бы эти взрослые не пытались закрыть на них глаза, не стремились любой ценой выглядеть безупречными. Если ваш ребенок будет убежден, что вы любите его независимо от его умений и способностей, он сможет с большим успехом учиться справляться с жизненными трудностями. Поэтому почаще повторяйте ему что-то вроде: «Конечно, тебе больно и обидно оттого, что ты упал. Но это *скоро* пройдет. Все дети падают, когда учатся ходить, иначе не бывает. Мама и папа тоже иногда падают, и взрослые дяди и тети тоже», и ждите, пока он не проникнется этой мыслью.

Маленькие уловки

Нет никакой нужды ходить с ребенком «за руки», новы вряд ли удержитесь от этого. В любом случае держите ребенка за кисти и следите, чтобы ваши кисти не поднимались выше плеч ребенка.

Пусть ребенок не висит на ваших руках, а пытается опираться на собственные ноги. Ваши руки служат только страховкой. Вам придется ходить согнувшись, но если вы выпрямитесь, ребенок ничему не научится.

Если ребенок привык к такому способу перемещения и ни за что не хочет отпускать ваши руки, попытайтесь подсунуть ему в качестве опоры полотенце или платок. Если он оказался умнее и продолжает хвататься за ваши пальцы, то пусть они превратятся из реальной опоры в моральную. То есть пусть ваша рука повиснет и малыш не сможет опираться на нее. Сначала проделайте этот эксперимент с одной рукой, а через несколько дней — с другой. Но если ребенок активно протестует, ,тучше пойти у него на поводу. Занимайтесь с ним массажем и гимнастикой, играйте с ним и не торопите события. «Раньше» не обязательно означает «лучше*.

Научите ребенка падать (см. пункт 4 этой главы). Только относитесь к этому не как к «тренировке на выживание», а как к веселой возне. Пусть ваш ребенок плюхается на диван и хохочет.

Когда ребенок будет ходить поувереннее, можете использовать для страховки вожжи. Но снова следите за тем, чтобы ребенок опирался на собственные ноги. Когда он стоит или шагает, вожжи висят свободно. Они натягиваются только когда он падает.

Когда малыш начнет самостоятельно ходить по улице, почаще предлагайте ему перешагнуть через палочку, через порог, взойти на низкую ступеньку или сойти с нее. Пусть он проделывает это сначала с вашей помощью, а потом самостоятельно. Этим вы убережете его от шишек и синяков.

Коль скоро ортопед не назначил вашему ребенку специальной лечебной обуви, лучше, если он будет учиться ходить босиком и наденет ботиночки только для выхода на улицу. Если дома холодные полы, то лучше одеть ботиночки, чем шерстяные носки — в носках легко поскользнуться. Обувь «для первых шагов* должна иметь твердый задник, застежку, хорошо фиксирующую голеностопный сустав, небольшой каблучок и достаточно длинную и широкую подошву (на 1 см длиннее стопы ребенка). Следите, чтобы на пальчиках и пятке ребенка не было следов от слишком тесной обуви — ножка у ребенка быстро растет. Обычно обувь приходится менять через 3-4 месяца.

3. УЧИМСЯ БЕГАТЬ

Хочешь быть здоровым — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай.

Древнегреческая ***пословица***

Рассказывает мама годовалого мальчика

В 10 месяцев мы уже много чего умели: шустро забирались на 2-3 ступеньки и слазили с них спиной вперед, то же самое происходит и с поя* занием на диван, с дивана; приседаем, не садясь на пол, возле игрушки и играем достаточно долго на корточках, бегаем по коридору за котом и от него, встаем на цыпочки без опоры, если надо что-то увидеть наверху, таскаем за собой машину на веревочке, игрушечную собаку на колесиках и еще кучу разных других вещей таскаем по полу за шнурки, тесемки и т. п., пытаясь привести их в движение. Ну, естественно, уже перешагиваем через разного рода небольшие предметы, порожки и прочее.

Таким образом, от первых шагов до приличной беготни по квартире прошло около 1,5 месяца. "ч

Бег для ребенка — более естественный способ передвижения, чем ходьба. Как только у него появится малейшая возможность, он побежит. Почему? Да потому что его организм **твердо** знает, как это полезно. Ведь при физической нагрузке **ребено*** глубже дышит, лучше вентилирует легкие, его мозг **получает** больше кислорода. Поэтому не спрашивайте ребенка: ***Поче*** му ты все время носишься?-) Он бежит прямиком к **здоровью** и интеллекту.

Итак, учить ребенка бегать не надо. Надо только **научить** его бегать не спотыкаясь и не падая. Для этого мы **воспользу*** емся программой развития физических способностей **ребен*** ка. разработанной Гленом Доманом.

11режде всего обратите внимание на землю, по которой по* ка еще неуверенно топает ваш ребенок. Для тренировок **нам** понадобятся три вида «поверхности»:

1. Ровная, гладкая, свободная от препятствий поверхность: асфальт или (лучше) ровная грунтовая дорога. При **ходьбе** по такой поверхности ребенку нет нужды смотреть **вниз**

и поднимать ноги. Для начинающего ходока это и требуется. Он будет учиться ходить быстрее и быстрее и преодолевать все более длинные дистанции.

2. Плавный подъем: пологая горка (естественная или деревянная). Ребенку приходится двигаться в условиях смещенного центра тяжести. При подъеме он должен слегка отклониться вперед, при спуске — назад. Этот вид местности готовит его к тому, чтобы учитывать изменения почвы при ходьбе. Подъемы и спуски развивают вестибулярный аппарат и дыхательную систему. Кроме того, подъемы очень полезны для детей с косолапостью. Поднимаясь вверх, они волей-неволей будут разворачивать носки кнаружи.

3- Пересеченная местность: поляна в лесу, заросшее травой поле, песчаные дюны, неглубокий снег. Ребенку придется перешагивать через препятствия (палки, холмики, ямки). Земля сама учит ребенка правильно ставить ногу. Сложность местности должна нарастать по мере роста умений ребенка.

Как гулять по этим видам местности?

Поскольку ребенку предстоит немалая работа, он должен быть здоров, сыт, весел и полон сил. Не вводите новых препятствий, если ваш ребенок недавно переболел, перенес прививку или чем-то расстроен. Не забывайте, что если ребенок капризничает, падает на землю, или пытается убежать в неизвестном направлении, или упрямо просится на руки, скорее всего, он устал и хочет спать. Обратите внимание также на то, чтобы малыш был удобно и не слишком тепло одет, чтобы у него была обувь, в которой он не сможет поскользнуться или подвернуть ногу.

Начните с ровной местности и гуляйте по ней 15-20 минут ежедневно. Вероятно, ваш ребенок во время этих прогулок будет не раз останавливаться, присаживаться на корточки, рассматривать камешки или палочки на земле. Не мешайте ему — он сам регулирует нагрузку, а кроме того ищет " материал для обдумывания». Если он прогулял всего 5 минут и запро-

сился на руки, сделайте тур на коляске, а потом снова предложите ему походить своими ногами. Но в любом случае прекращайте тренировку раньше, чем ребенок начнет бурно протестовать. Он должен получать большое удовольствие от ваших прогулок.

Когда малыш будет уверенно шагать по ровной местности, начинайте ходить с ним по склонам, также постепенно увеличивая время прогулки. Затем, освоившись с наклонной поверхностью, переходите на третий тип местности, постепенно увеличивая время прогулки до 30-40 минут.

Где-то ближе к концу этих тренировок ваш ребенок, скорее всего, побежит — по ровной местности, а затем — вниз и вверх по склону. По пересеченной местности ему пока лучше не бегать.

Пока это кратковременные пробежки по детской площадке: метров 10-15, не больше. Чем чаще ребенок «пускается в бега*, тем лучше. Однако частоту и интенсивность @забегов* лучше определить самому ребенку. Чтобы это занятие стало для него еще интереснее, подарите ему небольшой мячик Вскоре он сможет бежать и пинать мяч как заправский форвард (Алеше был 1 год и 2 месяца, когда он овладел подобным искусством). {

Интересно также попинать воздушный шарик, пустую **пла**стиковую бутылку, стаканчик из-под йогурта или консервную банку. Они по-разному перемещаются, издают разный **звук** при ударе.

Другой хороший тип игрушек на прогулках — машинки (лошадки, зверушки) на веревочках. Сначала ребенок будет гордо вышагивать, время от времени оглядываясь через плече на машинку, а потом уже бежать, весело волоча ее по лужам. У такой машинки только один недостаток — с ней обычно хо*тят* играть все дети на площадке.

Ближе к двум годам вы, возможно, с удивлением заметите; что ваш малыш может (и хочет) пробежать с короткими остановками по прямой до 100 и более метров. Если вы наденете кроссовки и побежите рядом с ним, оба сделаете огромный шаг навстречу здоровью и долголетию.

4. УЧИМСЯ ЛАЗАТЬ

Рассказывает мама полуторагодовалой девочки

Пошла Марийка роено в 11 месяцев, сейчас бегает, прыгает, лазает на шведскую стенку (пока только вверх), висит, поджав ноги, на трапеции и очень любит качаться на качелях и танцевать. Обожает музыку, постоянно требует, чтобы «паа-паа» (магнитофон) был включен, у меня - большой любительницы тишины - к вечеру голова пухнет. А Маринка счастлива - танцует до упаду.

Когда ваш 2-летний ребенок забирается на шведскую стенку, работают все мышцы его тела. Кроме того, он тренирует свой вестибулярный аппарат, отвечающий за чувство равновесия, и изучает третье измерение. Перекрестные движения при лазании (правая рука — левая нога; левая рука — правая нога) помогают развитию межполушарных связей. Другими словами, если ваш ребенок научится к двум годам ловко лазать, он будет ловок и в других играх. Ну и кроме того, попробуйте его остановить! До сих пор это еще никому не удавалось.

Приблизительно в возрасте полутора лет ваш ребенок сам научится залезать на стулья, а значит, у вас прибавится поводов обзавестись седыми волосами. Избежать этого периода невозможно, значит, его нужно встретить во всеоружии.

- Отворачивайте стулья к стене или задвигайте их под стол, если оставляете ребенка в комнате одного.
- Почаще повторяйте ребенку, что забираться наверх можно только с вашей помощью.
- Напоминайте ему, что слезать со стула или с дивана можно только ногами вперед.
- Поучите его падать на диване. Покажите ему, как при падении опираться на руки или плюхаться на попку.
- Держите под рукой перекись водорода и мазь «Арника» для ушибов.

Все дети в этом возрасте время от времени падают и ушибаются. В большинстве случаев им это сходит с рук. Но если после падения ребенок теряет сознание, или не может успокоиться в течение 10-15 минут, или, напротив, сразу засыпает,

или в течение 1-2 последующих дней ведет себя необычно, необходимо обратиться к врачу.

Разумеется, стулья — не лучший тренажер для **ребенка.** Замечательно, если вы сможете установить в своей квартире детский спорткомплекс. Многие дети в 1,5-2 года уже могут висеть и немного раскачиваться на кольцах или перекладине, а также залезать вверх по шведской стенке. А вот со спуском могут возникнуть трудности. Поэтому объясните ребенку, что ему нельзя заниматься на спорткомплексе одному, постелите вниз матрас потолще и продумайте, чем можно «защитить» шведскую стенку, если ребенок однажды решит вас не послушаться. Впрочем, как правило, ребенку требуется около месяца на то, чтобы освоить спуск со шведской стенки.

Если же спорткомплекс для вас — недоступная роскошь, вы сможете сделать дома кое-какие приспособления для лазания, которые не занимают много места, быстро разбираются и помогут вашему ребенку в дождливый день, когда нельзя гулять на детской площадке. Например, из дивана и двух коробок разной высоты, набитых для устойчивости книгами или журналами, можно соорудить замечательную лестницу из трех ступенек. Когда ребенок ее освоит, приставьте к лестнице гладильную доску, и он будет с удовольствием ходить по ней вверх и вниз, держась за вашу руку. Особенно полезно хождение по такой доске, если ребенок косолапит. Кроме того, с этой же доски замечательно скатываются машинки, мячики и пластиковые бутылки, а если она достаточно широка, то под ней образуется тоннель, куда могут заезжать машины или прятаться игрушки.

Если в доме осталась старая коробка от телевизора, а размеры комнат позволяют, вырежьте в ней «двери* и «окна» — и малыш сможет играть в своем собственном маленьком доме. Дети обожают подобные убежища! А небольшая высота коробки заставит малыша передвигаться на корточках, что весьма полезно для мышц ног.

В хорошую погоду ребенок, скорее всего, будет с энтузиазмом осваивать «лазалки» на детской площадке, особенно если вы покажете ему пример.

В течение второго года жизни дети осваивают хождение по лестнице. Для этого вам нужно только выбрать подходящую лестницу на детской площадке: чистую, пологую, устойчивую, с невысокими ступенями, и предложить малышу это развлечение. Вначале он будет скорее * вползать» на лестницу, опираясь на ступеньки руками и коленками. (Вы поддерживаете его под мышки.) Потом научится «шагать* вверх и вниз, вися всей тяжестью тела на ваших руках и лишь переставляя ноги. И вот, наконец, «приставной* шаг ребенок ставит ножку на ступеньку, переносит на нее вес тела, подтягивается и ставит вторую ножку на ту же ступеньку. И все повторяется снова. (Возьмите себе на заметку, с правой или с левой ножки он предпочитает начать восхождение.) При этом вы, скорее всего, стоите прямо позади него и он обеими руками держится за ваши. Важно, чтобы он именно опирался на ваши руки, а не висел на них. То есть его и ваши кисти не должны подниматься выше его плеч. Несколько месяцев тренировок, и вот вы уже стоите сбоку от лестницы, ребенок одной рукой держится за вашу руку, а другой опирается на перила. Теперь недолго и до самостоятельного подъема. Когда ребенок заберется на горку, он сможет спустить с нее машинку, а потом и сам скатиться или сбежать вниз. Скорее всего, он тут же вновь кинется с энтузиазмом одолевать лестницу. Ближе к двум годам он, наверняка, придет к выводу, что рациональнее при каждом следующем шаге не приставлять одну ногу к другой, а одолевать новую ступеньку.

Со спуском события развиваются примерно так же, только спускаться всегда труднее. Вам, наверно будет удобнее стоять ниже ребенка и поддерживать его. Если ему трудно спускаться приставным шагом, предложите ему спуститься спиной вперед (так, как он слезает с дивана). Есть еще один хороший способ, который Алеша (как и многие другие малыши) изобрел самостоятельно. Он садился на ступеньку, спускал ножки на следующую, а затем соскальзывал на нижнюю ступеньку на попке. Действительно, спускаясь сидя, чувствуешь себя гораздо устойчивее.

Без сомнения, «лазалки» и лестницы опасны. Упав с них, ребенок может получить серьезную травму. Но вы не сможете за-

претить ему залезать на них. Для ребенка естественно все время двигаться и осваивать новые высоты. Если вы будете ограничивать его в этой основной потребности, он попытается забраться куда-нибудь, как только вы отвернетесь. Но если он поймет, что вы не ограничиваете его свободу, а только ограждаете его от реальных опасностей, с ним можно поладить.

Ребенок должен твердо усвоить, что ему обязательно нужно позвать вас, прежде чем он решит поупражняться на лестнице. Это — основное условие его безопасности. Если он решит посвоевольничать, стоит сразу и решительно увести его от «лазалок». Это тот редкий случай, когда даже я не советую идти на компромисс. При этом обязательно объясните ему, что это не наказание, просто вы не можете позволить ему так рисковать. «Опасно подниматься по лестнице без мамы. Можно упасть и больно удариться. Если ты не хочешь дожидаться меня, значит, я не могу разрешить тебе играть на лестнице*. Но на следующий день обязательно дайте ему возможность реабилитироваться.

Если же падение все-же произошло, не стоит ругать ребенка. **Скорее** всего, он и так достаточно напуган. Объясните ему, что он не стал хуже оттого, что упал, в этом нет его вины и вы его любите ничуть не меньше. Скажите, что все дети иногда падают, что и вы, и папа тоже, случалось, падали, когда были маленькими (тут вы по крайней мере не слукавите), и что он обязательно рано или поздно научится ловко лазать.

Ближе к 2 годам многие дети уже успешно ездят на трехколесном велосипеде, если он не слишком тяжелый, педали расположены не на колесе, а под рамой, а седло находится на уровне тазобедренного сустава стоящего ребенка.

5. УЧИМСЯ ПРЫГАТЬ И ДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ

Рассказывает мама полуторагодовалого мальчика

Сначало он хватался за мои руки или за бортик своей кроватки и прыгал на одном месте. Потом начал со мной перемещаться по дивану. Теперь скачет сам, размахивая руками и наклоняясь в разные стороны. По-

следний хит - падения после прыжков. Подскакивает вертикально и падает вперед на руки. Так как диван пока еще пружинный и абсолютно неровный (результат тренировок), то предугадать траекторию полета очень сложно. Здорово улучшается координация в пространстве и ощущение своего тела.

Развитие у ребенка чувства равновесия — не просто способ избежать синяков и шишек (хотя это само по себе очень важно). Отвечающий за чувство равновесия вестибулярный аппарат является частью головного мозга (мозжечок и участки в височной доле больших полушарий), а упражнение одной из долей мозга автоматически приводит к развитию органа в целом. Это не просто теоретические умозаключения.

Опыты российского нейропсихолога Бориса Клоссовского в 30-х годах XX века показали, что стимуляция вестибулярного аппарата новорожденных щенков и котят способствует более быстрому развитию их мозга. Эти опыты и натолпшули Глена Домана на создание программы развития равновесия у детей.

Кроме того, если у вашего ребенка не будет страха перед высотой, позже, в дошкольном и школьном возрасте, он будет чувствовать большую уверенность в себе (вспомните, как ценят школьники ловкость, храбрость и умелость), а значит, развивая вестибулярный аппарат ребенка, мы помогаем ему вырасти полноценной личностью с высоким статусом.

Ну и кроме того, эти упражнения доставляют огромное удовольствие и ребенку, и родителям.

Пассивное развитие равновесия

Эти упражнения выполняете вы сами, ребенок просто получает удовольствие. Первая часть предназначена для «часто падающих» детей с плохой координацией. Нагрузка на вестибулярный аппарат относительно невелика. Когда программа будет успешно освоена (то есть ребенок будет выполнять упражнения без страха и с удовольствием), можно переходить ко второй части программы. Не обязательно выполнять все упражнения подряд, выбирайте те, которые больше всего нра-

вятся ребенку. Время на выполнение каждого упражнения — от 15 секунд до минуты, частота — 1 - 2 раза в день. Прежде чем начинать любое упражнение, объясните ребенку, что вы собираетесь сделать. Важно, чтобы ребенок видел, что вы тоже получаете удовольствие от этой возни. Старайтесь заканчивать занятие до того, как ребенку надоест, чтобы на следующий день он с энтузиазмом продолжил игру.

Часть *первая*

1. Ребенок лежит у вас на руках лицом вниз. Покачайте его вверх-вниз, покружите вправо-влево, вперед головой и вперед ногами, поиграйте в самолет: походите с ним по дому, сделайте несколько рейсов из кухни в комнату и обратно. А теперь проделайте все это, перевернув ребенка на левый бок, а затем на правый.
2. Лягте на пол или на диван. Положите ребенка животом себе на живот. Возьмите его под мышки и поднимите вверх на вытянутых руках. Покачайте его вверх-вниз, влево-вправо, вперед-назад. Можете также воспользоваться упражнениями, описанными в пункте 6 этой главы.
3. Положите ребенка на спину на большую подушку и, взявшись руками за ее края, покачайте, его вправо-влево и от головы к ногам. Отпустите один край и быстро поднимите второй так, чтобы ребенок скатился с подушки в одну или в другую сторону. А теперь положите его на живот и покрутите подушку сначала медленно, а потом быстрее по и против часовой стрелки.
4. Помните, как вы учили вашего малыша переворачиваться? Возьмите его за ножки и покатайте по полу — со спины на живот, с живота на спину.
5. Стоя на полу, возьмите малыша под мышки, поднимите его на уровень своих глаз и покачайте, как маятник, вправо-влево, потом вверх-вниз, и покружитесь с ним.
6. Возьмите ребенка на руки и поскачите с ним, как кенгуру; по всему дому. Можете проделывать это под музыку. Когда малыш освоится с таким способом перемещения, посадите его на закорки, а потом на плечи. С большим успехом это

упражнение выполняют папы (впрочем, и все другие упражнения обычно получаются у них просто блестяще).

Часть вторая

Во время выполнения этих упражнений важно удерживать всеми пальцами запястье ребенка, чтобы не нанести ему травму. Осторожно опускайте ребенка на пол и старайтесь, чтобы он встал на ножки. Начинайте вращение или качание медленно, постепенно приучая себя и ребенка к острым ощущениям. Следите за ребенком, он сам скажет вам, когда упражнения перестанут доставлять ему удовольствие.

1. Возьмите вашего ребенка за руки (удерживая запястья), а папа пусть возьмет его ножки. Покачайте ребенка вправо-влево. Если он доволен, постепенно увеличивайте амплитуду и темп качания.
2. Возьмите ребенка за правые руку и ногу. Папе достанутся левая рука и левая нога. Покачайте малыша вперед-назад.
3. Дайте малышу ухватиться за ваши большие пальцы и повиснуть на них (вы в это время удерживаете его запястья). Покачайте его вправо-влево, а затем покружите в одну и в другую сторону.
4. Возьмите малыша за правые руку и ногу, покружите его вокруг себя, так чтобы он «летал» животом вниз и головой вперед. А теперь покружитесь в другую сторону, так чтобы он летал ногами вперед. Затем проделайте то же самое, удерживая малыша за левые руку и ногу.
5. А теперь возьмите малыша за ножки, удерживая голеностопные суставы, и попробуйте покружить его вниз головой. Некоторым детям и родителям такой трюк очень нравится. Другие категорически против.

Активное развитие равновесия

Если ваш ребенок уже уверенно держится на ногах, то некоторые упражнения он сможет проделывать самостоятельно.

1 Перевороты — это самое простое упражнение. Ваш малыш уже научился перекатываться по ковру. Предложите ему сделать это самостоятельно. Нам помогала простенькая песенка:

Покатился, покатился маленький Алеша.
Покатился, покатился самый расхороший!

Услыхав эту песенку, Алеша начинал весело перекатываться с боку на бок.

2. Кувырки. Прижмите вашего ребенка спиной к своему животу и легонько нажмите рукой на его плечи, чтобы он наклонился. Теперь нажмите на затылок, чтобы он дополнительно наклонил голову и прижал подбородок к груди. Сейчас он в самой подходящей позе для кувырка. Немного подтолкните его с радостным криком: «Кувырок!* Если вы его не испугали, то вскоре он будет подбегать к вам и становиться в позу «попка вверх», а потом и сам начнет кувыркаться.
3. Хождение по гимнастическому бревну. Начните с хождения по доске, лежащей на земле. Ее ширина должна быть примерно 30-35 см, длина — 1,5-2 м. Потом поднимите ее на высоту положенного на бок кирпича. Еще одна доска, изображающая наклонную плоскость, улучшит ваш гимнастический снаряд. Попробуйте освоить широкие и невысокие скамеечки на детской площадке. Сначала вам придется поддерживать ребенка за обе руки, потом за одну. Он сам **решит,** когда можно обойтись без страховки.
4. **Прыжки и бег** по батуту. Первым батутом чаще всего служит **диван.** Возьмите малыша под мышки и помогите ему попрыгать на диване. Он быстро поймет, в чем дело, и достигнет полной самостоятельности. Скоро он начнет выкидывать кунштюки во время прыжков. Алеша, например, самостоятельно научился подгибать в прыжке ноги и плюхаться на попку. Это было очень впечатляющее зрелище.

А вот подходящий для этих занятий стишок (автор мне, к сожалению, не известен):

Раз — подскок!
Два — подскок!
Высоко потолок!
Я скачу, я лечу,
Стать высоким хочу!

5. Хождение спиной вперед и кружение на месте. Обычно в возрасте полутора лет малыши сами открывают эти интересные способы перемещения. Если раньше танцы малыша под музыку состояли лишь в ритмичном покачивании попкой, то теперь с ним можно разучить настоящую балетную композицию. Например такую (Алеше она очень нравилась):

   Заинька, попляши!
   Серенький, попляши!
   Кружком, бочком повернись!
   (Ребенок кружится на месте.)
   Заинька, топни ножкой!
   Серенький, топни ножкой!
   (Топаем ножкой.)
   Кружком, бочком повернись!
   Заинька, бей в ладоши!
   Серенький, бей в ладоши!
   (Хлопаем в ладоши.)
   Кружком, бочком повернись!
   Заинька, вприсядку!
   Серенький, вприсядку!
   (Ребенок приседает и снова вскакивает.)
   Кружком, бочком повернись!
6. Качание на качелях. Научите ребенка не подходить к качелям, когда на них качается кто-то другой (чтобы не получить удара по голове), и не соскакивать с качелей, пока они полностью не остановились.
7. Подъем по шведской стенке или по веревочной лестнице.
8. Спрыгивание вниз. Сначала вы держите ребенка за руки, потом он делает это самостоятвИьно.
9. Стойка на руках. В нее удобно переходить из упражнения «Тачка» (см. пункт 6 этой главы).
10. Приседания.
11. Передвижение на корточках. Встаньте позади вашего сидящего на корточках ребенка, возьмите его за голени и пройдитесь вместе с ним к любимой игрушке, напевая что-то вроде:

Когда шагают лугом
Утята друг за другом,
То первый — впереди!
Последний — позади!
Кря-кря-кря, кря-кря-кря!
Первый — впереди!
Кря-кря-кря, кря-кря-кря!
Последний — позади!

Такой способ передвижения будет удобен для ребенка, который катает по полу машинку. Почаще предлагайте ему подлезть под какую-нибудь невысокую планку (например, пролезть через гимнастический обруч).

12. Раскачивание на турнике, на канате. Для начала используйте вместо турника свои большие пальцы.
13 Хождение по камням, расположенным на небольшом расстоянии друг от друга.
14. Катание на санках с горки.
15. Наклоны.
16. Бег вверх и вниз по склону холма.

6. ГИМНАСТИКА ДЛЯ РЕБЕНКА И МАМЫ

Рассказывает мама двухгодовалого мальчика

Все таки есть маленькая пупочная грыжа. Велено делать массаж и гимнастику

Пока я разговаривала с врачом, Петька уделил повышенное внимание кафельному полу. А именно: выковырял пару-тройку шатающихся плиток, потом пристроил их обратно. Точно губернатором будет - быстро обнаружил непорядок и тут же на него указал.

Кстати, с подниманием ног у нас все-таки произошел небольшой сдвиг. Петька с удовольствием валяется на полу и даже соглашается пару-тройку раз самостоятельно задрать ноги. Исключительно за компанию с мамой. После каждого «ногозадирания» полагается кричать «Ура!» и хлопать в ладоши.

Гимнастика вряд ли будет относиться к числу любимых занятий вашего ребенка, ведь в возрасте от года до двух дети

больше всего ценят результативную деятельность. Поэтому, если вам необходимо заниматься лечебной гимнастикой, постарайтесь превратить ее в веселую возню. Пощекочите ребенку животик, когда побуждаете его сесть, пощекочите спинку, когда он наклонится за игрушкой, пощекочите пяточки, когда делаете упражнения для ног.

Если ваш ребенок — непоседа, занимайтесь несколько раз в день не дольше *3-5* минут за один раз. При этом подождите, пока ребенок сам проявит желание побороться. Зато гимнастика — прекрасное занятие для ребенка, который не слезает с ваших колен и страдает от избытка нереализованной энергии. Если он выучит 3-4 упражнения и будет их проделывать с удовольствием, это будет просто замечательно.

Упражнения для ребенка

«Бокс» и «мельница»

Ребенок сидит на коленях, спиной к вам. Возьмите его руки в свои и проделывайте вместе сначала боксирующие движения, а затем и круговые («как крылья мельницы»)- Когда ребенок войдет во вкус, выполняйте упражнение лицом **к лицу, дав** малышу держаться за свои пальцы или за пластмассовые кольца. С кольцами все упражнения становятся немного слоркнее. Эти упражнения укрепляют мышцы рук.

«Ванька -встанька»

Ребенок лежит на животе, дайте ему свои пальцы или кольца и разведите его руки в стороны до полного выпрямления, и побуждайте встать сначала на колени. А затем на ножки. Проследите, чтобы кисти ребенка не поднимались выше его ушей (иначе можно повредить плечевые суставы). В этом упражнении задействованы все мышцы тела. Оно учит ребенка правильно вставать, сохраняя равновесие.

Наклоны

Ребенок стоит спиной к вам. Одной рукой удерживайте его под животом, другой — фиксируйте колени, не давая им согнуться. На пол у ног ребенка положите игрушку. Побуждайте

его наклониться, взять игрушку и выпрямиться. Упражнение укрепляет мышцы живота и спины. Это и следующие упражнения хороши при пупочной грыже.

Приседания

Возьмите ребенка за ручки и побуждайте присесть на корточки, а затем подняться, приговаривая «Маленький-маленький-маленький!» и "Большой-большой-большой!» или «Низко-низко-низко!» «Высоко-высоко-высоко!». Упражнение укрепляет мышцы ног.

Сели-встали

Ребенок сидит на ваших коленях лицом к вам. Наклоните его так, чтобы он лег спиной на ваши колени. Одной рукой вы придерживаете ножки ребенка, а другую дайте ему и побуждайте его садиться, опираясь на свободную ручку. Когда он это сделает, вы сможете обняться. Упражнение укрепляет все мышцы живота.

Повороты

Ребенок сидит на ковре. Удерживая его ноги, побуждайте его поворачиваться за игрушкой в одну и в другую сторону. Затем дайте ему игрушки (по одной в каждую руку), попросите поднять ручки с игрушками как можно выше, опустить к коленям, снова поднять высоко-высоко и спрятать за спину. Это упражнение укрепляет косые мышцы живота.

Поднимаем ножки

Ребенок лежит на спине. Обхватите его ножки в области колен и, не давая им согнуться, поднимите ножки до прямого угла сначала вместе, а потом поочередно.

Затем отпустите ножки ребенка, подержите над его животом вашу ладонь или игрушку и предложите ему самостоятельно дотянуться до нее ножками. Потом попросите прижать ножки к животу, обхватив их руками. «Ножки длинные-длинные-длинные! А теперь короткие!», дайте малышу перевести дух. Потом снова возьмите ножки ребенка в свои и проделайте движение «велосипед». Упражнение укрепляет мышцы живота.

«Тачка»

Ребенок лежит на ковре на животе. Придерживая его за ножки, поднимите его тело над полом до выпрямления ручек Подталкивая ребенка, побуждайте его сделать несколько «шагов» на руках навстречу игрушке. В этом упражнении работают все мышцы тела.

Поползли!

Прокатите под стулом мячик и предложите ребенку сползать за ним. Это упражнение очень полезно для мышц ног и рук.

Покачаемся на мяче

Возьмите большой мяч и положите на него ребенка на живот. Удерживая ребенка за поясницу, покачайте его вперед-назад и вправо-влево. Затем положите ребенка на мяч спиной и проделайте то же самое. В конце посадите его на мяч и покачайте, удерживая за голени. Эти упражнения хорошо укрепляют мышцы живота и спины, развивают чувство равновесия. (Когда Алеше было чуть больше полутора лет, он с большим энтузиазмом пытался оседлать наполовину сдутый мяч.)

Вот еще несколько вариантов гимнастики. Их хорошо проводить несколько раз в день как маленькую разминку после «интеллектуальных» упражнений. Они помогут малышу сбросить напряжение и расслабиться.

Индюк

Ходит по двору индюк
(Шаги на месте.)
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача.
(Остановиться, удивленно посмотреть вниз.)
Рассердился сгоряча.
Сгоряча затопал,
(Потопать ногами.)
Крыльями захлопал.
(руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам.)
Весь раздулся, словно шар
(Руки на поясе)

Или медный самовар.

(Сцепить округленные руки перед грудью.)

Затряс бородою,

(Помотать газовой, приговаривая "бала-бала-бала", как индюк)

Понесся стрелою.

(Бег на месте.)

Разминка

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.
Эх! Руками машем вместе.
Эхе-хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Эге-гс! Нагнулись ниже.
Наклонились к полу[7] ближе.
Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!

Зайцы

Скачут, скачут во лесочке
Зайцы — серые клубочки.

(Руки возле груди, как лапки у зайцев, прыжки.)

Прыг-скок, прыг-скок —
Встал зайчонок на пенек

(Прыжки вперед-назад, вперед-назад.)

Всех построил по порядку,
Стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте.
Два! Руками машут вместе.
"При! Присели, дружно встали.
Все за ушком почесали.
На четыре потянулись.
Пять! Прогнулись и нагнулись.
Шесть! Все встали снова в ряд,
Зашагали, как отряд.

Облако

Беленькое облако
(Округленные руки перед собой.)
Поднялось над крышей.
(Поднятьруки над головой.)
Устремилось облако
Выше, выше, выше.
(Потянуться руками вверх; плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону.)
Ветер это облако
Зацепил за кручу.
Превратилось облако
В дождевую тучу.
(Руками описать через стороны вниз большой круг и опустить- присесть.)

Липы

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг.
(Широким жестом развести руки в стороны.)
Липы кронами шумят,
Ветры в их листве гудят.
(Руки вверху, покачать ими из стороны в сторону.)
Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают.
(Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.)

А следующие упражнения предназначены не для ребенка, а для вас. Наверно, многие из вас хотели бы поработать над своей фигурой, но когда ребенок заснул, а домашние дела переделаны, времени и сил не остается. В этом комплексе упражнений ваш ребенок будет участвовать в качестве «живой гири». Однако эта гиря тоже получит удовольствие. Кроме того, большинство упражнений развивают вестибулярный аппарат ребенка. Вам не обязательно проделывать их все, выберите те, которые вам самой доставляют удовольствие. Каждое из упражнений вначале следует выполнять 5-6 раз, постепенно

увеличивая до 10-12 повторов. Все эти упражнения нельзя проделывать раньше чем через полгода после родов.

Упражнения для мамы

Лежа на спине

Посадив ребенка себе на живот, вы можете проделать сразу несколько упражнений. Можно взять ручки ребенка в свои, и пусть они повторяют движения ваших ног. Положите ноги на низкую табуретку или коробку, напрягите мышцы ягодиц и тазового дна (как будто вы хотите удержать во влагалище маленький шарик) и оторвите от пола бедра и поясницу так, чтобы ваше тело выпрямилось в одну линию, задержитесь в этом положении на 4 счета, а затем опуститесь на ковер.

Напряжение мышц тазового дна укрепляет так называемую мочеполовую диафрагму — мышцы в форме восьмерки, которые удерживают влагалище и мочеиспускательный канал. Такие упражнения особенно полезны для женщин, у которых были швы на промежности, или для тех, кто страдает после родов опущением стенок влагалища или непроизвольным мочеиспусканием при смехе, чихании или кашле.

- «Велосипед*: согните ноги в коленях и прижмите их к груди. Медленно вращайте педали воображаемого велосипеда сначала вперед, а потом назад. Для того чтобы усложнить упражнение, потяните стопы на себя и вы увеличите нагрузку на заднюю поверхность бедра — «проблемную зону» для целлюлита.
- «Ножницы»: на выдохе втяните и напрягите живот, согните ноги и прижмите их к груди, а затем снова выпрямите под прямым углом к полу. Разведите ноги в стороны и немного покачайте ими, чувствуя, как напрягается внутренняя поверхность бедра. Снова сведите-разведите ноги, имитируя движения ножниц. Затем снова прижмите колени к груди и опустите ноги на пол. Для усложнения этого упражнения можно прижать подбородок к груди.
- «Качели*. Это упражнение нравится большинству мам и детей. Согните ноги, прижмите их к груди, а на голени положите или посадите ребенка. А теперь покачайте его вверх-

вниз, вправо-влево и вперед-назад. Если вы захотите усложнить упражнение — прижмите подбородок к груди, и мышцы вашего живота получат большую нагрузку.

- Согните ноги в коленях и положите руки на бедра. Подтяните живот и ягодицы. Медленно оторвите от пола голову и плечи, потянитесь к ребенку, переместив руки на колени. Задержитесь в этом положении на четыре счета и вернитесь назад.

Сидя на полу

- Сядьте на пол и посадите ребенка лицом с себе. Согните колени, стопами упритесь в пол. Руки вытянуты перед собой. Подберите мышцы живота и ягодиц и медленно ложитесь на пол «позвонок за позвонком». Расслабьтесь. Выдохните, снова подтяните живот, сядьте и обнимитесь с ребенком.
- Сядьте на пол, широко расставив ноги. Стопы потяните на себя. Посадите ребенка на пол перед собой примерно на линии, соединяющей ваши стопы. Потянитесь к нему и наклонитесь вперед, взяв малыша за руки. Сосчитайте до четырех и вернитесь в исходное положение.

Стоя *на четвереньках*

Встаньте на четвереньки и посадите ребенка себе на спину. Ребенок должен быть достаточно взрослым, чтобы самостоятельно удерживать равновесие в этом положении. Если ему это не удается, просто положите его на пол между ваших рук Немного покатайте его по комнате (многие обезьяны именно так переносят своих детенышей). А теперь остановитесь и за дело!

- «Кошечка». На выдохе выгните спину, втяните живот и напрягите ягодицы. Сосчитайте до четырех, расслабьтесь и выпрямите спину.
- «Хвостик». Поверните голову вправо и изогнитесь так, чтобы увидеть правое бедро. Затем проделайте то же самое в левую сторону.
- Подберите живот и попробуйте дотянуться носом до правого колена, затем выпрямите правую ногу и отведите ее назад в сторону. Задержитесь в этом положении на четыре счета и опустите ногу. Повторите то же самое в левую сторону.

Стоя на коленях

Встаньте на пол на колени. Ваша спина выпрямлена. Подберите живот, напрягите мышцы ягодиц и тазового дна. Возьмите ребенка на руки, придерживая *его одной* рукой под *ягодицы,* другой под грудку. Эти упражнения хорошо выполнять перед зеркалом — малыш будет с удовольствием смотреть на свое отражение.

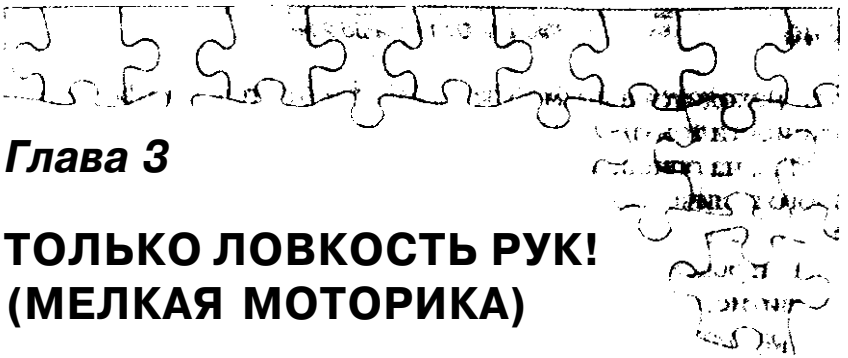
- «Приседания в стороны». Из исходного положения сядьте на пол справа от своих ног. Снова поднимитесь на колени и сядьте слева от себя.
- «Наклоны назад». Из исходного положения медленно наклоняйтесь назад так, чтобы ваши плечи, ягодицы и колени оставались на одной прямой. Сосчитайте до четырех и медленно выпрямитесь.

Стоя у стены

Возьмите ребенка на руки (см. пункт 4 этой главы). Встаньте у стены, плотно прижавшись к ней спиной, ноги поставьте на расстоянии 30-40 см от стены, немного расставив их в стороны. Втяните живот, напрягите ягодицы и тазовое дно. Согните колени и медленно присядьте на 15-30 см, по-прежнему прижимаясь к стене. Сосчитайте до шести, затем медленно выпрямите колени и поднимитесь.

Сидя на стуле

- Сядьте нога на ногу. Потяните стопу ноги на себя. Посадите на нее ребенка так, чтобы он мог держаться руками за ваше колено, и покачайте его вверх-вниз.
- Сядьте ровно. Выдвиньте ноги вперед. Посадите ребенка на колени, дайте ему соскользнуть по вашим ногам, как с горки, и покачайте его. Некоторым детям нравится съезжать с маминых ног вниз головой!



Глава 3

ТОЛЬКО ЛОВКОСТЬ РУК! (МЕЛКАЯ МОТОРИКА)

Вы думаете, что вы просто покупаете игрушку? Нет! Вы проектируете человеческую личность!

В. П. Никитин

Борис и Елена Никитины — родители семерых детей, авторы множества методик закаливания и физического развития ребенка от рождения до совершеннолетия, а также нескольких «Интеллектуальных игр» для детей от 2-3 лет и старше.

1. РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ НА 2-М ГОДУ ЖИЗНИ

Ловкость и умелость рук — это то, что отличает человека от животных. Вы, вероятно, помните знаменитую фразу основоположников марксизма: *Труд сделал из обезьяны человека». Современные историки и антропологи толкуют ее так: обработка орудий стимулировала развитие мелких и точных движений кистей рук первобытного человека, а они в свою очередь стимулировали развитие долей мозга, отвечающих за речь и социальное поведение.

Детские психологи вполне согласны с этими выводами.

Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Сотрудники Института физиологии детей и подростков АПН установили, что уровень развития речи де-

тей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Так, на основе проведенных опытов и обследования большого количества детей была выявлена следующая закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы. Если же развитие движений пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть нормальной и даже выше нормы.

Может показаться, что перед нами — просто физиологическая реакция. Но в человеческом обществе не бывает никаких • просто*. Развитие мелкой моторики у ребенка — это не только биологический, но и психологический, социальный и культурный феномен.

Недавно я видела в Музее антропологии выставку игрушек народов мира. Так вот, как ни удивительно, среди них практически не было «развивающих игр» в современном понимании этого слова (разве что китайские головоломки и механические игрушки хоть немного подходили под это определение, но они предназначены для старших детей). Набор же для малышей был удивительно скуп и почти одинаков и в джунглях Борнео, и в бумажных домиках Японии, и в чумах Крайнего Севера: куклы, домашние животные, предметы быта. Больше всего меня поразило вырезанное из дерева маленькое монгольское стойбище с крошечными юртами, фигурками монголов, котлами и черпаками для кумыса, овцами и коротконогими лошадками. Играя с этим стойбищем, монгольские малыши могли воспроизвести любую сцену из жизни взрослых скотоводов.

Итак, миллионы наших предков успешно развились с помощью таких вот примитивных и однообразных игрушек; Случайно ли это? Разумеется, нет!

К концу первого года жизни у ребенка формируются функциональные действия, когда он употребляет орудия, ориентируясь на физические свойства предмета, следовательно, неспецифически. Затем наблюдаются попытки специфического использования предметов при отсутствии сформированного

способа их применения. Например, ребенок понимает употребление ложки, но когда ест, берет ее ближе к рабочему концу, так что все содержимое ложки выливается. Наконец ребенок овладевает способом употребления орудия, но на этом процесс развития предметного действия не заканчивается. Ребенок начинает употреблять действие в неадекватной ситуации. Например, он научился пить из чашки, а затем пьет из стаканчика, из кружки и т. п. Научившись пользоваться ботиночками, ребенок натягивает их на мячик, на ножку стула и т. п. Здесь ребенок действует с одним и тем же предметом, но в разных ситуациях.

Психологи отмечают, что в овладении предметными действиями наряду с орудиями большую роль играют игрушки. Игрушка — это предмет, моделирующий какой-либо предмет взрослого мира. По отношению к игрушкам нет жесткой логики их употребления, и взрослый не навязывает ребенку способ действия с ними.

Ребенок начинает сравнивать свое действие с действиями взрослого человека, он начинает узнавать в своем действии действия взрослого. Роль взрослого возрастает в глазах ребенка. Взрослый начинает восприниматься ребенком как носитель образцов человеческого действия. Оказывается, что ребенок действует так, как взрослый, не вместе с ним, не под руководством взрослого, а так, как он. К концу этого возраста ребенок использует свои предметные действия для налаживания контактов со взрослым, с помощью предметного действия ребенок пытается вызвать взрослого на общение.

Таким же образом происходит и формирование речи. Слово в раннем возрасте выступает для ребенка как орудие, которое, однако, он использует гораздо чаще, чем любое другое орудие. Именно потому, что слово в этом возрасте выступает как орудие, происходит чрезвычайно интенсивное развитие речи. Ребенок практически за два-три года овладевает родным языком, а в двуязычной среде — и двумя.

Итак, давайте рассмотрим, какие игры поведут вашего ребенка прямиком к вершинам цивилизации!

2. ИГРЫ С КУБИКАМИ

Многие мамы и папы хорошо помнят, с каким увлечением они строили замки и стены из кубиков, и с удивлением смотрят на свое дитя, которое с откровенно скучающей миной глядит на коробку с кубиками. В чем дело? В возрасте. Для полуторагодовалого и для многих двухгодовалых детей замок из кубиков — слишком сложная и абстрактная конструкция. *Век архитектуры* настанет в 4- 5 лет. А пока попробуйте придумать что-то более подходящее для вашего ребенка. Вот, например, как с блеском решила эту задачу одна мама.

Рассказывает мама полуторагодовалого маль

Эмпирическим путем дошла до способа продлить жизнь постройкам из кубиков.

* .Дорожка. Выкладываем всеми имеющимися кубиками две китайские стены (достаточно - двухэтажных) на расстоянии где-то 20-40 см. Не обязательно по прямой. Задача ребенка - пройти или проползти между стен, провести зайца-мишку-верблюда, провезти машинку. Не задев/не развалив постройку. И интересно, и полезно. Хорошо бы убедить ребенка и перешагивать, а не ломиться как танк.
* Строим гаражи для машин/загончики для животных/лабиринты. И водим-возим-прячем...
* Хит - башня с бойницами. Строим некую высокую стену, стараясь произвести побольше разных арок-окон-щелей между кубиками. Прячемся за нее сами или прячем условно зайца и заманиваем ребенка, показываясь в разные окошки. Мой Андрюшка просто обожает такие прятки! Не давайте карандаш!!! Ибо с найденным в окошке глазом может произойти казус.
* Измеряем. Строю несколько башен разной высоты. Даю ребенку рулетку с выползающе-заползающим сантиметром внутри, и ходим - меряем высоту и длину каждой постройки. Попутно сообщаю про длинное и короткое. Ребенок увлечен измерениями, не отвлекается на разрушения. Находим башню «высокую, как Андрюша» и «почти такую же маленькую, как мама».

Конечно, постройки в конце концов будут разрушены, но малышня по крайней мере оценит полезность кубиков как строительного, а не метательного материала. Андрюшку просто высокие башни не вдохновляли никак.

Справедливости ради нужно сказать, что Алеша, как я ни пыталась, не увлекся и этими играми, зато он несколько дней напролет строил из кубиков тракторы (три кубика прямым углом и четыре колеса от пирамидки) и паровозы (три кубика в длину, один сверху и труба — цилиндр из набора кубиков). Еще из кубиков можно построить трамвай, пароход, лестницу и все, что подскажет родительская фантазия.

Кроме классического набора кубиков будет пользоваться популярностью набор из 3-4 различных по размеру коробок (я пожертвовала Алеше набор, в котором у нас раньше хранились крупы). На худой конец подойдет набор из пластмассовых стаканов из-под сметаны или йогурта, главное, чтобы они были разного размера. Из коробок можно строить башню и лестницу, можно прятать одну коробку в другую. Можно прятать под одной из коробок игрушку, а ребенок должен угадать, под какой. (Сначала игрушка прячется на глазах у ребенка, потом, когда он поймет суть игры, попросите его отвернуться.)

Описание игр с такими коробками по методике Марии Монтессори вы найдете в главе 4.

3. ИГРЫ С МЯЧОМ

1. Самая простая для самых маленьких: мама и ребенок сидят на ковре в 1,5-2 м друг от друга и катают большой мячик, приговаривая: *А теперь мама бросит мячик Алеше!*, •А теперь Алеша кинет мячик маме!*
2. Чуть позже ситуация меняется: ребенок, пиная мячик, бежит за ним по площадке, мама бежит следом и вытаскивает мячик из кустов. Пасовать маме малыш научится ближе к 2 годам.
3. Волейбол. Сетка с мячом (диаметром 15-20 см) подвешена чуть выше головы ребенка. Предложите малышу толкать мячик двумя руками, чтобы он качался. Для этого ему придется поднять руки над головой. Научиться удерживать равновесие в такой позе может быть не очень просто, зато очень полезно.
4. Баскетбол (время для него приходит ближе к 2 годам). Поставьте корзину или коробку на расстоянии 0,5-0,7 м от ре-

бенка. Предложите ему бросать в коробку маленькие мячи поочередно левой и правой рукой. Когда малыш освоится с этой игрой, можно подвесить маленькую баскетбольную корзину на уровне головы ребенка — и пусть покажет себя заправским баскетболистом!

4. ПЕРВЫЕ КОНСТРУКТОРЫ

Чисто «строительные» конструкторы редко вызывают энтузиазм двухлетних детей. Они сгодятся разве что для игры «Мама строит, я крушу», да и то эта и фа, скорее всего, быстро надоест обоим участникам. Больше толка будет от конструкторов типа «Лего примо», «Лего дупло» или «Малыш» — тех, где из небольшого количества деталей требуется сложить какой-то законченный предмет (чаще всего ту или иную машинку). Их первый и главный недостаток — цена. Второй не менее устрашающ — конструктор неизбежно будет ровным слоем рассыпан по полу и хождение по квартире будет представлять некоторую опасность.

По-моему, наилучшим выходом являются самодельные конструкторы. Это не значит, что я предлагаю вам вооружиться плотничьим набором и вырезать/строгать/сколачивать. (Хотя если вы сами или кто-то из ваших родственников на такое способны, то таким даром богов, разумеется, не стоит пренебрегать.) Однако кое-что можно сделать с помощью одних только ножниц и фантазии. Не могу не похвастаться своими достижениями в этой области. *

Началось все с того, что я заболела фиппом, когда вся семья была на работе. Я осталась на весь день дома с температурой 38 °С в компании вполне здорового и желающего развлекать* ся ребенка. Через час я поняла, что если я не найду способ отвлечь внимание Алеши от себя, он меня просто замучает. И тогда я схватила пластиковую бутылку из-под минеральной воды, вырезала сверху большое прямоугольное отверстие, а снизу четыре отверстия для колес. В эти отверстия были вставлены два стержня от пирамидок, а плотно сидящие на стержнях кольца послужили колесами. Получился своеобразный от-

крытый гоночный автомобиль. Следующие пару часов ребенка было не видно и не слышно. Он мирно катал в автомобиле игрушки по всему дому, и время от времени с удовольствием менял на нем разноцветные колеса.

Следующий наш конструктор был еще проще, но таил в себе небольшой подвох. Это была пластиковая коробочка из-под детского творожка, в днище которой были прорезаны две дырки, а в них вставлен карандаш, служивший осью для колес тележки (на этот раз двух). Так вот — подвох заключался в том, что колеса (вновь колечки от пирамидки) на сей раз сидели неплотно и, чтобы они не падали при езде, нужно было дополнительно закрепить их двумя колпачками от фломастеров. Кроме того, колечки от пирамидки были разного диаметра и, чтобы тележка не заваливалась при передвижении, необходимо было подобрать два колеса одного размера. То есть Алешка получил возможность попрактиковаться в понимании таких категорий, как больше—меньше, тоньше—толще, шире—уже, а также поучиться одевать на карандаш кольцо и колпачок (пресловутая мелкая моторика). В одной из стенок тележки было проделано еще одно отверстие, к которому был привязан шнурок. С помощью этого шнурка Алешка запрягал в тележку ифушечную лошадку и с удовольствием катал в ней свои ифушки. С тех пор, увидев на картинке или в музее телегу, он всегда радостно кричит: «И-го-го!»

Подобные «конструкторы» живут две-фи недели, пока не надоедают ребенку. Потом часть деталей выбрасывается, а часть используется для следующей постройки. Сейчас Алеша увлеченно ифает с фактором, созданным из двух спичечных коробков, полумефа изоленты, двух коротких карандашей и четырех колечек от пирамидки.

А вот конструктор для девочек.

Рассказывает мама семилетней и двухгодовалой девочек

Моя старшая как раз сейчас этим занимается - делает игрушки из пластмассовых одноразовых ложек. На том, чем еда черпается, - лицо - глазки и рот можно просто фломастером нарисовать или наклеить. Бу-

мажные гофрированные чашечки для выпекания кексов - юбочки, чепчики или, сложенные пополам и приклеенные сзади, - крылышки у ангелов. Прочие одежки-прически - из бумаги, перышек, фольги.

Польза для ребенка очевидна (особенно если вы делаете игрушки на его глазах). Он начинает понимать, «из чего и как все делается», и, кроме того, учится принимать нестандартные решения, а это качество сейчас очень высоко ценится среди взрослых. Поэтому, когда ваш ребенок в восьмой раз потеряет набор для песочницы, не спешите в магазин, а возьмите пластиковую бутылку и вырежьте из нее и совок, и ведерко для песка. И считайте, что тем самым вы сделали шаг от воспитания потребителя к воспитанию Творца.

Только одно «но». Поскольку эти (и другие самодельные) игрушки часто содержат мелкие детали, безопаснее будет, если вы будете хранить их в недоступном для ребенка месте и выдавать ему по одной, чтобы он играл с ними на ваших глазах

Из готовых конструкторов нам с Алешей понравились так называемые мягкие конструкторы из полиуретана, где из небольших деталей нужно собирать животных. Еще один хороший «конструктор» — матрешка. Подумайте также о куклах, сшитых из носков, из старых перчаток или склеенных из пустых скорлупок яиц, или о бумажных игрушках-оригами. Разумеется, вам самим придется чему-то научится при этом, нц в том-то и прелесть детей, что они меняют не только нашу жизнь, но и нас самих.

5. ПЕРВЫЙ НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ

1

Легкий пластмассовый молоток, деревянные или тоже пластт массовые «гвозди», которые можно забивать в специальные гнезда, пластмассовая пила, которой можно выпиливать блоки из снега и песка, гаечный ключ, отвертка (Алешка обожает тыкать отверткой в колеса своих машин и приговаривать «Чи! Чи!» — «Чиним! Чиним!»). Возможно, этот набор окажется самой удачной покупкой. Вручите его папе, и пусть он сам подарит сыну или дочке (девочки не меньше мальчиков интере-

суются подобными вещами). Разумеется, ребенок от этого не станет меньше тянуться к папиным инструментам, но по крайней мере у вас будут законные основания отказать ему. "у меня свои инструменты, у тебя — свои. Принеси их сюда и делай как я».

Прекрасная игрушка — машина, которую ребенок может собрать сам, пользуясь приложенным к ней набором инструментов. Она недешево стоит, но как подарок на день рождения или на Новый год — вне конкуренции.

6. ПЕСЧАНЫЕ ЗАМКИ

Алешка увлекся лепкой куличиков ближе к двум годам. До этого он просто увлеченно насыпал лопаткой песок или снег в кузов своего самосвала и так же увлеченно высыпал. Многих мам выводят из себя «тупые игры в грязной песочнице», но многие дети совершенно явно получают от них удовольствие. Ведь сколько можно узнать, просто пересыпая песок из руки в руку! Если сжать сухой песок в руке, он высыпется между пальцами. Если то же проделать с мокрым песком, получится колбаска с отпечатками пальцев ребенка. Мокрый песок тяжелее сухого и липнет к рукам. Для того чтобы наполнить большое ведерко, нужно много песка, для маленькой формочки — меньше. Чтобы «куличик» получился аккуратным, нужно хорошо утрамбовать песок лопаткой, а затем, перевернув формочку, хорошенько обстучать ее, чтобы песок отстал от стенок Из сухого песка нельзя строить. Постройка из мокрого песка постепенно засыхает на воздухе и рассыпается.

Однако «тупую игру» не возбраняется сделать увлекательной. Вместо традиционных замков и куличиков можно строить из песка те же тракторы или паровозы, украшая их камешками, палочками или цветами. Очень хороши наборы формочек, представляющие собой крепостные стены или башни, — Ребенок сможет буквально собрать замок из деталей. (Впрочем, подобный конструктор при должной фантазии можно соорудить из коробочек из-под творожков и йогуртов.) Можно сажать сады из палочек и катать между «деревьями» машину

или мячик, стараясь не повалить ни одного дерева (или, наоборот, повалить как можно больше). Можно проложить трассу, обозначив ее начало и конец двумя формочками, и катать машинки от станции Яблоко к станции Груша. Можно закапывать какую-нибудь крупную игрушку в песок, а затем начинать археологические раскопки.

Не забудьте также о замечательных, похожих на оплывшие свечи, замках из мокрого песка, которые возводят у озера или у моря на самой кромке прибоя.

7. РИСОВАНИЕ

Алеша начал рисовать (вернее, стучать цветным мелком по бумаге) в возрасте примерно 7 месяцев. Тогда ему больше нравился звук, чем получившиеся на бумаге точки. Примерно в год я дала ему фломастеры и листы цветной бумаги. Дело пошло гораздо живее, и один из рисунков Алеши того времени — нечто, очень напоминающее китайский иероглиф, до сих пор хранится в нашем семейном архиве.

Примерно в 1 год и 3 месяца, когда он перестал тащить в рот все подряд, я дала ему гуашь и кисточку. Теперь это занятие уже всерьез увлекало его, он требовал: «Крась! Крась!* по несколько раз в день. Кроме того, мы предлагали ему рисовать акварельными красками, смоченными водой (в лексиконе Алеши появился еще один глагол: «Кап! Кап!*), восковыми мелками (острием и боком), цветными карандашами, ручками и <в смешанной технике». Листы для рисования предлагали тоже самые разные — белые и цветные, прямоугольные и узкие ленты, гладкие и шероховатые (куски обоев). Однако через несколько месяцев абстрактные композиции Алеше надоели окончательно, и теперь мы рисовали 1-2 раза в неделю и перешли к новым развлечениям.

- Раскрашивали кубики, пластмассовые кружки, колеса машин (Алеша любит, нанеся на колеса какой-то сложный узор, лечь на пол и катать машину перед своими глазами взад-вперед).
- Обводили и закрашивали изнутри рамки Монтессори.

- Раскрашивали «раскраски» — Алеше давалось задание: «Раскрась все фары! (Все колеса)», остальное раскрашивала мама.
- Я рисовала машины, а Алеша пририсовывал к ним колеса (несколько штрихов).

В это время мы прошли период, который я назвала • "1000 тракторов». Алеша требовал, чтобы я рисовала на листе тракторы — один за другим. Чем-то эти вереницы тракторов напоминали мне вереницы бизонов из первобытных пещер. Через подобный период проходят многие дети, правда, «культовый объект» может быть самым разным. Некоторые дети просят своих мам рисовать бесчисленных кошек, подъемные краны, машины или (о ужас!) унитазы! Родителям может показаться, что такая монотонность свидетельствует о слабоумии ребенка. На самом деле как раз наоборот, она — доказательство его умственной работы. Где-то после года ребенок начинает понимать, что нарисованная на картинке кошка является знаком «кошки вообще». Теперь он постигает, что эти знаки можно создавать самостоятельно (пока что руками родителей, так как руки ребенка еще не приспособлены для такой тонкой работы). Мамин рисунок с каждым повторением волей-неволей становится все более схематичным, и постепенно мать и ребенок создают своего рода иероглифическое письмо. Потом это знание «забывается», а точнее, уходит в глубь детской памяти, чтобы стать позднее основанием для формирования навыков чтения и письма.

Ближе к двум годам Алеша овладел двумя основными элементами любого рисунка: «прямыми линиями» и «кругами». Почему эти слова взяты в кавычки, догадается каждый, кто хоть раз видел рисунки двухгодовалого ребенка. Однако при некоторой тренировке «линию* от «круга» отличить можно. По-видимому, эти два элемента являются вершиной творческих способностей двухлетки. Чтобы закрепить эти навыки, можно, например, «привязывать» нитки к воздушным шарикам (мама рисует шарики и девочку, малыш проводит линии от шарика к руке девочки). Можно также рисовать дождь, снегопад, облака на небе или звездное небо с месяцем или луной.

Несколько советов для того, чтобы рисование доставило удовольствие вам обоим.

- Заведите "мольберт" — доску, на которую вы будете приклеивать скотчем бумагу. Бумага не будет скользить, ребенку не придется придерживать ее рукой, кроме того, он не измазюкает все кругом.
- Заведите «робу художника» — старую кофточку, в которой ребенок будет рисовать и которую можно будет пачкать краской.
- Если ребенок хочет рисовать пальцем — пусть рисует пальцем. Если ему нравится оставлять на бумаге отпечатки своих ладоней — пусть он это делает. И вообще, заранее примиритесь с тем, что пачкотни не избежать. Если же вы одержимы идеей чистоты, лучше вообще не давать ребенку краски — вы испортите ему все удовольствие. В крайнем случае после рисования можно принять внеплановый душ.
- Рисование замечательно тем, что это не только обучающее, но и расслабляющее занятие. Иногда оно оказывается по-настоящему целительным для детей с неврозами. Только одно условие: ничего не требуйте от ребенка, пусть рисует •как бог на душу положит*. Здесь, как, впрочем, и во всех остальных ваших занятиях с ребенком, важен не результат, а процесс.

Если вам удастся увидеть в продаже набор штампов — купите его и спрячьте до дождливых осенних дней. Игры со штампами прекрасно прогоняют скуку.

Еще один приятный способ рисования, о котором часто забывают. Возьмите большую плоскую тарелку, насыпьте на нее тонкий слой мелкой крупы (манной или пшеничной, нам с Алешей больше всего понравились пшеничные отруби), и пусть малыш рисует на ней пальцем круги, полосы, точки (дождь, снег, облака) или просто абстрактные композиции.

8. АППЛИКАЦИИ

Для начала можно просто намазать лист бумаги клеем, и пусть ребенок наклеивает на него кусочки бумаги, ткани, ниток

и т. д. Получившийся коллаж можно повесить на стенку и любоваться им.

Задача посложнее: наклейте на бумагу зеленую елку, и пусть ребенок украсит ее бумажными шариками, игрушками и гирляндами. Если малышу нравится сказка Чуковского «Чудо-дерево*, то наклейте на бумагу дерево, и пусть он приклеит к его веткам туфельки и башмачки, а потом... снова сорвет их и снова наклеит. Можно приклеивать пассажиров-зверушек к вагонам поезда, грибы на полянку или платьица к куклам. Можно склеить домик, вклеивать в окошки его жителей — каждый день новых. Словом, снова все зависит от вашей фантазии и наклонностей вашего ребенка.

Если у вас не получаются красивые самодельные аппликации, можно воспользоваться готовыми наклейками. Попробуйте вместе с ребенком наклеивать их на ваши фотографии — и несколько веселых вечеров вам обеспечено. У меня хранятся фотографии, на которых Алеша катает в коляске маленького жирафа или швыряет камень в низко летящий американский истребитель.

9. ЛЕПКА

Начинать лучше не с пластилина, а с теста. Оно мягче, и работать с ним легче. Кроме того, ребенку очень интересно будет приготовить тесто вместе с вами. Он увидит, как сухая и сыпучая мука после добавления воды превращается в липкий комок, который может сохранять приданную ему форму.

Соленое тесто

/ чашка мелкой соли; 1 чашка муки; холодной воды — сколько возьмет.

Все смешать до загустения. Хорошо замесить, хранить в холоде, без доступа воздуха (в полиэтиленовом пакете). Хорошо высыхает на воздухе.

Геркулесовое тесто

/ чашка муки; 2 чашки геркулеса или отрубей; 1 чашка воды.

Все просто хорошо смешать. Если тесто будет липким — добавить еще муки. Тесто получается очень интересным на ощупь!

Можно добавить кукурузной муки или молотый кофе для запаха и новой структуры.

Для начала просто помните тесто в руках — родительская рука сверху на руке ребенка — покажите, как его можно превратить в лепешку, прижав к доске ладонью, покатать на доске и скатать колбаску (огурец, сосиску, банан), покатав в обоих руках, превратить в шарик (мячик, яблоко). Попробуйте оставить на тестяной лепешке отпечаток ладони ребенка, отдельных пальчиков. Покатайте по тесту[7] машину и потрогайте пальцем следы от шин. Пусть по тесту прогуляется любимая кукла ребенка, затем рассмотрите, ощупайте и раскрасьте следы ее ножек. Пусть кукла «-спрячется», а игрушечная собачка обнюхает ее следы и отправится на поиски. Пощипайте тесто. Отрывайте от него маленькие кусочки и скатывайте шарики.

После того как ребенок всласть наигрался с тестом и понял, «как оно устроено*, слепите для него что-нибудь сами. Желательно, чтобы это был предмет или существо, небезразличные для ребенка, те, с которыми он сталкивался недавно. Если вчера вы кормили уток — слепите утку. Если только что пили чай — слепите чайник или чашку. Из чашки может лакать молоко игрушечный котенок Ребенок в этом возрасте вряд ли что-нибудь сможет слепить, но с удовольствием сломает слепленное вами. Ругать его, разумеется, на надо — это тоже способ познания.

Когда через несколько месяцев возня с тестом вам надоест, переходите к пластилину.

Нам с Алешей понравился российский восковой пластилин, другие мамы хвалили пластилин *Koh-i-Nor*.

Работать с пластилином сложнее, но игрушки из пластилина дольше сохраняют свою форму. Слепите для ребенка машинку и дайте ему самому приклеить колеса (пластилиновые кружочки или колечки от пирамидки). Можно отщипывать кусочки, кормить ими зверушку, в зависимости от цвета пластилина (называть его) это будут листочки, ягодки, семечки. Можно просто перекладывать шарики из емкости в емкость. Можно смешать вместе несколько кусочков пластилина раз-

ного цвета, затем раскатать полученный шарик скалкой и сделать коврик с красивым узором. Можно украшать пластилиновые коврики крупами, маленькими камушками или ракушками. Можно обклеить пластилином пластмассовую бутылочку и так же, украсив ее крупами, ракушками или ягодами рябины, сделать красивую вазу. Можно выдавливать в ковриках геометрические фигуры, взяв формы из куба или рамок Монтессори. Получившиеся штампы можно обмазать краской и «ставить печати* на бумагу. Покажите также ребенку, как можно использовать пластилин для сцепления деталей игрушки.

Еще одна хорошая игрушка для того, чтобы потренироваться в лепке, не замазывая все вокруг, — **воздушный шарик,** набитый тальком или мукой. Такие игрушки под **названием** * Лицемер» или «Кретино» (у кого на что **хватит фантазии)** можно часто увидеть на лотках. Игрушка в **самом деле** полезная и для детей, и для взрослых (у взрослых она **хорошо** снимает внутреннее напряжение). Единственный недостаток — она может лопнуть в самый неподходящий **момент. Во** избежание этого заверните ее дополнительно в тонкий полиэтиленовый пакет и заклейте его скотчем.

10. «ЗОЛУШКА»

Представьте себе, что вы готовите обед, а **ваше дитя все время** путается под ногами, цепляется за вашу юбку **и ноет.** Мало того, оно так и норовит залезть в шкаф, где у **вас хранятся** крупы, и рассыпать его содержимое ровным слоем по полу. Что делать? Опередить его! Дайте ему две миски: одну до половины наполненную «не очень нужной» **крупой или мелкими** макаронными изделиями, а другую пустую. **Дайте** также ложку (столовую или чайную), и пусть пересыпает крупу из одной миски в другую. Польза очевидна — и **ребенок** при деле, и у вас развязаны руки. Правда, стол и пол все же окажутся посыпаны крупой. Не беда. Когда вы закончите дела, сметите вместе крупу со стола, а потом также вместе подметите пол (вы будете орудовать веником, а ваш малыш совком). Вот оно — настоящее трудовое воспитание!

Когда игра наскучит малышу, дайте ему задачу потруднее — всыпьте в крупу горсть гороха или фасоли, и пусть он, как Золушка, выбирает пальчиками горошины и складывает их в пустую миску.

Это — одна из самых замечательных развивалок для пальчиков, придуманная матерью тройняшек. Таким образом ей удавалось обезопасить себя на некоторое время от притязаний сразу троих детей!

Займут внимание ребенка и нижеприведенные игры.

- Кидать горошины или другие маленькие предметы в горлышко пластмассовой бутылочки.
- Пропихивать их в горизонтальную щель, вырезанную на коробке (я пользовалась коробкой от каши «Винни», на которой был нарисован медвежонок с тарелкой каши и кувшином молока: вырезала щель в горлышке кувшина и просила Алешу сложить горошины Мишке в кувшинчик).
- Дать ребенку спичечный коробок (предварительно заклеив его торцы с серой скотчем) и десяток-другой обгоревших спичек (из спичек можно сложить разные фигурки: домик, мельницу, страуса и т. д. или те же геометрические фигуры. Пусть ребенок разберет фигурки, сложит спички в коробок и сам закроет коробок — это не так просто, как может показаться).

Однако во время подобных игр необходимо все время наблюдать за ребенком, так как проглоченная горошина или спичка может привести к очень тяжелым последствиям.

11. ШНУРОВКИ И «ГЕОМЕТРИК»

Простейшую игрушку со шнуровкой можно сделать за 5 минут. Вам потребуется пластмассовая крышка от банки, шнурок длиной около 50 см и большая скрепка. Вырежьте на крышке четыре больших дырки так, чтобы получилась пуговица. Один конец шнура привяжите к *крышке,* другой — к скрепке, и можно играть. Пусть ребенок «протыкает» пуговицу скрепкой и, протаскивая сквозь дырки шнурок, плетет узоры. Фокус тут в том, что он должен научиться перехватывать скрепку с дру-

гой стороны «пуговицы» второй рукой. Обычно эта способность приходит к детям в 1,5-2 года.

Если пуговица вызвала у ребенка живой интерес, можно купить (или вырезать из дерева) шнуровку посложнее — например, плоский «ботинок» с петлями или объемный «кусок сыра* со сквозными дырками. Алешка, к сожалению так и не увлекся шнуровками, наверно, они созданы для более усидчивых детей.

Так как эти игрушки включают[1] в себя длинные шнуры, советую соблюдать правила безопасности: хранить игрушки в недоступном месте и выдавать их ребенку для игры под вашим наблюдением.

Другая специальная игрушка, развивающая ловкость рук, называется «Геометрик». Она представляет собой квадратную доску, в которую вбито множество гвоздей (на расстоянии примерно 0,5-1 см друг от друга), и набор резинок (можно использовать детские цветные резинки для волос). Цепляя резинки за гвоздики, можно «рисовать» различные геометрические формы и даже простейшие рисунки.

Что может сделать с «Геометриком» ваш малыш? Вот отрывок из статьи Елены Даниловой об этой игре[1]:

> Естественно, что даже самый простой из этих узоров ребенок в год-полтора не сделает, поэтому кажется, что в год покупать игру рано.
>
> И написано, что это детям от трех до шести лет. Это все не правда. Если у вас ребенок маленький совсем, грудной или годовалый, что можно сделать с этой игрой?
>
> Можно просто научиться вешать эти резиночки на гвоздики (например, в вертикальном положении). Мы развиваем руки ребенка, он учится просто их брать и подносить к полю, вы помогаете попасть в нужное место. Попутно вы ребенку говорите: «Давай повесим сюда, теперь пониже, теперь справа повесим». Самое простое, что может ребенок, - даже не надевать, а снимать эти резинки.
>
> Чем старше ребенок, тем больше возможностей открывается ему в «Геометрике».

[1] Полностью статья опубликована на сайте http://www.da nilova.ru/publication/devel 21 .htm.

Осваиваем цвета: резинки могут быть разных цветов. Осваиваем величину: длинный, короткий, длиннее, короче. Естественно, что величину фигур тоже можно сравнивать. Вот квадрат. Какой больше, какой меньше?

Знакомим не только с самими фигурами, но и с их элементами: вершины фигур, стороны, длина, ширина. Объясняем, что такое равные фигуры и неравные. Такие простые понятия, как диагональ, горизонталь и вертикаль. Осваиваем углы - острые, прямые, тупые. И уже последним этапом выкладывать деревья, чашки, ложки, молотки и т. д.

12. ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

Рассказывает мама годовалого мальчика

Мне тут мама книжку для Саши принесла.. Про игры с пальчиками. Несколько *упражнений*, которые мне понравились, можно делать и с малышами, усадив к себе на колени. Хорошо перед сном, чтобы не бесился сильно и как раз успокоился (надеюсь, интересно):

1. Разминка

Сжимать в кулачки и разжимать пальцы сразу двух рук. Можно использовать резиновые игрушки. Стишок:

Ты, утенок (котенок, лисенок и т. д.), не пищи.
Лучше маму поищи.

2. Погладим котенка **(маму и** др.)

Одной рукой, затем другой сделать расслабляющие упражнения для пальцев (потрясти ручкой и погладить - маму, котенка и т. д. Саше очень нравится - смеется.) Стишок:

- Киса, кисонька, кисуля! -
Позвала котенка Юля.

{Трясем ладошками, чтобы расслабились.)

- Не спеши домой, постой! -
И погладила рукой.

{Мы говорим по-другому.)

- Мама, мамочка, мамаша! -
Помахал мамуле Саша.
- Не спеши домой, постой! -
И погладил вдруг рукой.

{Рифма дурная, но зато про Сашу!)

3. Ветер

Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, который обмахивает лицо ветерком. Стишок:

Ветер, ветер, ветерок
Дует с юга на восток,
А потом, сделав круг.
Дует с севера на юг.

4. Детки

Поднять кисть руки вверх, расправить пальцы. Поочередно сгибать их в кулачок, начиная с большого. Стишок:

Раз-два-три-четыре-пять!
Будем пальчики считать -
Крепкие, дружные,
Все такие нужные.

[Потом покачать кулачком вверх-вниз по ритмике стиха, а на слово «вставать» — открыть кулачок, широко раздвинув пальцы.)

Тише, тише, не шумите,
Наших деток не будите!
Птички станутъ щебетать,
Будут пальчики вставать.

(*Тут тоже обычно радостный смех!)*

5. **Пальчики здороваются**

Кончиком большого пальца поочередно касаться кончиков остальных пальцев. Сначала можно большим пальцем маминой руки по деткиным подушечкам пальцев, а потом деткиным пальцем - по **маминым.** И приговаривать:

Я здороваюсь везде -
Дома и на улице.
Даже «здравствуй» говорю
Я соседской курице.

Остальное уже сложнее, для деток постарше. Да и не упомнишь все сразу. И Саша потом уже отвлекается. Но мы будем учиться дальше.

13. И ЕЩЕ УПРАЖНЕНИЯ

Те упражнения, которые делают одной рукой, ребенок должен научиться выполнять каждой рукой, сначала поочередно, за-

тем — двумя руками одновременно. Выполнение каждого упражнения можно предварить стихотворением или загадкой. Подберите сами те, которые больше всего понравятся вам и вашему ребенку.

Музыканты

Движениями рук ребенок копирует игру на различных музыкальных инструментах — барабане, скрипке, балалайке.

Я на скрипочке играю:
Ти-ли-ли, ти-ли-ли!
Пляшут зайки на лужайке,
Ти-ли-ли, ти-ли-ли!
А теперь на балалайке:
Трень-брень-брень, трень-брень-брень,
Пляшут зайки на лужайке
Целый день, целый день.
А теперь на барабане:
Трам-пам-пам! Трам-пам-пам!
Сразу зайки разбежались
По кустам, по кустам.

Очки

Большие пальцы правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам:

Бабушка очки надела
И Алешу разглядела.

Солим суп

Локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения:

Мы уху солили
Всю семью кормили.

Курочка пьет водичку

Локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед. Стишок-

Курочка моя!
Умница моя!
Вот зерно, водичка,
Дай ты мне яичко,
Умница моя!

Дом

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются, средний палец правой руки" поднят вверх (труба), кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию:

Чтобы дом построить новый,
Запасают тес дубовый,
Кирпичи, железо, краску,
Гвозди, паклю и замазку.
А потом, потом, потом
Начинают строить дом.

Грабли

Ладонь вниз, пальчики согнуты, «гребут»:

Листья падают в саду,
Я их граблями сгребу.

Корзинка

Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры; большие пальчики образуют ручку:

В лес корзинку я беру
И грибы в нее кладу.

Кошка

Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх:

Киска, киска, киска, брысь!
На дорожку не садись,
Наш Алешенька пойдет,
Через киску упадет!

Зайка и ушки

Пальчики — в кулачок. Выставить вверх указательный и средний пальцы; шевелить ими вверх-вниз:

В поле на пригорке
Заинька сидит.
Свои ушки греет,
Ими шевелит.

Коза

Внутренняя сторона ладони опущена вниз. Указательный и мизинец выставлены вперед; средний и безымянный прижаты к ладони и обхвачены большим:

Тили-тили, тили-тили,
Три козы траву косили
По лугам-лужочкам,
По зеленым кочкам,
Козушки молоденькие,
Хвостики коротенькие.

Гусь

Предплечье поставлено вертикально на локоть. Ладонь под прямым углом. Указательный палец то опирается на большой палец, то поднимается, имитируя движения клюва гуся. Все пальцы прижаты друг к другу:

— Гуси, гуси!
— Га-га-га!
— Есть хотите?
— Да-да-да!
— Так летите!
— Нам нельзя!
Серый волк под горой
Не пускает нас домой!
— А вы взвейтеся покруче,
Да взлетите выше тучи,
Там ему вас не достать,
Не умеет волк летать!

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы — головка, остальные сомкнутые пальцы — крылья. Помахать ими.

Петушок

Ладонь повернута вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх:

Встает на заре,
Поет во дворе,
На голове гребешок,
Кто же это? Петушок.

Ал!

Малыш водит пальчиком по вашей ладони. Вы вскрикиваете: *Ап!* и хватаете его пальчик. Задача малыша — вовремя отдернуть руку. Эта игра очень нравится Алеше.

Глава 4

ПОЗНАЕМ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

> Ребенок проходит путь от существа действующего, которое прежде пробует, а потом понимает, к действию запланированному, осознанному. Мы учимся идти этим путем вместе с ним, но, будучи взрослы ми, осуществляем свою деятельность разумно. При этом мы наблюдаем, как ребенок, отданный своей «профессии» — игре, месяц за месяцем, год за годом вживается в свое тело, **в свою** среду, в свое время, в котором он хочет воплотить в действительность свою судьбу.
>
> *Хельмут фон Кюгельген*

Хельмут фон Кюгельген — один из педагогов вальдорфской школы. Вальдорфская школа, основанная в 1919 году философом Рудольфом Штайнером, ставит своей целью гармонично соединить гуманитарную и естественнонаучную линии, развитие индивидуальности ребенка и его социализацию, обеспечить соматическое, психическое и личностное (духовное) здоровье детей. Она стремится дать своим ученикам широкое общее образование, «охватывающее голову, сердце и руки».

1. КРУГОЗОР ГОДОВАЛОГО И ДВУХЛЕТНЕГО РЕБЕНКА

Для чего нужно физическое развитие — понятно, это полезно для здоровья. Развитие мелкой моторики помогает речи — это тоже хорошо, с молчуном жить сложно, да и родственники заедят. Но вот зачем развивать интеллект у такой крохи? Показательные выступления устраивать? Успеет еще намучиться

в школе! Может, пусть лучше с мячиком побегает, да на цветочки полюбуется, — такие сомнения одолевают многих родителей. Причем пустыми эти сомнения назвать нельзя. Психологи подтвердят, что первые три года — не лучший возраст для развития мышления. Доя того чтобы что-нибудь осмыслить, необходимо приобрести кое-какой опыт. «Интеллектуальный бум* наступит чуть позже — примерно после 5 лет.

Кроме того, перед глазами большинства родителей встает путающая картинка: маленький умник в очках, который совершенно не ориентируется в реальной жизни и глубоко презираем детьми. И это тоже, увы, не пустая фантазия. Вот перед вами вполне реальная история, рассказанная уже знакомой нам Мартой Снайдер:

Элвин - трехлетний мальчик, маленький для своего возраста. Он говорит на двух языках, но не может играть с другими детьми или игрушками. Однажды утром он смотрит на маленький грузовик.

Элвин. **Грузовик желтый, миссис Снайдер.**

{И не думая касаться его.)

Мис-с С. **Он желтый, Элвин, но он может перевозить большой груз кирпичей для строительства домов. Посмотри, вот так.**

[Я строю дорогу для грузовика, он наблюдает, но не трогает грузовик.)

Элвин не воспринимает игрушки как что-то, с чем играют. Чтобы научить его названиям цветов, использовались изображения игрушек.

В том-то все и дело! Родители Элвина позаботились о его знаниях, но не научили применять их на практике!

Этой проблемы не было у маленьких монголов, игравших деревянными моделями овец и лошадок. Они прекрасно знали, что через несколько лет они повторят все те же действия, но уже не с игрушками, а с реальными предметами. (Это называется «традиционная культура*.) Но в современном мире человек вынужден усвоить большое количество знаний, которые на первый взгляд представляются ему «лишними*, «ненужными». Многие из нас сетуют, что долго и мучительно учили в школе физику или историю, а потом ни разу не воспользовались ничем, кроме таблицы умножения. К сожалению, это

значит лишь то, что мы так и не усвоили эти знания как следует. Например, изучение истории не как «науки о мертвых*,' а как реального процесса развития человеческого общества, помогает избежать излишних «очарований* и разочарований' в современных политиках. А если бы дежурные инженеры на Чернобыльской АЭС воспринимали институтский курс физики не как «отвлеченную теорию — сдал и забыл*, а как реальную информацию о том, что происходит с реактором «здесь и сейчас», то взрыва бы не случилось. А вот учить этому лучше всего как раз «с младых ногтей*.

Вот почему' я обеими руками голосую за игры, развивающие интеллект ребенка и помогающие ему познавать мир не только «на словах*, но и «в действии». (Я уже говорила и еще не раз повторю, что годовалый или двухлетний ребенок «думает действием* и «познает в действии».) Как же познает мир годовалый ребенок? Очень кратко остановимся на трех важных факторах.

Память

В возрасте около года ребенок накапливает знания «экстенсивно». «Посмотри — это собака, это — киска, это — дом, это — дерево*. Малыш смотрит и после сотого повторения запоминает. Пока он не задается вопросом, зачем, собственно, эта собака нужна, чем она отличается от кошки и что с ней можно сделать. Однако приблизительно после полутора лет картина меняется. Я поняла это, когда на прогулках Алеша стал вспоминать события, которые произошли неделю, а то и месяц назад, *А-а!» — два дня назад мы видели на этой улице трактор «Крысь!» — два месяца назад у этого дома бабушка выгуливала, ручную крысу и дала Алеше ее погладить. Однажды, когда С Алешей гулял мой муж, он решил проверить сообразительность малыша и спросил его:

— А где мама?

— Дмой! — немедленно ответил сынишка, вылез из коляски и очень уверенно зашагал в сторону дома, хотя самого дома не было видно. Но маршрут «от детской площадки до дома* был уже ясно прочерчен на его «внутренней карте*.

Итак, где-то после 15-18 месяцев малыш:

- способен запомнить надолго то, что повторялось много раз, или то, что произвело на него сильное впечатление;
- может запомнить и повторить специфические действия для отдельных предметов (стучать молотком, пинать мячик, расчесываться расческой);
- начинает устанавливать связи между предметами.

Кстати, свидетельством увеличения объема детской памяти служит то, что ребенок уже может рассказывать вместе с вами свои любимые стихи — громко выкрикивая последнее слово в строчке. Например, так:

Мама:
Шишка отскочила прямо мишке в лоб,
Мишка рассердился и ногою...
Ребенок:
Топ!

Связи между предметами

Годовалый малыш действительно не поймет связи между скатертью, сдернутой со стола, и горкой разбитой посуды, невесть как оказавшейся на полу. Более того, он еще не всегда догадывается о связи между тягостным ощущением в низу живота и лужицей под ногами. Правда, взрослые быстро пояснят ему, в чем дело. Беда в том, что мы зачастую даем эти пояснения лишь во гневе и начинаем их словами: «Неужели ты не понимаешь?!*

Между тем не сложно дать объяснения: «Посмотри, мы налили молоко в муку и у нас получилось липкое и вязкое тесто!», • Если мы нажмем на эту кнопку, то лампочка загорится!», «Чувствуешь, стало теплее и снег начал таять. Снег тает и превращается в воду. Посмотри, сколько луж вокруг!» Все это — манна небесная для детского интеллекта. Мы учим его смотреть чуть глубже, подмечать простейшие связи между явлениями.

Годовалый ребенок будет частенько призывать вас отчаянным криком, если у него что-то не получается с игрушками. Остановитесь на секунду и подумайте — как сделать то, что требуется, не вместо малыша, а вместе с ним. Например, зимой

Алеша возит санки по периметру песочницы, но пока не может повернуть их и безуспешно таранит стенку. Я, не вставая со скамейки, советую ему: «Сдай назад и попробуй повернуть*. Если и тут его постигнет неудача, я положу свои руки поверх его и мы «-пройдем поворот* вместе.

Почаще предлагайте детям новые варианты манипуляций с игрушками: «А что, если бросить мячик в стенку?», «А что, если посадить в тележку Мишку?», «Сегодня мы забыли мячик дома, что, если попинать вот эту банку?», «Вот железный ящик, постучим по нему палкой — слышишь, какой звук? А теперь попробуем постучать по деревянному ящику. Звук совсем другой, правда?! Он стал глухим, тихим».

Кстати, с умом подобранные игрушки тоже могут многому научить малыша.

Рассказывает мама годовалого мальчика

Что подарить ребенку на первый день рождения? Так как недавно была озадачена подобным вопросом, задавала его логопеду, как раз на приеме были. Посоветовали игрушки на год.

1. Что-нибудь на веревочке, что можно тянуть и толкать (машина).
2. Что-то делаю и получаю результат (нажми на кнопку - получишь результат).

Видела такую штуковину - шестнадцать клавиш-нот при нажатии звучат и загораются домики, гномики с разными музыкальными инструментами играют мелодии. Логопед показывала игрушку с тремя разноцветными клавишами, при нажатии - какой-то звук плюс высовывается котенок в цвет клавиши.

3. Прозрачное ведро с дырками в крышке и геометрическими формами. Рекомендовали именно прозрачное (мало просунуть - надо видеть, как падает).
4. Показали игрушку - две прозрачные башни, соединенные желобами, лесенками, тонеллями. В одну из башен кидается шарик (похож на мячик для пинг-понга), и он катится между этими башнями по соединениям.

Стаське понравился развивающий стол с телефоном, счетами, разными пищалками и проч., в кабинете целый час нашей беседы с врачом он не мог оторваться от него, хотя по жизни шилопоп страшный. Но эта штука мне, кажется, не по карману.

Помогая ребенку осознать реальные связи между предметами и явлениями, постарайтесь не засорять его мозг связями фантастическими. Что я имею в виду? Вот фраза, которую я услышала сегодня на детской площадке: «Если ты сейчас же не прекратишь плакать, прилетит ворона и заберет твои игрушки. Так и будет! Даже мама тебе не поможет!» Как вы думаете, какое мнение составит ребенок о воронах и о маминых способностях, если поверит в эту абракадабру? И что он подумает немного позже, когда поймет, что мама может и приврать? Куда проще было бы сказать что-то вроде: "Если ты так расстроен, нам лучше уйти отсюда».

Общие и уникальные свойства

Шарик, чашка, колеса у машины круглые, а потому скатываются по наклонной плоскости. Кубик скатиться не может, он может только соскользнуть. Яблоко, тюльпан и флажок — красные. Песок, солнце и тыква — желтые. Маленькую матрешку можно вложить в большую, а наоборот нельзя. Предметы с отверстиями можно нанизывать на ось, а без отверстия — нельзя. Тяжелые предметы тонут в воде, а легкие плавают на поверхности.

Ко всем этим выводам ребенок приходит в результате игры. Если мы хотим немного облегчить этот процесс, игры и игрушки должны сами подсказывать ему свои свойства.

«Средний ребенок* в возрасте 15 месяцев может сортировать предметы по одному существенному признаку (различает шарики и кубики).

После 1,5 лет он уже способен ориентироваться по 2-3 признакам одновременно (красные шарики, синие шарики, красные кубики, синие кубики). Некоторые дети обожают подобные классификации. Другие считают их пустой тратой времени. Им можно предложить задачи похитрее. Например, три чашки стоят правильно, а одна перевернута. Спросите ребенка, которая из чашек стоит не так, как все, и что нужно сделать.

Или другой пример. Однажды Алеша соорудил длинную цепь из всех своих колесных средств, а именно семи машинок и одной лошадки на колесиках Я тут же спросила: * А что тут не

машинка?» Он с минуту пошевелил мозгами и положил руку на гриву лошадки.

2. ВЫБОР ИГРУШЕК

Возможно, прочитав предыдущий параграф, вы в панике начали прикидывать: где и, черт возьми, на какие деньги купить этот лабиринт с башнями, пульт с разноцветными котятами, да еще прозрачное ведро с дырками? Собственно, вопрос звучит так должны ли вы покупать любую известную вам развивающую игрушку, если вы заботитесь о развитии вашего ребенка? И второй вопрос, который, возможно, смутно вас беспокоит не кажется ли автору, что в книге о развивающих играх слишком малое место уделено собственно развивающим и грушкам? Давайте объяснимся.

Чем развивающая игрушка отличается от «просто игрушки»?

Развивающая игрушка направлена на тренировку какой-то одной определенной способности ребенка. Например, широко известные рамки Монтессори и их модификации (кубик, шарик, ведро и т. д.) представляют собой набор отверстий различной формы (круг, квадрат, треугольник, овал, звездочка и проч.) и набор соответствующих им по форме вкладышей. Ребенок сортирует вкладыши, засовывая круглый в круглое окошко, треугольный — в треугольное, и тем самым изучает понятие "форма". Уже упоминавшаяся игрушка «шнуровка» учит ребенка протягивать шнурок сквозь отверстие.

В чем плюсы и минусы «развивающих игрушек»?

Достоинство их очевидно. Они делают явной какую-то из особенностей окружающего мира и наглядно демонстрируют ее ребенку. Недостаток вытекает из достоинства. Как только эта проблема освоена, игра становится не нужна. Возможно, ребенок еще не выполнил всех игровых заданий. Но если он уже

ухватил суть, он стремительно теряет интерес к игре. Поэтому лучше всего, если вы договоритесь со знакомыми мамами-единомышленницами и будете обмениваться с ними «вышедшими в тираж» развивающими игрушками.

Кроме того, большинство развивающих игрушек при наличии некоторой фантазии и усидчивости можно сделать самостоятельно, желательно на глазах у ребенка. Пользу от таких совместных занятий невозможно описать словами.

Какой минимальный набор игрушек необходим ребенку в возрасте от 1 года до 2 лет?

Разумеется, список очень приблизительный и составлен прежде всего на моем собственном опыте, а потому не учитывает особенностей вашего ребенка. И все-таки, помня о том, что игрушки — один из важнейших инструментов ребенка в познании мира, посмотрим, что можно ему предложить.

- Несколько кукол из разных материалов (из них желательны хотя бы одна матрешка и хотя бы одна тряпичная кукла, в идеале — сшитая самой мамой).
- Несколько мячиков различной величины (загляните в магазин товаров для собак, там продаются чудесные мячики с шипами, которые могут служить не только игрушкой, но и приспособлением для массажа ладошек и стоп).
- Несколько машинок разного назначения (из них хотя бы одна — грузовик).
- Несколько фигурок животных из разных материалов (желательно, чтобы хотя бы одна из них надевалась на руку).
- Набор детской посуды и других игрушечных предметов быта (утюжок, молоток и проч.).
- Несколько наборов кубиков и строительных блоков разных форм, размера и цвета. Две пирамидки разного размера и из разных материалов (например, деревянная и пластмассовая). Ближе к двум годам — один конструктор.
- Несколько коробок и небьющихся стаканчиков различной величины и формы.

- Набор небольших предметов для вкладывания, желательно из природных материалов: желуди, шишки разных пород деревьев, каштаны, ракушки. Хранится в недоступном для ребенка месте и выдается только для игры.
- Набор для игры в песок- ведро, формочки, лопатка, грабли, сито.
- Гуашь, фломастеры, восковые мелки (позже — цветные карандаши).
- Набор цветной бумаги и картона, позже — пластилин.
- Канцелярский клей (хранится у мамы).
- Несколько «сюжетных» книжек и несколько маленьких «энциклопедий» с картинками (можно использовать раскраски).

Этого вполне достаточно для того, чтобы ребенок мог смоделировать любой значимый для него процесс «большого мира». Все остальное — по желанию и по финансовой возможности.

3. ИЗУЧАЕМ ЦВЕТА

Изучение цветов — не самое интересное занятие для ребенка, если у него нет врожденных задатков художника. Обычно ребенок соизволит продемонстрировать свои познания лишь на втором, а то и на третьем году жизни. Но все же любой маме приятно убедиться, что ее чадо отличает красный цвет от зеленого. Мы начнем с мнения профессионального педагога[1], а затем посмотрим, как решали эту проблему мамы годовалых или двухлетних детей[2].

Взрослые должны помнить, в чем разница между сравнением цветов и определением цвета. Сравнение различных цветов требует, чтобы ребенок обращал внимание на видимое различие и делал вывод, одинаков или различен цвет предметов. Это прямое, наглядное сравнение.

[1] *Лешли Дж.* Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы: Книга для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1991.

[2] Ответы взяты из электронной конференции, посвященной детям.

Данная задача проще, чем определение цвета, когда бывает нужно, чтобы ребенок назвал цвет какого-то одного предмета или нашел определенный цвет без всякого сравнения.

Если дети запоминают цвета без особой путаницы, то постепенный переход от сравнения к определению может быть незаметным. Ребенок учится на основе восприятия словесной информации, получаемой в повседневной жизни и с помощью игр, построенных на понятии цвета. Вопросы взрослых вроде «Наденем сегодня красные штанишки?» или «Тебе нужна зеленая краска?» постепенно наращивают объем информации. Игры на классификацию и сравнение цветов создают связь слов со зрительными образами. Такие игры интересны малышу, а путанику постарше их простота необходима.

Для элементарного сравнения цветов требуются две разноцветные емкости, например красная и синяя миски, и набор мелких предметов, одинаковых по всем признакам (все машины или все кубики), за исключением цвета, одни - красные, другие - синие. Взрослый демонстрирует игру ребенку: кладет один-два мелких предмета в миску того же цвета. При этом он может намеренно допустить неточность, указать ребенку на ошибку и исправить ее.

Затем пробует ребенок. Говорить о цвете нужно только «такой» или «не такой».

Тема и словарный объем такого занятия должны определяться для каждого ребенка индивидуально. Как только станет видно, что малыш к этому готов, можно добавить миски желтого и зеленого цвета и мелкие предметы тех же цветов. Когда дети усвоят тему, им уже не понадобится большая емкость как опора для сравнения; они смогут различать разницу в цвете и среди прочих признаков предметов. Набор кубиков можно разложить в разноцветные башни, коробку с разными игрушками рассортировать, вынимая сначала все красные, а затем все синие, и т. д. Бумажные вырезки можно распределить на зеленую и синюю стопки.

Названия цветов полезно вводить в разговор, но в качестве информации для ребенка, а не как давление:

«Скажи, какого это цвета?» Лучше предложить: «Я строю красную башню. Найди мне еще один красный кубик. Вот такой», - и показать красный кубик. Или: «Я думаю, что это зеленый кубик». Чуткий взрослый уловит, когда ребенок с интересом реагирует на вопрос типа «А где красные кубики?» или «Какого цвета мои брюки?». Это будет означать, что в его сознании слово, обозначающее цвет, соединяется со зрительным образом.

Дженни Лешли

Рассказывают мамы:

— Я так поняла, что главная проблема — отсутствие внимания, усидчивости. Так ведь его, как и все остальное, тоже развивать нужно. Мы изучали цвета по Доману. Начинали, как и советует Доман, с четырех-пяти карточек размером 30 х 30 см. Ловила Танюшку и, глядя ей в глаза, быстро (не более 1 секунды на карточку) показывала пять карточек разного цвета, называя их. Потом обязательно похвалить. Некоторым деткам пять — много. Показывайте три или одну. Лучше, конечно, прочитайте книжку Домана, там это все есть[1]. Скажу основное. Ребенку (в отличие от нас) нужно от трех до десяти таких коротких показов. То есть если показывать набор из пяти карточек три раза в день, то за пять дней наверняка выучит. Другое дело, захочет ли он демонстрировать свои знания, тут уж каждая мать должна знать своего ребенка. Как правило, демонстрируют, и с радостью. Главное — не переборщить. А еще лучше — вообще ничего до поры до времени не спрашивать — лишь бы смотрел.

Основную идею обучения я бы сформулировала так «Часто и маленькими порциями». Не нужно ждать от маленького ребенка вдумчивого созерцания (хотя бывают и такие), показали на долю секунды — и ладно. Это касается всего, тех же кубиков с буквами.

— Я начинала так — брала большие разноцветные листы (вычитала в журнале), они были коврами-самолетами, и на них рассаживали пасажиров (игрушки) того же цвета, что «ковер*, потом игрушки заменились геометрическими фигурками, потом туда же добавился размер... Пассажиров развозили в домики (тоже из разноцветной бумаги — *просто* лист с *окошечком,* чтобы видно было, кто там есть). Фигуры складывали в разноцветные коробочки.

• • •

— Воздушные шары. Чтобы малыш научился обращать внимание на цвет предметов и подбирать одинаковые цвета, полезно предложить ему эту игру. Но предварительно нужно накле-

[1] *Доман Г.* Как дать вашему ребенку энциклопедические знания. М.: Аквариум,

ить на бумагу или на картон узкие полоски 6-7 разных цветов (лучше всего использовать чистые цвета радуги) и вырезать из цветной бумаги круги тех же цветов. Эти полоски будут ниточками, а круги — шариками. Объясните ребенку, что шарики надо "привязать" к ниточкам подходящих цветов, и покажите, как это сделать. После этого ему можно предложить действовать самостоятельно, вмешиваясь только в том случае, если он затрудняется с правильным ответом.

— Когда что-либо одеваешь, называешь его цвет. Еще подходят разноцветные кубики, игрушки и проч. Хорошо помогли машины на улице — так мы изучали цвета на русском и на английском.

— Игры на узнавание цвета. Берем цветной картон, режем на полоски (4-5 см) и для них кружочки этого же цвета (диаметром 3-4 см), вместе с дочей раскладываем на полосочки, сохраняя один цвет. Я еще сделала не только кружочки, но и квадратики, треугольнички. Вторая ступень этой игры: вырезается из одного цвета, например желтого, по контуру конфета, лимон, бантик и т. д. Где-то три цвета (категории) лучше сделать. Подготовить листы цветного картона этих же цветов и так же раскладывать по цвету.

• * *

— Спрячь зайку. Нужно закрыть зайчика квадратиком того же цвета. Игра шла *на ура* примерно в год и месяц.

— Понравилась идея с сортировкой по цвету плюс отработкой мелкой моторики — разноцветные прищепки цепляются к разным картонным фигуркам, к солнышку — лучиками, к ромашке — лепестками, к рожице — волосами.

— У нас помогли автомобили: все цвета были изучены на них. Сейчас прекрасно различает не только цвета, но и оттенки, причем довольно сложные. Я стараюсь не делать скидок на возраст, называю все оттенки цветов, которые знаю сама. А пирамидка нам помогла выучить самые первые цвета.- я раскла-

дывала колечки и просила надеть кольцо определенного цвета. Сначала не получалось, а потом стало любимой игрой. **Или** с цветными карандашами: Стаська приносит коробку карандашей и просит выбрать меня какой-нибудь, я выбираю, **только** вот цвет никак назвать не могу — забыла, а он мне **подсказывает.**

— А у нас цвета никак не запоминались, а потом Анька прониклась пастелью (жалко, ненадолго), и все запомнилось **само.** Включая охру и ультрамарин.

* * *

— А еще я видела книжку «Первые цвета». Там каждая **страница** отведена отдельному цвету и сама того цвета, о котором **стишок**

4. ИЗУЧАЕМ РАЗМЕРЫ

Помощь в усвоении абстрактных понятий

Абстрактные понятия, которые пытаются усвоить дети, взрослым хорошо знакомы. К сожалению, мы считаем, что эти понятия очевидны. Но это не так, и часто мы неосознанно усложняем для ребенка задачу. Нередко взрослые, не задумываясь, говорят о размере или о форме «больше» вместо «выше», «толще», «тяжелее» и даже «старше» («Когда ты будешь большим, то пойдешь в школу»). Ребенок впитывает много взрослых неточностей речи, но ему легче усвоить названия понятий, если взрослый говорит «высокий», «короткий», «толстый», «старше» и так далее в нужном смысле.

Поскольку все эти слова обозначают абстрактные понятия, нужно, чтобы ребенок имел возможность связать абстракцию с тем, что воспринимает в реальности. Это сложный процесс, хотя трудности заметны, пожалуй, только у самых явных путаников. В играх на классификацию или на сравнение дети овладевают умением выделять некоторые абстрактные различия до того, как научатся обозначать их. Ребенку надо соотносить другие понятия с личным опытом, чтобы самостоятельно, следя за окружающими взрослыми, усвоить такие абстракции, как температура, скорость или сложные семейные связи. Нелегко перечислить все абстрактные области, которые четырехлетний ребенок должен постичь частично или полностью. Попробуйте - и вы без труда заполните этим перечнем стандартный лист.

Дженни Лешли

Для того чтобы помочь 4-5-летним детям с задержкой умственного развития усвоить все эти сложные понятия, итальянский педагог Мария Монтессори создала целую серию игр со специальным обучающим игровым материалом. Изготавливать, а главное, хранить дома все игрушки Монтессори — занятие чрезвычайно трудоемкое. Но некоторые элементы ее игр можно с успехом использовать для гюлутора-двухлеток.

Вот что советуют педагоги:

Построим башню (понятие «устойчивый-неустойчивый»)

ЕСли у вас есть кубы разных размеров, проведите с ребенком эту игру. Пусть он убедится на собственном опыте, чтобы башня была достаточно устойчивой, внизу должен быть самый большой кубик, выше - меньше, а еще выше - совсем маленькие. Приучайте последовательно отбирать кубики, выбирая каждый раз самый большой. Для сравнения их надо прикладывать один к другому. Закончив работу, проведите руками ребенка сверху до низу башни, чтобы он убедился, что размер кубиков возрастает от вершины к основанию. Построив башню из настоящих кубиков, можно перейти к строительству башен или лесенок из картонных фигур, выкладывая их на столе так, чтобы снизу вверх размер уменьшался. {Так же можно научить ребенка собирать пирамидку, сортируя колечки по размеру.) Игра будет проходить намного интереснее, если вы дадите ребенку маленькую куклу и покажете, как она умеет залезать на башню или подниматься по лестнице. Поиграв с куклой, ребенок лучше поймет и смысл последовательного расположения фигур.

Лестницы и заборчики

Среди многочисленных игр Монтессори можно выделить еще одну, связанную с сопоставлением. Это игра «Цветные цилиндры». Один из вариантов этой игры представляет собой цилиндры, сделанные из дерева и окрашенные в разные цвета - по пять цилиндров каждого цвета. Цилиндры, окрашенные в один цвет, различаются по высоте. Цель этой игры - научить ребенка сопоставлять величины, выстраивать ряды - серии одинаковых по определенному признаку цилиндров. На этом материале ребенок научится распознавать не только «большой» и «маленький» цилиндры, но и «самый большой», «поменьше», «средний», «маленький», «самый маленький». Ребенок научится различать предметы, ненамного отличающиеся друг от друга по величине. К тому же это прекрасный счетный материал. Можно также добавить ряд упраж-

нений, развивающих логику: построить «заборчики» разной степени сложности:

* Выстроить заборчик из цилиндров одной высоты (их может быть только 5).
* Выстроить заборчик одного цвета.
* Разделив цилиндры на две группы: 5 цилиндров одного цвета - малышу, 5 цилиндров - тому, кто с ним играет, построить совместно двухцветный «заборчик». Пример: «Я ставлю красный, ты синий, я красный, ты синий, я - красный, ты - ?»

Так вы привьете ребенку ощущение закономерности, обусловленное вами.

Продолжите занятия по тому же принципу, усложняя задачу - используйте три цвета, четыре, пять. Больше инициативы отдавайте ребенку. Построение «заборчика» может быть связано с величиной, например: большой - маленький, большой - средний - маленький. Можно вводить и другие понятия: высокий - низкий, длинный - короткий. Закончив постройку, предложите ребенку провести по ней рукой, чтобы запомнить разницу в высоте цилиндров не только глазами, но и на ощупь.

Сверни ленту

Можно устроить интересное соревнование по сворачиванию разноцветных лент, наклеенных на стержни (которые несложно сделать, например, из карандашей). Если ленты будут разной длины, то сворачивание длинной (наматывание на стержень) займет больше времени. Обратите внимание ребенка на то, что одну из лент удается свернуть быстрее, чем другую, разверните их в полную длину и положите рядом так, чтобы разница в длине была хорошо заметна. Пусть ребенок сам догадается о причине неудач того соревнующегося, чья лента длиннее. Вы увидите, что после этого он сразу станет обращать внимание на длину ленты, которую берет!

Что касается всех прочих величин и размерностей, то их изучение тоже удобно связать с повседневной игрой ребенка. Например, понятия высоко-низко, а также вверх-вниз мы изучали на качелях, толстый-тонкий — обнимая деревья, быстро-медленно — бегая по детской площадке, право-лево — катая коляску, тихо-громко — распевая песенки, а длинный-короткий и широкий-узкий — на скамейках, по которым ходили в парке. Хорошими пособиями для изучения понятий больше-меньше являются матрешки или вкладывающиеся друг в друга

стаканчики, а для понятий длинный-короткий — детские штанишки или полоски бумаги, из которых складывают железную дорогу с рельсами и шпалами. Полезно также предлагать ребенку заполнять коробки различной формы и размеров разными предметами. Например, в одну коробку входит десять кубиков, в другую — пять. В одну банку — восемь грецких орехов, в другую — четыре. Кубики или орехи не обязательно считать. Можно просто высыпать их из коробки на стол и спросить, в какой куче кубиков или орехов больше. Понятия «большой* «средний* и «маленький» замечательно иллюстрирует сказка Л. Н. Толстого «Три медведя». Словом, вам, скорее всего, придется изобрести какую-то свою игру, которая затронет воображение ребенка. Кроме того, старайтесь почаще употреблять эти понятия в речи, обращенной к ребенку: «Ты хочешь пить молоко из этого высокого стакана или из этой низкой чашечки?», «Посмотри, какой длинный хвост у этой собаки! А у этой он гораздо короче!»

И самое главное: помните, что у вас и у ребенка в запасе никак не меньше пяти лет. Постепенно ваш ребенок усвоит любую премудрость.

5. ИЗУЧАЕМ ФОРМЫ

Классические игрушки для изучения форм — кубик или рамки Монтессори, о которых я уже писала (подробные инструкции для игр с ними написаны на коробках с играми). Но эти занятия скорее закрепляют полученные знания.

Познакомить ребенка с формами можно с помощью карточек Домана, нарисовав на них основные геометрические фигуры. Если малыш не понимает, что это такое и зачем, нарисуйте на фигурах забавные рожицы и объясните, что это веселые человечки с интересными именами: Круг, Треугольник, Квадрат, Ромб, Трапеция, Прямоугольник, Овал (для начала используйте не больше трех). То же самое можно проделать с помощью игрушки «Геометрик».

Научиться применять эти знания в жизни поможет простейшая картонная мозаика. Вырежьте из картона побольше кр>тов,

квадратов, треугольников, ромбов и так далее разного **цвета** и размеров и покажите ребенку, как из них можно **сложить** домик, машину паровоз или елку с грибочками. Возможно, **через** несколько показов ребенок увлечется этой игрушкой.

Вот еще несколько игр в том же роде.

- Складывать фигурки из спичек. Попросить малыша сложить такую же (он это сможет ближе к двум годам).
- Найди, где чье гнездо. Гнезда птиц имеют форму основных геометрических фигур. Такая же фигурка приклеена к лапкам птицы.
- Из листа цветной бумаги нужно вырезать различные простые геометрические фигуры (круг, квадрат, ромб), **затем** наклеить этот лист на белую бумагу. Малыш должен разложить их фигурки таким образом, чтобы они полностью Закрыли белые «окошки*.
- Разложить карточки с геометрическими фигурами по комнате, и пусть машина малыша поедет на стоянку **«Квадрат»,** затем на стоянку «Крут» и т. д.

Но некоторым детям нравится изучать формы **«на бегу».**

Рассказывает мама полуторагодовалого мальчика

Например, понятие «квадрат» мы выучили только бегая вокруг песочницы и считая углы и стороны, топая по ним ногой. Могу еще рассказать, как мы учили круг (вдруг кому-то пригодится). Тоже бегали **вокруг** клумбы с песенкой:

От качелей мы ушли -
И к качелям мы пришли,
От качелей убежали -
И к качелям прибежали,
Потому что круг за кругом
Мы шагаем друг за другом!

6. УЧИМСЯ СЧИТАТЬ

Умение считать до десяти или хотя бы до пяти также не является обязательным для двухлетнего ребенка. Строго говоря, ребенок должен усвоить (и, как правило, усваивает совершенно самостоятельно) только два числительных: один и два (одна

голова, один нос, один рот, две руки, две ноги, два уха и т. д.). Но родители, обеспокоенные тем, что «теперь в школы такой отбор!», наверняка попытаются запихнуть в ребенка кусочек математики.

Обучение числу

Некоторые взрослые начинают объяснять понятие числа так же сложно, как и понятие цвета - с вопроса: «Какой это цвет?» Дети накапливают представления о числе постепенно, а взрослые могут очень хорошо помочь им на доречевой стадии этого понятия. Некоторые взрослые отдают много внимания устному перечислению («Он может считать до двадцати!»), не осознавая, что ребенок заучил числительные просто как стишок; для него это цепочка слов без значения. Ребенок еще не усвоил идеи счета предметов и не понимает просьбы вроде: «Дай мне три кубика». Детям надо усвоить, что такое «больше», «меньше», «несколько» и «столько же», чтобы числительные обрели смысл в отношении реальных предметов.

Многие игры с набором предметов позволяют ребенку зрительно проверить, действительно ли их «больше», «меньше» или «столько же». Дети, как усвоившие числительные, так и путающие их, любят игры и домашние дела, которые способствуют осознанию понятия «достаточно ли?». Тут можно надевать шапочки на кукол, ставить чашки на блюдца, накрывать на стол, строить из кубиков, сажать клубни в горшочек и др. Ребенок видит, что чего-то не хватает, а взрослый объясняет ему: «Нам нужна еще одна шапочка» или «Не хватает двух ложек». Можно попросить заинтересованного ребенка сосчитать:

«Сколько детей мы пригласим на чай?» или «Сколько кубиков в моей башенке?» Усвоение происходит значительно лучше, если ребенку предлагают считать реальные предметы или картинки, а не просто проговаривать числительные. Дети начинают понимать изменения в числительных в игре «У меня есть пять мячей»: ребенок считает мячи, взрослый убирает два, и малыш считает снова. Пересчет ступенек или измерение комнаты шагами - еще один способ введения числительных в жизнь.

Дженни Лешли

Рассказывает мама двухгодовалой девочки

Это как раз самое несложное. Я сама готова любого здорового ребенка после 7 месяцев за пять дней научить считать до десяти. Пробовала ради итереса на соседском ребенке - три дня. А меня «завербовала»

подружка - за несколько часов «научила» тогда семимесячную Танюшку трем цветам.

Счет - пересчитывать все подряд. На картинках в книжках очень часто всякие детали повторяются (грибы, ягоды, зайчики, цветочки), их тоже считайте. Но лучше сразу говорить: «Три цапли». Белье полоскаете - считайте количество вещей. Чай с сахаром пьете - количество положенных ложечек. Кушать готовите - считайте количество картошек, бананов, лука и т. д. Потом, конечно, карточки Домана: точки диаметром 2 см на карточках от одной до десяти - двадцати. Начните с показа трех карточек и дальше (та же методика, что и с цветами). Еще продается игра издательства «Витаминка», называется «Веселый счет». Если ее немного не по правилам разрезать (но возможность игры сохранится), то получится набор карточек с разным количеством всевозможных зверей, птиц и предметов. Это если лень точки рисовать. Ну и показывать между делом очень понемногу. Сидит, например, играет с кубиками. Подошла мама, быстро: «Пять, десять, два, молодец», и дальше по делам. Главное - заканчивать на одну карточку меньше, чем ей хочется, и не давать их рассматривать (твердость, в конце концов, проявить). Постепенно довести их количество до пяти три раза в день. Даже этого в итоге окажется больше, чем ты успеваешь сделать новых карточек. Каждая конкретная карточка показывается пять раз и откладывается до лучших времен, так как уже выучена, что бы тебе ни пыталась внушить твоя дочь. Танька на этих карточках научилась считать до тридцати.

Через пару месяцев можно отважиться задавать первые вопросы: «Покажи мне, на какой картинке две кошки? А на какой три?* И самый важный вопрос: «На какой картинке кошек больше? А на какой меньше?* (Четкое различение понятий «больше-меньше» гораздо важнее для формирования математического мышления, чем знание конкретных чисел.) Если ответ неутешителен, не расстраивайтесь. Большинство детей что-то понимают, но пока не могут продемонстрировать свои знания. Просто время от времени (не слишком часто) задавайте вопросы, и рано или поздно вы обязательно услышите ответ. Загляните еще раз в нормы развития в Приложении 1 и вздохните спокойно.

Вес эти категории (счет до 10, больше-меньше) можно легко закрепить, играя со счетами или со счетными палочками. Когда прямой счет и вам, и ребенку надоел, считайте в другу*)

сторону — от десяти до нуля (прямой счет, по сути, является сложением, обратный — вычитанием).

Мы с Алешей с успехом изучали сложение и вычитание во время чистки картошки. Сначала я мою картошку в мойке и по одной передаю Алеше (прямой счет), а он их бросает в миску (сложение). Затем, еще разок пересчитав все картофелины, я начинаю чистить их, а очищенные снова отдаю Алеше (обратный счет), и он бросает их в кастрюлю с водой. При этом мы постоянно проверяем, сколько,картофелин осталось (вычитание). Если большую картофелину перед варкой нужно разрезать на несколько частей — мы изучаем дроби. Если часть картошки нужно оставить для супа, часть — на гарнир, а часть на пюре для Алеши — мы изучаем деление. Если мы затеваем винегрет, то обязательно выясним, чего нужно больше: свеклы, моркови или картошки. Вы без труда сможете придумать свои ритуалы, которые позволят вашему ребенку незаметно для себя самого научиться считать.

7. ОКНО В ПРИРОДУ

Рассказывает мама полуторагодовалой девочки

Дите полюбило кормить птичек. Хватает кусочек хлеба и носится, держа хлеб в протянутой руке, за голубями и воробьями с криками «ням-ням», и искренне удивляется, что птички улетают.

Показала я ей, как кормить птичек, стоим на остановке, кормим воробьев, тут подходит автобус, садимся, дите - в рев: «Хочу кормить птичек!» Пришлось пале стать воробушком. Доча запихивала куски хлеба папе в рот, в ответ получала басовитое «чик-чирик» и была несказанно счастлива.

Природа для ребенка — не только мудрый учитель, но и зачастую, когда дело касается неврозов и капризов, лучший врач. И если день не задался и ваш ребенок то лупит соседа по песочнице совочком, то через пять минут горько рыдает потому, что вы дали кому-то поиграть с его машинкой, то лучше всего оставить на время детскую площадку и отправиться в ближайший лесок — собирать листики и шишки.

Беда в том, что зачастую сами родители мало интересуются тем, что цветет, бегает или чирикает вокруг- них, а потому они мало что могут показать ребенку. Ну трава, ну дерево, ну птичка. А какая птичка? Не ворона, это точно. И не воробей! кажется.

Чтобы показать и научить, нужно самому научиться смотреть и видеть, слышать и слушать. Поэтому прежде, чем вести ребенка в храм (или в мастерскую) природы, попробуйте **в** одиночестве проделать несколько простеньких упражнений, которые освежат ваши чувства и заодно помогут расслабиться и снять внутреннее напряжение, настроиться на долгую приятную прогулку и непринужденное общение с ребенком.

Для начала просто закройте глаза и послушайте, что творится вокруг вас. Что вы слышите? Голоса (чьи)? Шаги? Ветер в кронах деревьев? Как вы думаете, это хвойные или лиственные деревья? Ведь звук каждый раз будет немного иным. **Как** хрустит снег? Как падают на землю осенние листья? Как **журчит** ручей? Как звенит капель? На что похожи эти звуки? Послушайте внимательно, ведь это единственный в своем **роде** листопад, ручей или капель, все другие будут звучать чуть-чуть, но по-другому.

А теперь, все еще не открывая глаз, сосредоточьтесь на **том,** что вы ощущаете. Солнечные лучи на лице? Или **покалывание** снежинок? Или ветер? Какие запахи он несет? Опуститесь на корточки и потрогайте землю у своих ног. Почувствуйте, каковы на ощупь трава, хвоинки, шишки, чашечки цветов.

Теперь представьте, что вы фотограф и хотите сделать снимок для международного конкурса. Окиньте окружающий **вас** пейзаж внимательным, придирчивым взглядом. Сначала общий план. Какие деревья попадут в кадр? Как должен **падать** свет? Как лучше встать, чтобы на снимке получилась наилучшая композиция? А краски? Закройте глаза и попытайтесь «увидеть» ваш снимок. А теперь снова откройте и сравните впечатления.

Крупный план. Выберите на вашей фотографии какой-то один объект (например, заросший мхом пенек). Подойдите к нему поближе и рассмотрите повнимательнее. Обойдите его

со всех сторон, найдите наиболее выигрышный кадр. Присмотритесь к складкам коры, к стебелькам травы, которая пробивается между корнями. Попытайтесь представить, сколько лет прожило это дерево и что оно могло видеть. Погладьте кору, потрогайте кончиками пальцев мох и запомните разницу между двумя ощущениями.

Сверхкрупный план. Травинка, шишка или камешек. Цвет. Форма. Фактура. Возьмите ваш объект в руку, покрутите его посмотрите на него с одной стороны, с другой, при разном освещении. Как он выглядит на фоне неба? А на фоне песка? А на фоне зеленого листика, просвеченного солнцем? А теперь проиграйте несколько раз: сверхкрупный план — крупный план — общий план — крупный план — сверхкрупный. Скользните взглядом по земле, приблизительно каждые 5-10 секунд задерживая внимание на новом кадре: микромир кустика черники и трех травинок под ним; нескольких весенних фиалок и свернутого улиточкой побега папоротника; желтого листа клена и красного листа осины, лежащего на нем. Воробей, скачущий по дорожке. Мухомор у корней березы. Отражение облаков в луже.

Кинокамера. Теперь представьте себя кинооператором передачи «В мире животных». Проследите глазом-кинокамерой за тем же воробьем. Как он прыгает, как клюет крошки, как прижался на мгновение к земле, как вспорхнул. Подумайте, где стоит укрупнить план. Замедлить съемку. Попытайтесь себе представить закадровый текст (если никак не получается, стоит заглянуть, например, в «Мир животных» Игоря Акимушкина). В «Кинокамеру» и «Фотоаппарат» можно также играть на детской площадке, «выхватывая» и «запечатлевая* интересные сценки.

Здесь и сейчас. Вы прогуливаетесь по парку в одиночестве. Вы погружены в свои мысли. Все, что происходит вокруг, вас не касается. Вы сейчас в своем времени и пространстве. Остановитесь. Спросите себя: «Что происходит здесь и сейчас?* Взгляните вокруг взглядом инопланетянина (или маленького ребенка). Удивитесь всему, что видите. Через несколько минут, когда вы почувствуете, что мысли снова уводят вас далеко-да-

леко, вновь остановитесь и посмотрите вокруг. Если у вас есть часы с будильником, пусть он звонит каждые десять минут и напоминает вам, что вы живете в настоящем, а не в прошлом и не в будущем.

Когда вы сами вспомните, что значит «смотреть и видеть», покажите мир вашему ребенку. Годовалый малыш стал смышленее, ему мало просто узнавать, как называются предметы и существа вокруг него, ему будет интересно наблюдать за происходящими с ними изменениями, угадывать простейшие связи между двумя явлениями.

Например, весной обратите внимание ребенка на то, как тает и сходит снег, как ломается лед на водоемах. Скажите ему. • Помнишь, как зимой ребята бегали по речке на коньках? Теперь уже бегать по льду нельзя. Стало теплее, и лед тает. Посмотри, он стал темным, ломким. Вон там уже открылась вода, это называется полынья*. Поищите открытку с ледоходом на реке и поставьте так, чтобы ребенок мог ее видеть каждый день и вспоминать вашу прогулку на речку.

Посмотрите вместе на пробивающуюся из земли травку, на набухшие почки, а через несколько дней проверьте, как она выросла, как раскрылись листочки. Предложите их понюхать (если, конечно, у вашего ребенка нет аллергии). Молодые листья разных деревьев пахнут по-разному. Алешке очень понравились клейкие листочки тополя, через несколько дней он попытался приклеить к стене дома и листья березы и липы, нЪ ничего не получилось. Такой факт несомненно привлечет внимание ребенка и запомнится ему.

Посмотрите вместе на цветки одуванчика. Когда они открыты? Когда закрывают свои лепестки? Когда они станут беглыми и можно будет на них дунуть, чтобы семена разлетелись по всему лугу? Покажите ребенку семечко одуванчика на парашюта ке. Покажите ему цветущую черемуху. Сирень, яблоню. А вы знаете, как цветет дуб?

Попробуйте вместе прорастить горошины или семена овса. Положите их во влажную тряпочку, время от времени смачивайте водой. Через 2-3 дня семена лопнут и покажутся ро-

стки. Посадите их в горшок или на грядку, и вы сможете все лето наблюдать за тем, как они растут, цветут и плодоносят.

Летом каждому ребенку приятно порезвиться в луговом разнотравье. Купите набор открыток или книжку с самыми распространенными растениями вашей области. Вернувшись с прогулки, поищите среди открыток знакомые травы и цветы. Повесьте открытки на стену, пусть малыш смотрит на них и вспоминает. Посмотрите, какие цветы растут у вашего дома на клумбах или просто во дворе. Обратите его внимание не только на цвет, но и на форму цветка, на то, какие у него листики, стебель, венчик Посмотрите, как отцветают цветы, как завязываются семена. Понаблюдайте за бабочками, за шмелями, кузнечиками, муравьями, водомерками, пауками, птицами. Попросите ребенка показать, как бабочка летает, как гудит шмель, как чирикает воробей, как поет зяблик. Намочите кусочек сахара и положите его рядом с муравейником и проследите, как муравьи набросятся на лакомство. Почитайте детские книжки о птицах, животных, насекомых (например, рассказы Бианки, Пришвина или Чарушина).

Поглядывайте на небо. На что похожи кучевые облака? На овечек? Или на сказочные замки? А вот набегает тяжелая синяя туча. Дунул резкий ветер. Скажите ребенку: «Посмотри, скоро начнется гроза. Видишь, траве и деревьям жарко, они хотят пить. Поэтому сейчас придет туча с громом и молнией и польется дождик Гроза — это очень красиво, хотя и немного страшно. Но опасности нет. Гроза скоро кончится, она не разрушит наш дом». Почитайте вместе стихи. Например, такие:

Слышен гром за окном,
Значит, будет дождик!

Или:

Подходила, грохотала,
Стрелы на поле метала,
Нам казалось — шла с бедой,
Оказалось — шла с водой.
Подошла да пролилась,
Вдоволь пашня напилась.

Или еще:

Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам.
Гром! Гром! Как из пушек,
Нынче праздник у лягушек
Град! Град! Сыплет град,
Все под крышами сидят.
Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин.

Послушайте музыку дождя. Вот тихий дождик, капли падают редко:"кап... кап...кап". А вот он зарядил по-настоящему: «кап-кап-кап-кап!»

Осенью собирайте листья. Предложите малышу отыскать среди них самый большой, самый маленький, самый круглый; самый длинный, самый желтый, самый красный ит.д. Попробуйте сделать из листьев аппликацию: ежика или рыбку. Делайте бусы из желудей, рябины. Сделайте ежика из сосновой шишки (воткните между чешуйками сосновые иглы, закрепив их клеем или пластилином). Глазки, носик и ножки сделайте из пластилина.

Разложите на столе листья и семена. Лист дуба, а на нем же лудь. Лист рябины — гроздь с ягодами. Лист клена — крылатка Лист липы — орешек. Веточка ели — еловая шишка. Сосны сосновая. Лиственницы — лиственничная. Ольхи — ольховая А теперь перепутайте их, и пусть ребенок угадывает, где — чье

Еще до первого снега поставьте на балконе кормушку для птиц. И тогда зимой вам будет как скоротать морозные дни, когда нельзя выйти на улицу.

Зимой рассматривайте снежинки, падающие на рукав малышу. Обратите его внимание на то, каким разным бывает снег. В холодный солнечный день он рассыпчатый, сухой. Но вот потеплело — и снег стал рыхлым, влажным, теперь из него легко слепить снеговика. Чуть приморозило после оттепели — и можно легко нарезать лопатой снежные брусочки и строить маленькие иглу (снежные домики). Посмотрите на сосульки. Послушайте капель. Посмотрите, как поменялась шубка у бел-

ки, как кочуют по лесу снегириные стаи. Рассмотрите следы на снегу — сначала ваши и ребенка, потом собачьи, кошачьи, птичьи. А потом, может быть, вы увидите в парке следы мышки, белки или даже зайца.

Замечательный объект для наблюдения в любое время года — луна. Вот она показывается тоненьким серпиком молодого месяца, вот растет, вот превращается в огромный сияющий шар, потом уменьшается и вдруг исчезает, для того чтобы вскоре родиться снова. Каждую фазу луны вы с малышом сможете без труда нарисовать белой краской на синей или черной бумаге.

Зачем все это нужно? Таким образом вы «укореняете» ребенка в мире, где ему предстоит жить. Скорее всего, он не станет профессиональным егерем, охотником или рыболовом. Но он научится видеть и анализировать то, что происходит вокруг него. Он научится входить в новый мир и чувствовать себя при этом спокойно и уверенно.

Глава 5

РАССУЖДАЛКИ (ЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ)

Ребенок видит только то, что знает, и воспринимает внешний мир таким, как если бы предварительно построил его своей мыслью.

Ж. Пиаже[1]

1. ОСОБЕННОСТИ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ГОДОВАЛОГО И ДВУХЛЕТНЕГО РЕБЕНКА

Вент (7 лет).

— Этот стол имеет длину четыре метра. А другой в три **раза** длиннее. Сколько в нем метров?

— Двенадцать метров.

— Как ты это сделал?

— Я прибавил два и два и два и два и два и два, вес время два.

— Почему два?

— Для того чтобы составилось двенадцать.

— Почему ты взял два?

— Для того чтобы не взять другого числа.

— Это окно высотой четыре метра: какой высоты будет другое, которое наполовину ниже?

— Два метра.

— Как ты делал?

— Я вычел другие два.

[1] Жан Пиаже — швейцарский психолог, основоположник учения о своеобразии интеллекта ребенка.

— Вот двенадцать спичек. Сделай мне кучку в три раза меньшую. После ряда попыток Вент составляет кучку из десяти спичек (путем вычитания: 12-3, причем ошибается в счете).
— Как ты нашел десять?
— Я прибавил четыре и четыре и два.

Случай Вента очень типичен. Вент находит результат автоматически. Когда у него спрашивают, как он его нашел, он исходит из результата и восстанавливает его произвольно любым приемом. Так как он не может воспроизвести свое собственное рассуждение, то изобретает какой-нибудь рецепт, ведущий к тому же результату.

Ферр (8 лет).
— Здесь десять спичек, а там в три раза больше. Сколько их там?
— Сорок. Там их десять, там в три раза больше.
— Как ты сделал?
— Я посчитал: десять, двадцать, тридцать, сорок

Гаг (7 лет).
— Вас три маленьких мальчика, и вам дали девять яблок Сколько у каждого из вас будет яблок?
— У каждого три.
— Как ты это сделал?
— Я отыскал.
— Что ты сказал?
— Я отыскал, сколько это будет. Я отыскал в голове.
— А что ты себе сказал в голове?
— Я посчитал.
— А что ты посчитал в голове?

Гаг отвечает всегда только так *Я догадался. Я вычислил. Я отыскал в своей голове».

Эти мальчики со странными именами — маленькие швейцарцы, с которыми проводил свои исследования Жан Пиаже. Иногда достаточно задать несколько простых вопросов для того, чтобы перевернуть кажущиеся незыблемыми представления. До Пиаже считалось, что разум ребенка — маленькая копия разума взрослого. У ребенка меньше опыта, он легче отвлекается, но в общем и целом он думает «точно так же: только

хуже». Следовательно, если 7-летний ребенок не может освоить устный счет, он просто слишком ленив или слишком непоседлив. Но на самом деле ничего подобного! Это дети с нормальным интеллектом, дети из полных семей, дети, посещающие детский сад. То есть их способность рассуждать не была ограничена какими-то неблагоприятными условиями жизни. И все же в математике они не сильны. Иногда они дают правильный ответ, но не в состоянии объяснить, как именно пришли к нему. Заметьте для себя, что эти малыши — сверстники наших первоклашек. Представляете, каково придется их мамам, вздумай они готовить вместе с детьми задания по математике!

Но вернемся к нашим двухлеткам. Теперь вы понимаете, что произойдет, если мы попытаемся учить математике их. Семилетки хотя бы могут озвучить хаос, бушующий в их головах, но двухгодовалые могут выглядеть более сообразительными, чем они есть на самом деле. Тогда родители ждут и требуют от них слишком многого и обижаются на «глупые* ответы.

Но может быть, дело в том, что математические вычисления слишком абстрактны для детей? А как обстоит дело с пониманием закономерностей окружающего мира? Вернемся к наблюдениям Пиаже. Вот пример:

То (7 лет 6 месяцев) полагает, что лодки держатся на воде, • потому что это из дерева *.

— Почему дерево остается на воде?

— Потому что оно легкое, и маленькие лодки имеют паруса.

— А те, у которых нет парусов, почему они не опускаются на дно?

— Потому что это легкое.

— А большие корабли?

— Потому что они тяжелые.

— Значит, то, что тяжело, остается на воде?

-Да.

— А крупный камень?

— Он идет на дно.

— А большие корабли?

— Остаются, потому что они тяжелые.

— Только поэтому?

-Нет.

— Еще почему?
— Потому что у них большие паруса.
— А когда паруса убирают?
— Они становятся менее тяжелыми.
— А когда ставят опять паруса?
— То же самое. Они остаются на воде, потому что они тяжелые.

Иногда такая неосведомленность может сыграть с родителями и с ребенком-дурную шутку. Двухлетняя дочка моей подруги очень хорошо знала, что лекарства нельзя брать в рот. Однако она без колебаний попробовала марганцовку просто потому, что бутылочка стояла рядом с аквариумом, а не в коробочке для лекарств. История закончилась благополучно, хотя девочке пришлось провести несколько дней в реанимации. (Я очень не люблю рассказывать «старшилки», но вы должны знать, что ваш малыш еще не может вести себя по-настоящему логично, а потому зачастую не может избежать опасностей.)

Но может быть, у малыша просто мало опыта? Но по крайней мере в семейных отношениях он должен разбираться! Особенно, если он — не единственный ребенок в семье.

Жиз(8лет).
— Есть у тебя брат?
-Да.
— А твой брат имеет брата?
-Нет.
— Ты в этом уверен?
-Да.
— А у твоей сестры есть брат?
-Нет.
— Есть у тебя сестра?
-Да.
— А у нее есть братья?
-Да.
— Сколько?
— Нет, у нее их совсем нет.
— Твой собственный брат — это тоже брат твоей сестры?
-Нет.
— А у твоего брата есть сестра?

- Нет.
— Сколько же братьев в вашей семье?
— Один.
— А ты не брат?
(Он смеется.)
- Да.
— Значит, у твоего брата есть брат?
- Да.
— А у твоей сестры?
- Да.
— Сколько?
— Один.
- Кто?
- Я.

Лабер (8 лет 6 месяцев).
— Есть у тебя братья?
- Артур.
— А у него есть брат?
- Нет.
— А сколько вас братьев в семье?
- Двое.
— А у тебя есть брат?
— Один.
— А он имеет братьев?
— Совсем не имеет.
— Ты его брат?
- Да.
— Тогда у него есть брат?
- Нет.

Ди (9 лет 6 месяцев).
— Есть у тебя братья?
— Один.
— Есть у него брат?
- Нет.
— А ты его брат?
- Да.
— Значит, у него есть брат?
- Нет.

Здесь можно ясно увидеть, что ребенок не в состоянии посмотреть на ситуацию «извне», «сверху». Он все видит только •со своей точки зрения». Поэтому не пытайтесь навязать ему •объективный взгляд на мир», пусть он придет к нему сам (не раньше 10-11 лет).

Другая важная особенность мышления ребенка, подмеченная психологами, такова: ребенок «думает руками». Я **уже** писала о том, как ребенок постигает мир с помощью игрушек и "взрослых" орудий труда. Ребенок овладевает орудиями, которые имеют свою собственную логику и соответствующее назначение в обществе. Таким образом ребенок постепенно овладевает значениями предметов. В этот момент он подготовлен к тому, чтобы получить от взрослого знания и инструкции, закрепить их на практике и заполнить еще одну ячейку картины мира. Например, малыш увидел по телевизору, как собирают с кустов зеленый чай, а потом высушивают его. Пока эта картинка мало о чем говорит ему, пусть даже он и услышал от вас пояснение: «Это чай!» Но если вы сразу же после сюжета покажете ему сухую заварку, дадите потрогать и понюхать ее, а потом на его глазах заварите чай и выпьете его вместе, у него может сложиться единая картина, и он уже не будет считать, что чай растет на кустах прямо в пачках.

Итак, предложенные ниже «логические игры» не слишком-то подходят для двухлеток Однако обаяние слова «интеллект» таково, что редкая мать, заинтересованная в раннем развитии своего ребенка, удержится от подобных игр. Что ж, вреда малышу они точно не принесут. Более того, любая совместная деятельность матери и ребенка неизбежно развивает его интеллект. А любая деятельность, способная убедить женщину в том, что она — хорошая мать, неизбежно пойдет на пользу и ей, и ребенку. Только не забывайте, что ваш ребенок видит и осмысливает мир не так, как вы.

Эти игры «тренируют» у ребенка понимание двух логических категорий: «Множество — отдельный элемент» и «часть — целое». Игры на классификацию и игры с парочками учат ребенка формировать множество предметов, объединенных одним основным признаком (например, множества кубиков

и шариков — предметы могут быть разных размеров, разных цветов, но их объединяет форма), и выделять «лишний», «не подходящий». То есть ребенок учится улавливать в многообразии окружающего мира некоторые закономерности.

Игры с пазлами, с рамками и кубиком Монтессори, а также игры Никитиных «Сложи квадрат» или «Сложи узор» учат малыша составлять из частей целое, а следовательно, представлять в уме результат работы перед тем, как приступить к ней.

2. ИГРЫ НА КЛАССИФИКАЦИЮ ПОХОЖИХ ПРЕДМЕТОВ

Рассказывает мама двухлетней девочки

А моя племянница в годик пуговицы сосредоточенно на кучки раскладывала: «тые» (золотые), «бые» (голубые) и т. д. А сама на стул до четырех лет залезть не могла. Вот так, кто умственное, кто физическое...

Рассказывает мама годовалой девочки

Сейчас достану платок для утирания слез умиления. Классифицирует предметы по топологическим свойствам! Кубики у нас такие, со сглаженными углами, она их складывает вместе с мячиками в класс топологических сфер. Кольца от пирамидки, прорезыватели - отправляются в класс торов (бубликов). Гомеоморфные друг другу предметы она любит выкладывать в рядок на родительской кровати.

И классификацию, и способ продемонстрировать способность различать форму предметов в самом общем смысле (и самом естественном - углы, количественные характеристики, все это от лукавого) придумала совершенно самостоятельно, я была только наблюдателем. Тополог растет, вся в маму, может, даже диссер мой допишет, а то так жалко тему.

Рассказывает мама полуторагодовалой девочки

Еще она играет в кубики - выкладывает дорожки или строит башни («рекорд» - 14 кубиков в высоту), раскладывает предметы (очень любит пуговицы) по цветам, по форме, по размеру и т. д. «Парочки» складывает - одинаковые картинки кладет одну на другую. Еще у нас есть шар, в который надо через отверстия разной формы засовывать подходящие детальки (квадрат, круг, треугольник, звездочка и т. п.), - вполне справляется.

Рассказывает мама двухгодовалой девочки

Завтрак, к примеру, начинался с выравнивания в невидимую линию табуреток, а родители, кидающие вещи где попало, приучались к порядку. Ил педантизм во всем. Тогда мне думалось, что моему ребенку проще ориентироваться в окружающей жизни, если четко знает законы. До сих пор дочь сложно переубедить - она делает все так, как объяснили или показали в первый раз. Это стимулирует взрослых думать прежде, чем предложить что-то.

«Режимный» ребенок - все должна была делать по заведенному порядку или режиму каждый день. И даже в мелочах... Особенно меня почему-то доставала сортировка по цветам, когда дочь педантично все игрушки, кубики, посуду, мозаику и конструкторы разбивала на цветовые кучки.

Плюсы таких маленьких зануд в порядке и правилах {если они, конечно, нужны), а минусы - в меньшей гибкости к переменам.

Прошу прощения за такие длинные выдержки из писем, но я в свое время была поражена тем простым фактом, что *бывают дети, которым нравится классифицировать предметы.* Причем почему-то это в большинстве своем девочки. Алеша в ответ на предложение построить башню из красных, и только красных, кубиков обычно делал невинное лицо и убегал на кухню пошарить в холодильнике. Для того чтобы убедиться, что у моего малыша присутствуют хотя бы следы логического мышления, его приходилось в буквальном смысле ловить за руку (вспомните историю с лошадкой из предыдущей главы).

Словом, сейчас я перечислю возможные игры на классификацию, а вы смотрите по ребенку. Если ему нравится — замечательно. Если он предпочитает пошкодить, значит, это его путь развития мышления.

Итак

- Дать ребенку набор из кубиков, шариков, цилиндров и т. д. Из доски и коробки сделать наклонную плоскость. Вместе с ребенком вы исследуете, какие предметы скатываются с наклонной плоскости, а какие просто «соскальзывают*. Из кубиков можно построить «дорожки» и «ловушки*, в которые будут закатываться шарики и цилиндры.

- Дать ребенку стержень от пирамидки и набор кубиков, в части кубиков прорезано сквозное отверстие так, чтобы их можно было нанизать на стержень (я прорезала пластмассовые кубики горячим ножом), часть отверстий не имеет. Задача ребенка: выбрать кубики с отверстиями и нанизать на стержень.
- Для сортировки колечек по размеру существуют пирамидки типа «Елочка» — широкие у основания и сужающиеся к вершине. Соответственно в больших кольцах проделаны большие отверстия, в меньших — меньшего диаметра. Такую пирамидку можно собрать только одним способом: от самого большого кольца к самому маленькому.
- Обед. Для *большой* куклы нужно выбрать *большие* чашку, ложку, тарелку и т. д., для маленькой — маленькие.
- Мама и дети. Нужны два набора матрешек разных цветов. Мамы (большие матрешки) перепутали своих детей. Нужно снова воссоединить семьи.
- Из большой пирамидки (6-8 колец разного размера) можно собрать 3-4 маленьких пирамидки по 2 кольца (большое и маленькое).
- На стенках коробки вырезаются большие и маленькие квадратики. Теперь большой кубик можно бросить в большое отверстие, а маленький — в малое. Маленький кубик проходит также в большое отверстие, но большой не может пройти в малое (эта ифа является упрощенным вариантом кубика Монтессори).
- На коробке вырезаны прямоугольные отверстия трех размеров. Это — двери гаражей, в которые надо закатить большие, средние и маленькие машинки.

3. «ПАРОЧКИ»

Эти ифы с картинками (в них удобно использовать наборы открыток) предназначены для того, чтобы научить малыша фуппировать предметы по множествам, находя для них какой-то общий признак. (Съедобное—несъедобное, животные—растения—ифушки и т. д.) Такой уровень абстракции

доступен далеко не всем двухгодовалым детям. Поэтому достаточно, если вы, играя с набором карточек, *сформулируете проблему» и малыш сможет без помех ее обдумывать в течение ближайшего года. Постарайтесь построить игру так, чтобы она была интересна для ребенка. Например, мы строили из «подходящих» друг другу открыток тракторы. Если ваш малыш любит "раскраски", их можно разрезать (после того, как они все закрашены) и использовать для сортировки.

Рассказывате мама двухгодовалой Тани

Значит, так. Всего пять наборов:

1) животные (домашние, дикие);
2) тгтицы (домашние, средней полосы, экзотические);
3) насекомые (в том числе бабочки);
4) цветы, деревья, злаки;
5) овощи, фрукты, грибы, ягоды (по 6 штук).

Напишу кратко, чем они уже нам успели помочь.

Этап 1. Выучить, как что называется. На этом этапе карточки просто предъявляются ребенку в темпе (от 1 секунды - оптимально до 5-6 секунд), количестве (от 3 карточек до трех наборов) и позе (лицом к лицу или на коленях у мамы), подходящих именно ему. В конце этапа ребенок сможет выбрать нужную картонку из двух (и более) предложенных.

Этап 2. Выучить некоторые характерные части тела животных (рога, копыта, хвосты, хоботы...), растений и т. д. В конце этапа ребенок показывает искомую часть на предложенной картинке. Более сложно: находит животное по части тела. Например, хобот бывает только у слона. Это уже будет подготовкой к пятому этапу. Попутно спрашиваем, кто выше, кто ниже, кто больше, кто меньше. Когда все выучено, можно закрыть часть животного, оставить, например, только хвост (или хобот) - и пусть угадывает.

Этап 3. Говорит, как кто кричит. Это касается животных и птиц. Тут уж маме придется поднапрячь память и проштудировать побольше детских книжек.

Этап 4. Карточки предъявляются сразу по 6 штук (вторая часть набора). Говорится общее название, например «одомашненные животные». Находим животных внутри группы, рассказываем ребенку про характерные особенности, даже если кажется, что он ничего не понимает.

Этап 5. (Третий лишний.) Из разрезанных карточек формируются задачки. Мы делаем так. Берем полиэтиленовую папку-файл, разреза-

ем ее на две части, каждую часть расчерчиваем горячим ножом крест-накрест. Получаем два пакетика с четырьмя кармашками, в которые можно вставлять карточки. Вставляем туда две карточки из одной кате» гории (овощи) и одну из другой (фрукт). Ребенок должен показать лишнее. Сначала придется объяснять, но суть они схватывают очень быстро.

Этап 6. Ребенок называет предметы на картинках, отвечает на вопросы.

Комментарий: к этому возрасту почти ничего не изменилось, только парочки себя уже более чем исчерпали. По тому же способу освоен **уже** не один набор лото.

Иногда, конечно, возвращаемся, чтобы дикцию подправить, на вопросы поотвечать, навести лишние связи между объектами: кто что ест, какие стихи про кого успели прочитать, еще раз обговорить цвета, размеры и т. д. Дальше, этап пятый, про логические задания, я бы опустила. По-моему, рановато, опять толку нет или есть, но как с чтением, лишь зарядка для мозгов. Толку нет в смысле, что я применения не вижу, а так-то Танька *эти* задачки как орехи щелкает.

«Где чье?»

Набор парных карточек: белка и орешки, собака и кость... По-моему, ерунда, она просто все тупо запомнила. Можно было и более эффективными вещами заниматься.

В общем-то добавить тут нечего, разве что успокоить читателя — девочка Таня *очень* способная девочка, с хорошо развитым логическим мышлением. Я не считаю своего малыша отстающим в развитии, но для него большая часть этих заданий была китайской грамотой.

Кроме того, я должна вступиться за игры «Третий лишний» и «Где чье?». Они замечательно развивают мышление, при условии, что вы не начинаете с готового ответа (то есть предъявляете предметы группами и просите их запомнить), но ждете, когда малыш сам придет к правильному ответу (иногда этого приходится ждать месяцами).

Начните с самого простого. Разложите перед малышом три-четыре картинки и попросите его найти, к примеру, слона. Когда задание будет выполнено, попросите его найти еще одного слона (разумеется, среди картинок должна быть еще одна с изображением слона, отличающимся от первой картинки. Когда малыш освоит идею «Найди еще одного...», положите пе-

ред ним три картинки — двух слонов и автомобиль и спросите: «Какая картинка лишняя?» Если он затрудняется с ответом, подскажите ему: «На какой из них нет слона?» Эта игра имеет бесчисленное количество вариантов. Если малыш вошел во вкус, предъявляйте ему самые разные триады со всевозрастающей сложностью классификации. Например, такие чашка, мяч, волчок (чашка — не игрушка); груша, батон, виноград (батон — не фрукт), автомобиль, мотоцикл, самолет (самолет летает, а не ездит по земле). Разумеется, все эти предметы и их свойства должны быть знакомы малышу, причем лучше в реальной жизни, чем просто на картинках.

Так же обстоит дело и с игрой «Где чье?». Давайте только те задачи, которые малыш сможет решить, опираясь на свой реальный опыт. Например, Алеша без колебаний показал, что пару курице составляет яйцо (он очень любит сказку «Курочка Ряба»), собаке — будка (мимо собаки в будке мы проходим каждый раз, когда идем гулять), а лошади — повозка (лошадка с самодельной тележкой была одно время его любимой игрушкой).

4. СКЛАДЫВАЕМ ПАЗЛЫ

Простые картинки с изображением фигурок людей, животных, игрушек или других знакомых ребенку предметов (такие карточки есть в любом детском лото, мы пользовались открытками и календариками) разрезать так, чтобы на каждый кусочек попала существенная часть целой картинки. Предложите малышу собрать разрезанную картинку. Для начала нужно, чтобы картинка составлялась только из двух частей, причем фигурку человека лучше разрезать поперек, разделив ее на верхнюю и нижнюю части: малышу легче соединить голову и ноги, чем левую и правую части тела. На первых порах «ученику* потребуется помощь взрослого, а потом он будет охотно заниматься этим и самостоятельно. Если вы хотите усложнить задание, можно воспользоваться способами разрезания из игры Никитиных «Сложи квадрат». Многим детям гораздо интереснее складывать картинку, чем «просто квадрат».

Позже можно будет предложить ему кубики с наклеенными на них картинками. Начните с четырех, ближе к 2 годам попробуйте 6 кубиков. Здесь сложность в том, чтобы выбрать на каждом кубике нужную сторону. Обращайте внимание малыша на цвет картинки и цвет фона («Мы ищем синюю машину на красном фоне»). Вначале вам почти все придется делать самостоятельно. Выберите нужные детали картинки. Потом спросите: «Как ты думаешь, что к чему тут можно приставить? Вот здесь часть колеса. Посмотри, где же остальное колесо? По-моему этот кубик надо придвинуть вот сюда. Может, ты сам это сделаешь?» Постепенно ваш малыш поймет, что от него требуется. Эта игра способствует развитию образного и пространственного мышления ребенка, а также тонкой моторики и координации движений.

Раз заплатка, два заплатка

Эту игру предложите малышу после того, как он освоит предыдущую. Возьмите любую сюжетную картинку или цветную фотографию из старого журнала (главное, чтобы изображение было понятно ребенку), из нее вырежьте квадраты, кружки и треугольники, а затем и более сложные фигуры произвольной формы. Картинка с вырезанными «окошечками» наклеивается на лист белой бумаги. Малыш должен закрыть образовавшиеся таким образом на картинке белые пятна. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не только ориентировался на форму пятна, *но* и правильно ориентировал «заплатку» относительно всего изображения.

5. КУБИК И РАМКИ МОНТЕССОРИ

Рассказывает мама двухгодовалой девочки

Рамки Монтессори. Катя выучила, как называется каждая фигурка, нацчилась правильно вставлять в рамки, теперь обводим фигурки внутри квадратиков и сами фигуры, составляем из геометрических фигур рисунок (домик, снеговик, клоун и т. д.) и обводим его, пробуем как можно больше разместить фигур на одном листе бумаги, сортируем на

прямоугольники, круги, треугольники, считаем углы у многогранников, находим в окружении предметы, похожие на выбранную фигуру, составляем узоры из фигур одного типа (треугольники), обводим нужное количество фигур (задание на счет), раскрашиваем обведенные фигурки в разные цвета и еще дорисовываем, как из одной фигурки можно сделать другую.

О рамках и о кубике было уже немало рассказано. Добавлю только два замечания. Во-первых, если ваш малыш испытывает затруднения, начните с того, что сами разложите детали по окошкам, и пусть малыш их открывает: * Давай откроем окошечки! Вот это круглое, а теперь треугольное и т. д.*. Во-вторых, часто дети не подбирают строго форму фигуры к окошку, а пропихивают их в отверстия боком или ребром (некоторые кубики позволяют подобные вольности). Никакой крамолы в этом нет. Наоборот, ребенок принимает «инженерное решение*, рассматривая фигурку со всех сторон и оценивая все ее возможности.

Кроме собственно кубика и рамок Монтессори в продаже есть большое число рамок с вкладышами в виде животных или предметов. Эти игры тоже очень полезны, так как учат малыша соотносить предмет и его силуэт. Если у него возникают затруднения, предложите ему пальцем обвести контур фигурки (погладить зверюшку), а потом — контур «домика», куда ее необходимо поместить. Если ребенок решает задачу, но ему трудно вложить зверюшку в отверстие, покажите ему, как зверюшка залезает в домик (в норку); «Сначала киска просунула мордочку, теперь — передние лапки, теперь — задние лапки и хвостик».

Рассказывает мама двухгодовалой девочки

Рамки Монтессори и им подобные. Покупали все подряд. По освоению я бы их расставила так. Простые геометрические фигуры - более сложные - твердые фигурки, например фрукты, - мягкие фигурки животных без ручек. Где-то в середине стоит вкладывание одинаковых по форме, но разных по размеру фигурок. Ну, по ходу все, естественно, называлось, заодно названия фигур выучили. Я считаю, что эти игрушки просто надо иногда давать, особо пережимать и злиться из-за неудач

(как я) не стоит. Все равно процесс идет довольно медленно, у нас почти на год растянулся, притом что я была весьма настойчива.

6. КУБИКИ НИКИТИНА

Из великого множества развивающих игр Никитина двухгодовалому' ребенку можно с большой осторожностью предложить две: * Сложи квадрат* и «Сложи узор*.

Сложи квадрат

Игра состоит из 23 разноцветных квадратов, из которых один — контрольный, оставлен неразрезанным, а остальные разрезаны различными способами. Второй — на два прямоугольника, третий — на два треугольника и т. д. Вам с ребенком с лихвой хватит десяти первых квадратов.

Разумеется, такую игру довольно просто изготовить самим, причем не обязательно соблюдать авторские •правила нарезки*. Просто начните с квадратов (или прямоугольников), разрезанных на две части всевозможными способами, а когда! этот материал будет освоен, переходите к квадратам, разре* занным на три, а затем на четыре части. Когда они уже знакомы малышу, можно перемешивать части квадратов между собой, для того чтобы он, ориентируясь на цвет, выбирал нужные для того или иного квадрата детали.

Я советую (в отступление от никитинской методики) да^ вать вначале карточки с рисунком — двухгодовалые дети боль* ше любят складывать паровозы или котят, чем просто квадр*[4]- тики. Когда вы переходите к квадратикам без рисунка, можнф как рекомендуют Никитины, построить «дорожку для куклы».

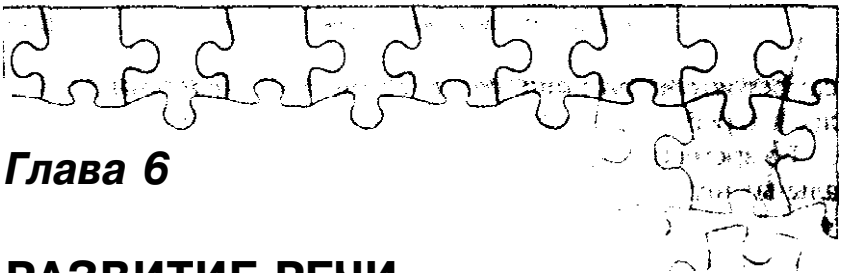
Сложи узор

Эта игра представляет собой набор из 16 кубиков с окрашенными гранями. С их помощью можно сложить большое количество различных узоров. К числу простейших, доступных для двухлетних детей, относятся «дорожки», «лесенка», •цветок*, «пила» «фонарики», «елочка» и т. д. Такую игру сложнее сделать

самостоятельно, проще купить ее вместе с заданиями, тем более что ребенок сможет играть в нее до 7-10 лет.

Во время игры соблюдайте общие правила для интеллектуальных игр.

- Старайтесь опираться на реальный опыт ребенка. "Помнишь, мы видели в парке елочку? Давай попробуем сложить такую же, но из кубиков».
- Прекращайте игру до того, как она надоест ребенку. Позволяйте ему свободно двигаться ,во время игры, устраивать «подвижные перемены» по своему желанию. Нет ничего печальнее вида ребенка, которого *заставляют* играть.
- Пусть малыш сам задает темп. Если он хочет складывать дорожки и только дорожки, не поторапливайте его. Значит, он хочет получше осмыслить эту фигуру. Если после этого он решил на месяц забросить игру — это тоже не страшно. Нередко после таких перерывов ребенок начинает щелкать задачки как орешки. То ли его мозг «дозрел», то ли он хорошенько обдумал задачи. Помните, что никто не знает, как развивается мышление у ребенка.
- Показывайте ребенку пример, а потом дайте ему поразмыслить самостоятельно.
- Храните наборы в недоступном для детей месте и выдавайте их только на время игры. Так и кубики будут в лучшей сохранности, и ребенок не потеряет к ним интерес. Но ребенок должен знать, где лежит игра, чтобы иметь возможность самому попросить ее.



Глава 6

РАЗВИТИЕ РЕЧИ

Почему дети учатся говорить?

большинство родителей считают, что дети учатся говорить потому, что ни нужно общение, благодаря которому они могли бы получить то, что хотят факты не подтверждают эту очевидную на первый взгляд идею. Стечение всего первого года жизни малыши успешно общаются с теми, кто за ними ухаживает, не прибегая к словам. Откуда же у них может появиться необходимость в словах?

Когда малыш действительно начинает произносить какие-то слова, они крайне редко бывают связаны с его потребностями. Первыми словами, которым он научится, будут не слова «пить», или **«иди»,** или «дай», а так называемые слова-этикетки, обозначающие людей или вещи, которые важны для малыша в эмоциональном отношении, которые вызывают в нем приятное возбуждение.

Возможно, что ключ для понимания развития речи лежит именно в положительных эмоциях. Дети появляются на свет с врожденным интересом к человеческому голосу и с врожденной склонностью к лепету. В течение первых 6 месяцев ваши ласковые слова начинают ассоциироваться у малыша с удовольствием и удовлетворением его потребностей. Когда малыш лепечет, издаваемые им самим звуки кажутся ему похожими на ваш голос, потому и эти звуки начинают также ассоциироваться у него с удовольствием. Он радуется собственным звукам, потому что он связывает их как со звуками вашей речи, так и с вами самими, а это, в свою очередь, стимулирует его произносить все больше и больше звуков, что превращает *постепенно его* лепет в то, что мы называем «тарабарщина», а в последующем - в настоящую речь.

Это, конечно, только предположение, но предположение, которое строится на фактах.

Пенелопа Лич

1. РАЗВИТИЕ РЕЧИ У РЕБЕНКА ОТ 1 ГОДА ДО 2 ЛЕТ

Рассказывате мама годовалой девочки

У нее вообще сейчас период речи начался. Не словами, так руками.

У нее сейчас четкие обозначения: пить - плямает губами, дай - руку сгорает-разжимает. Хожу, умиляюсь.

Рассказывает мама полуторагодовалой девочки

Ленка решила заканчивать с «молчанкой[1]», похоже. За один день - кучка достижений.

Для начала: просыпается утром, видит - кошка пришла, села. Ленка: «Кака... Кака при… КАКА ПРИШЛА!» («Пришла» в первый раз сказала, и сразу в предложении.) Потом - прибегает, тащит меня к телевизору (мультик какой-то, что ли, был), показывает - «Мама, атри!» («смотри» - тоже раньше не говорила). Вечером, в кухне: подходит к собаке, показывает на дверь - «бака, уди!». Собака, естественно, ноль внимания - Ленка топает ногой: «Уди сяже!» («уйди сейчас же»); и, опять же - в первый раз в жизни сказала!

РАССКАЗЫВАТЕ мама двухгодовалого мальчика

Первые слова появились месяцев в семь. В 11 месяцев было несколько осмысленных, соответствующих ситуации слов. В годик он перестал вообще говорить. А в год и месяц уже было слов 20. В год и 4 было около 80 слов. Выучили все буквы алфавита. В полтора года для *своего* возраста он говорил неплохо, мог сказать любое слово, но предложения строил как-то по-своему.

Приятно было, например, в такой ситуации: стучат Игорь с другом палками о землю, вроде бы делают одно и то же. Но тот мальчик просто стучит, и никто не узнает, что под этим подразумевается, а Игорь сообщает, что это гусь клюет землю.

К 2 годам стал говорить чисто, но опять же предложения строил в том же необычном виде. И что меня беспокоит, он и сейчас часто так говорит. Например: «Мама пойдет на работу - не надо!», хотя проще сказать: «Мама, не надо ходить на работу».

После полутора лет он был поэт. Везде пытался найти рифму, сочинял небольшие стишки. Первый его стишок в полтора года: «Мяса-мяса, ваза-ваза». Второй - «сок-песок-носок».

Удачным считаю стишок (2 года 2 месяца): «Это не ромашка, это вверхтормашка». Потом он стал очень вольно играть со словами. Прав-

да, он уже и в год пытался переделать слова: например, «дай-дай-дуй-дун-динь-динь-динь».

С самого младенчества Игорь очень любил книги. Поэтому очень многому мы учились именно по книжкам. Уже тогда было очевидно, что книжки даже с единственным плохим персонажем или сюжетом или в хоть малой степени несчастным персонажем нам категорически не подходят. Поэтому Медведь у нас просто приглашал Машу пожить у него, а угрожать и не думал, и т. п. По книжкам выучились и цвета, и формы, и животные, и растения, и времена года, и даже марки машин (в полтора года он знал около 10 марок машин). Конечно, все подкреплялось практикой (такие вещи, как лево-право, правила дорожного движения, предлоги «под-над-за-перед» на практике очень хорошо выучиваются).

Игорь с года до года и 8 месяцев был просто ежесекундно требующим какого-то дела или информации. Мы обсуждали с ним каждую поднятую палочку, каждую пролетевшую птичку. Часто по теме мне вспоминался какой-то стишок, песенка или поговорка.

Например, увидев парусник, мне очень хотелось, чтобы Игорь прочувствовал эту красоту, я рассказывала стих Лермонтова, пела «Белеет парус одинокий». Он это воспринимал уже как нечто обязательное.

К сожалению (а может, и к счастью), никто не знает, как маленькие дети учатся говорить. Мы знаем только, что этому помогает: беседы со взрослыми людьми (близнецы, много общающиеся между собой, начинают говорить позже единственных детей) и совместная деятельность (игра, простейший труд), сопровождаемая разговором.

Кстати, в тех же условиях (только гораздо медленнее) учатся говорить на иностранном языке взрослые. Однажды мне посчастливилось месяц прожить в Германии, и через три недели я уже думала по-немецки. Потом почти пять лет мой немецкий остался невостребованным, и я уже с трудом могла составить какую-нибудь связную фразу. Но вот недавно я пошла на трехдневные курсы по изготовлению картин из окрашенной овечьей шерсти. Преподавательница из Германии почти не говорила по-русски. Разумеется, на курсах был и переводчик, но при совместной работе проще все же беседовать на одном языке. На второй день занятий я незаметно для себя снова свободно заговорила по-немецки.

Бывают взрослые, патологически не способные к иностранным языкам (чаще всего это связано с неграмотным обучением). Так же бывают дети, которые не торопятся научиться говорить. Иногда они просто «ждут своего времени». Даже ученые еще не могут сказать точно, какие именно структуры головного мозга должны созреть для того, чтобы ребенок начал говорить, и почему это созревание в одних случаях происходит быстрее, а в других — медленнее. Однако причиной задержки речи может быть патология слухового аппарата или головного мозга, и тогда ребенок не заговорит без специального лечения. Когда же пора бежать с ребенком к врачу? Послушаем мнение английского детского психолога Дженни Лешли.

Некоторые дети отчетливо произносят слова еще в возрасте до года. Большинство начинает пользоваться словами на втором году жизни. К двум годам должны появляться признаки речи. Определенное беспокойство вызывают дети, которым почти два с половиной года и которые не пытаются заговорить. Если нормальный ребенок почти двух лет не проявляет потребности заговорить, надо провести наблюдение типичного для него дня. Желательно выяснить, пытается ли ребенок общаться со взрослыми посредством любых звуков или жестов. Если у него не получается общение со взрослыми, возможно, он пробует установить контакт с другими детьми. Если малыш хочет как-то общаться, то в ближайшие месяцы могут появиться слова. Если в период от полутора до двух лет ребенок хорошо развивается в других отношениях, то возможно, что энергия уходит именно на это, а не на язык. Однако если ребенок достиг двух с половиной лет, то отсутствие речи должно настораживать независимо от того, насколько он продвинулся в остальном или насколько выразительно его бессловное общение. Ребенок своим поведением может показать, что понимает определенный объем того, что ему говорят. Это может быть признаком, свидетельствующим, что он уже явно учится языку у других и слушает. Но если уже прошло несколько месяцев после второго дня рождения, все же закономерно ожидать речи и от него самого.

По-видимому, в процессе освоения речи на втором году жизни ребенок проходит три стадии: стадия указующего жеста, односложные предложения или указующие слова и стадия Двух-трех сложных фраз.

Указательный жест

Это столь нелюбимое некоторыми родителями указывайте пальцем, сопровождаемое столь же ненавистным «Ы?». Родителям кажется, что ребенок ведет себя невоспитанно и глуповато. Меж тем психологи относятся к этому жесту с гораздо большим уважением. Вот отрывок из сочинений корифея советской детской психологии Л. С. Выготского:

> Вначале указательный жест представляет собой просто неудавшееся хватательное движение, направленное на предмет и обозначающее предстоящее действие. Ребенок пытается схватить слишком далеко отстоящий предмет, его руки, протянутые к предмету, остаются **висеть** в воздухе, пальцы делают указательные движения. Эта ситуация исходная для дальнейшего развития... Здесь есть движение, объективно указывающее на предмет, и только. Когда мать приходит на помощь ребенку и осмысливает его движение как указание, ситуация существенно изменяется. Указательный жест становится жестом для других. В **ответ** на неудавшееся хватательное движение ребенка возникает реакция не со стороны предмета, а со стороны другого человека. Первоначальный смысл в неудавшееся хватательное движение вносят, таким образом, другие. И только впоследствии, на основе того, что неудавшееся хватательное движение уже связывается ребенком со всей объективной ситуацией, он сам начинает относиться к этому движению как к указанию.
>
> Ребенок приходит, таким образом, к осознанию своего жеста последним. Его значение и функции создаются вначале объективной ситуацией и затем окружающими ребенка людьми. Указательный жест раньше начинает указывать движением то, что понимается **другими,** и лишь позднее становится для самого себя указанием[1].

На этом этапе могут появляться первые, еще очень беспорядочные слова. Чаще всего они являются плодом совместного творчества родителей и ребенка. Например, младенец беспечно вокализует

— Ма-ма-ма-ма-ма...

А мама радостно подхватывает, тыкая себя в грудь:

[1] Цит. по: *Обухова Л. Ф.* Детская (возрастная) психология [Электронный ресурс]. iprofit.ru/books/88275.htm]

— Да, да — мама! Я — твоя мама!

У Алеши на этом этапе нам удалось вычленить очаровательный словарик из пяти слов.

"Мама" (очень неопределенно). «Туда!* (сопровождалось указующим жестом, очень напоминающим жест Ленина на броневике). «Надо!» (в ответ на нельзя). «Дай!» и «Ам-ам!* (без комментариев).

Через полгода от этого словарика не осталось ничего. «Мама* стало употребляться гораздо четче и определеннее, «туда* и «надо* исчезли бесследно, «дай!» превратилось в «дать!* (от вопроса «Дать тебе...»), а «ам-ам» почему-то в «ням-ням*. Кроме того, появилось еще не меньше двух десятков новых слов. Словом, на этом этапе словообразование у ребенка идет еще очень причудливо и непредсказуемо, что весьма затрудняет жизнь мамам, ведущим списки освоенных слов.

Но так или иначе, если ребенок получает ответ на свой главный вопрос *Ы?», его пассивный словарь (слова, которые он понимает) непрерывно растет, а значит, будет прирастать и активный словарь (слова, которые он может произнести).

Односложные предложения

Итак, ребенок открывает, что каждый предмет имеет свое название. С этого момента ребенок обнаруживает ярко выраженную инициативу в развитии словаря. Появляются вопросы: «Что это?», «Кто это?» (Алеша говорил: «А то там?*) И снова пассивная речь в развитии опережает активную. Запас пассивной речи влияет на обогащение активного словаря. Сначала ребенок понимает слова-указания, затем он начинает понимать слова-названия, позднее наступает понимание инструкций и поручений, наконец — понимание рассказов, то есть понимание контекстной речи.

Постепенно к указующему жесту присоединяется указующее слово. Например, ребенок показывает на бегущую по улице таксу и произносит: «Ав!», дома он увидит на картинке сенбернара и тоже скажет: «Ав!». «Ав!» — достаточно условный Щенок в мультфильме. «Ав!» — игрушечный барбос. Если за о к-

ном залает соседский пес. вы тоже услышите «Ав!». Даже собачья будка может оказаться «Ав!», но, может быть, малыш назовет ее «Дом». Легко заметить, что на этом этапе ребенок **уже** научился обобщать и образовывать понятия. Этот набор **слов** нарастает с приблизительно постоянной скоростью **(одно** слово в день или одно слово в месяц) и уже гораздо стабильнее. Собака — это всегда «Ав!», и никогда не «Гав!», не "Тав!»и не «Авва!».

Собственно, на этом этапе каждое слово является маленьким предложением. «Ав!» означает (в зависимости от ситуаг ции и интонации): «Это собака!» «Смотри, там собака!» "Собака лает», «Я хочу погладить собаку» или «Я боюсь собаки».

Вначале речь ребенка состоит в основном из существит тельных, затем появляются глаголы (у деятельных детей быстрее, чем у созерцателей), а затем и прилагательные. Это значит, что скоро малыш научится слеплять их в предложения.

Двух- и трехсложные фразы

Часто для их составления ребенку нужна ваша помощь. Например, Алешин игрушечный самосвал свалился с горки. Переполненный этим впечатлением, сын бежит ко мне.

— Упа! — кричит он.

— Упал, — соглашаюсь я.

— Авам, — тут же уточняет Алеша.

— Самосвал, — подтверждаю я.

Алеша уходит, сосредоточенно бормоча под нос. "Упа авам... Упал авам».

Иногда помогает метод инквизиторских расспросов **(если** сам ребенок не воспринимает их как инквизиторские).

Например, мы возвращаемся с прогулки и я предлагаю:

— Ну-ка вспомни, что мы сегодня делали в парке?

— Игали! — отвечает Алеша.

— А во что играли?

— Мячи!

— Играли в мячик?

— Да!

И та к далее...

Но иногда ребенок без всякого внешнего нажима выдает шедевры. Например, у одного моего знакомого мальчика первой фразой было: «Папа гвозди тук-тук-тук!»

Ближе к двум годам малыш начинает овладевать склонениями и спряжениями. То есть он говорит не «Идти гулять!», а «Иди гулять!» или даже «Идем гулять!». Разумеется, вначале он часто ошибается, но уж коль скоро эта особенность языка была им подмечена, рано или поздно он овладеет ею в совершенстве.

Исследователи, попытавшиеся выяснить, как малыши овладевают этим искусством, взяли две группы детей. В первой группе дети много раз повторяли: «кукла упала», «заяц упал» и т. п. Оказалось, что необходимо до 1000 повторений, чтобы ребенок смог безошибочно соединить эти два слова. Во второй группе была организована игра. В домик должны были войти лиса, слон и т.д Экспериментатор говорил: «лиса», ребенок добавлял: «пришла», и лиса попадала в домик Таким образом, в эксперименте согласование слов включили в контекст деятельности и понимания между взрослым и ребенком. Разумеется, во втором случае дети обучались гораздо быстрее (этот пример очень хорошо иллюстрирует общие особенности эффективного обучения детей в этом возрасте).

2. РАЗГОВОРЫ

Я уже писала в первой книге и повторю снова: единственный способ научить ребенка говорить — разговаривать с ним. И если на первом году жизни тема разговора не так уж важна, малышу достаточно понять, что существует такая штука, как речь. Но после года уже стоит позаботиться о том, чтобы у малыша составился достаточно полный (для начала пассивный) словарик Но сначала напомню общие «правила ведения беседы».

- Говорить с ребенком о том, что происходит здесь и сейчас: «Смотри, кошка лезет на дерево!» Примерно с полутора лет можно добавить: «Помнишь, мы видели эту кошку вчера?» или: «Помнишь, мы видели кошку на картинке в книжке?»
- Говорить четко, замедленно, немного растягивая слова. Ближе к двум годам вы постепенно сами почувствуете, что

ребенок начал понимать «нормальную» речь, и откажетесь от этой манеры.

- Задавать малышу вопросы. В период »да и нет» формулируйте их так, чтобы ребенку было удобно ответить. *Это кошка?», «Ты хочешь еще погулять?», «Тебе нравятся качели?». Позже, когда словарный запас ребенка возрастет, вопросы усложняются. «Кто это?», «Что ты хочешь сделать?», «Что мы делали на детской площадке?».
- Обращаться к малышу с просьбами. Их сложность также постепенно возрастает. «Принеси мячик!», «Найди мячик и принеси его!», «Найди мячик, принеси его и положи в сумку!».
- Обращать внимание малыша на цвет, форму, размер, движение, детали (руль, колеса машины, носик, ушки, хвостик у животных и т. д.).
- Немного рассказывать об особенностях предметов или существ, с которыми вам пришлось столкнуться. «Посмотри птичка сидит на дереве, там у нее гнездо, домик из веток в котором она живет». «Видишь, у машины лопнуло колесо, сейчас водитель его меняет». (Вернувшись домой, **Алеша** пересказывает бабушке: «Коисе.. оп... брр!»)
- В первом полугодии можно и нужно пользоваться вспомогательными словами («ав-ав», «мяу-мяу», «бух!» и т. д., используя их вместе с обычными). И снова вы почувствуете момент, когда ребенок уже не будет нуждаться в этих словах-подсказках и начнет понимать вашу речь прямо с листа

А вот приблизительный список тем, которые можно обсудить с ребенком на втором году жизни.

1. Игрушки: матрешка, киска, собачка, машинка и т. д. «Обсудить» эту тему удобно, и фая в прятки: «Где киска? Куда спряталась киска? Киска, отзовись! Мяу-мяу! Вот же она!», "Где у киски глазки? Где у киски лапки? Где у киски хвостик?» Кукла пошла, встала, упала, поет, пляшет. Машинка поехала, остановилась и т. д.
2. Части тела ребенка и взрослого: нос, уши, глаза, лоб, подбородок, щеки, зубы, губы, волосы, руки, ноги, пальцы, колени, локти, живот, спина, грудь, пупок, попка, пенис (у мальчиков), вульва, лобок или уретра (у девочек).

Эту тему удобно обсудить во время купания. Разумеется, не стоит обрушивать на малыша всю анатомию разом. Начните с глазок-ушек-носика и продолжайте, когда малыш сам начнет задавать вопросы. Я называю половые органы медицинскими терминами, потому что они звучат более нейтрально и родителям легче их произнести, «не изменившись в лице». Думаю, что в этом возрасте не стоит объяснять детям, что мы придаем половым органам совершенно особое значение. Жаргонные названия они без труда усвоят от сверстников через год-два. Впрочем, если вам проще называть их «писькой» или «членом», то никакой крамолы в этом нет. «Громовое молчание Будды» в данном случае тоже не будет хорошей тактикой. Ребенку просто необходимо узнать, как у него происходит процесс мочеиспускания и дефекации для того, чтобы научиться его контролировать (см. главу 7).

3. Одежда: пальто, брюки, юбка, шапка, шарфик, ботинки и т. д. Тема обсуждается в процессе одевания. Обращайте внимание на цвета и на материал одежды: шерстяной шарфик, рубашечка из хлопка, шелковый платочек и т. д. Полезно рассматривать картинки с детьми и обсуждать, во что они одеты.
4. Дом: двери, окна (открыты, закрыты), стены, потолок, пол, ковер, столы, стулья, табуретки, шкафы, часы и т. д. Используйте глаголы и предлоги («Достань из шкафа», «Положи на стол», «Возьми со стула» и т. д.).
5. Посуда: чашки, ложки, вилки, ножи, кастрюльки, сковородки, крышки и т. *д.* Обсуждается за обедом или во время игры на кухне. Снова постарайтесь использовать больше глаголов и предлогов («Варить в кастрюле», «Мешать ложкой», «Пить из чашки», «Жарить на сковороде» и т. д.).
6. Времена года (см. главу 4).
7. Животные и их повадки. «Кошка мяукает, мурлычет, бегает, лезет на дерево. У кошки длинные усы, длинный полосатый хвост». «У птички крылья, хвостик, две лапки». «Птичка летает, прыгает». «Цыпленок вылупился из яйца. Он бежит за мамой-курицей, пьет водичку, клюет зернышки, пищит».

«У рыбки плавники, хвостик». «Рыбка плавает». «Рыбке меняют воду, кормят сухим кормом».

8. Продукты. Красное яблоко. Желтая груша, желтый банан. Красная свекла для борща. Картошка и морковь для пюре. Нальем молоко в чашку. Сварим кашу из крупы и т. д.
9. Работа по дому. Стирать белье мылом, гладить платье, чинить утюг, забивать гвозди молотком, шить иголкой с ниткой, чистить картошку ножом, месить тесто ложкой, печь блины, заваривать чай, клеить клеем, мыть посуду, копать грядку лопатой, рисовать красками, карандашом и т. д.
10. Семья. Бабушка — это мамина (или папина) мама. Папа — бабушкин сын. Дядя — папин брат и т. д. Дети очень любят рассматривать семейные фотографии. Разумеется, нельзя требовать, чтобы они к двум годам запомнили систему родства (это не удается и некоторым взрослым). Главное, чтобы они уловили «идею семейственности».

Вас не должно смущать то, что ребенок произносит многие слова неправильно, коряво. До 3-4 лет это абсолютно нормально. Некоторыми звуками дети могут овладеть только когда их артикуляционный аппарат будет достаточно сформирован и натренирован. Вот приблизительные сроки появления наиболее трудных звуков.

Возрастной период	Звуки
1 год — 1,5 года	б, т, к, ч
1,5 года — 2 года	л, ф, в, ть, дь, нь, ль, чь, х
2 года — 2,5 года	сь, зь, нь, бь, мь, т, д, н
2 года 7 месяцев — 3,5 года	фь, вь, с, з, хь, л
3,5 года — 3 года 8 месяцев	ч, щ
4 года — 4,5 года	ш, ж, рь, р

И хотя я уже писала, что не являюсь сторонницей раннего обучения детей чтению, не могу не рассказать об опыте одной мамы.

Рассказывает мама полуторагодовалой девочки

Можно сказать, часть мною выстраданной методики, как разговорить ребенка. Если ребенок случайно произносит новый слог или звук, то тут же стараюсь найти слова (из тех, что знает), в которых есть этот слог. А еще лучше найти, кто так говорит, например «му» - корова. Потом спрашиваю, как корова говорит, а Таня, если повезет, отвечает. Параллельно рисуется на карточке новый слог и теперь, в числе прочих, предъявляется ребенку. Замечено, что предъявление карточки-слога улучшает произношение. Как бы очищает его. Натолкнулись мы на этот эффект, когда сдуру, еще в 11 месяцев, стали по Доману ребенка читать учить (отказались от этой порочной методики)[1]. Я заготовила пять первых слов: папа, мама, Таня, баба, кот. Буквально через пару дней Танюша стала говорить не «папапа», «мамама», «бабаба», а правильно - в каждом слове именно по два слога. И не «кааа», а «ко» вместо «кот». Только «дай» Танюшка до сих пор рукой показывает, если очень чего-то хочет. Вдруг мы слов не понимаем?!

3. КАК ВЫБИРАТЬ КНИГИ ДЛЯ ЧТЕНИЯ?

Рассказывает мама годовалого мальчика

Книжки читаем так: я кладу Мишку на подушки, книгу - чуть в стороне от него, чтобы он не мог достать, и читаю, поглядывая на него, как диктор, с листа. Книжка скучная, без картинок - «Хрестоматия для самых маленьких», но там очень хорошие подборки стихов по возрастам. Минут на десять ребенка хватает, потом начинает кряхтеть, пытаться сесть, схватить маму за волосы, хныкать и т. д.

Кроме того, ходим и смотрим на кошек, я их по именам называю, иногда отправляемся к бабушке на стол пообщаться, пока я бутылки мою. Когда Мишка сам хватает меня за разные части лица, я, как могу, называю их, потом его носик-лобик-ушки трогаю и называю.

Когда ногти стригу (уже навострилась «живьем», не спящему), называю пальчики.

Методика раннего обучения чтению по Доману основана на том, что ребенку предъявляются написанные на карточках слова и он запоминает их «разом", не разделяя на буквы и слоги. Такая методика удобна для английского языка, в котором слова практически не меняют окончаний, но совершенно не подходит для русского. Приходится заучивать отдельно слова «мама», "маме", «мамы» и т. д.

Ну и «сорока-ворона», «коза-забодаю», щекоталки-хохоталки всякие и т. д. У нас в основном чисто эмоциональное общение, учить мне лень пока. Даю разные предметы бытовые потрогать, он, кстати, ими больше интересуется, чем игрушками.

Леоид Пантелеев: 1 год 6 месяцев

С каждым днем, с каждым часом все лучше, свободнее ориентируется она в мире. Растет, обогащается ее словарь. По-прежнему это двусложные слова. Если в слове больше, чем два слога, она его сокращает, укорачивает. Собака превращается в «бака», колбаса на ее языке - «каба», девочка - «девтя», лошадка - нечто не поддающееся транскрипции: два раза прищелкивает, цокает языком.

Очаровательно в ее произношении слово «Дженни»:

- Дчани.

Как-то на английско-грузинский лад. Эта «Дчани» ее любимица. До сих пор во всем, что она разглядывала на картинках, для нее не существовало сюжета, а тут целый роман - четверостишие Чуковского с очень славными рисунками Сутеева. Собственно, рисунков там всего два. На одном бедная Дженни горько плачет, растирая кулачком правый глаз. Одна ножка у нее босая. На стуле - сундучок, в котором все разворошено. А внизу - толстый мельник с доброй улыбкой несет в протянутой руке Дженнин красный башмачок. Машка может без конца слушать и пересказывать эту «страшную историю».

- Бедная девочка! Как она плачет. Башмачок, туфельку потеряла. Ах, бедная. Ножка босая, голенькая, холодно ей. Где же башмачок? Искала, искала, нигде нет...

Машка по-настоящему «переживает». Но когда спросишь: «Где же башмачок?» - она с победоносным видом тычет пальчиком в нижний рисунок:

- Вот он, башмачок! Дядя его нашел. Несет Дженни. Не плачь, Дженни. Сейчас тебе дядя принесет туфельку. Вот какой хороший дядя-мельник...

Машка радуется, смеется, глазенки ее сверкают. Действительно, для нее это сюжет, роман, здесь она впервые сопереживает судьбу литературного героя.

Но последнюю строчку стихов - «и на мельнице смолол» - я не могу читать Маше. Такой поступок «не в образе» добродушного мельника, доброго гения маленькой несчастной Дженни. И вот вместо «мельницы» я бормочу нечто жалкое, беспомощное, но благополучное, что-нибудь вроде «положил ее на стол».

Рассказывает мама двухгодовалой девочки

У меня тут новый способ появился, хочу поделиться. У многих детки (маленькие, как моя) не любят именно чтение новых книжек. Читать старые книжки, рассказывать по картинкам - пожалуйста, но печатный текст, особенно новый, ну уж нет! Знакомая ситуация? Мы заметили, что хорошо знакомый текст ребенок все же слушает. Некоторое время я просто заучивала новые тексты наизусть и проговаривала во время еды или гуляния. Надо быть фанатом. Я фанат, но не настолько. Гораздо проще выделить в книжке предложения, соответствующие картинкам, и сначала читать только их. Если это стихи, то небольшие рифмующиеся строчки. Когда ребенок попривыкнет, увеличить текст и т. д. Только халтура не пройдет, к сожалению. Придется подготовиться заранее с карандашом, потому что ребенок вряд ли станет ждать, что вы по ходу будете выделять главное.

Результат такой.

Большой выборки у меня нет, но книги Татьяна слушает лучше своих ровесников: не убегает, просит еще почитать, выдерживает гораздо большие обьемы. После нескольких (3-4) прочтений может ответить на вопросы. Пока это только «кто?», «что делает?» (спрашиваю, если она знает глагол), «что держит?», «кто после?». Сейчас стараюсь уделять внимание предлогам: «кто ПОД елкой?», «кто НА елке?».

Здесь еще хочу привести количественную оценку чтения книг. У нас это измеряется (пока) двумя величинами: время «неубегания» и оптимальное количество информации под картинкой:

* 10 месяцев - 1 год и 1 месяц: 5-10 минут; одно-два предложения или двустишье;
* 1 год и 2 месяца - 1 год и 5 месяцев: 25 минут; пять предложений;
* 1 год и 6 месяцев - 1 год и 8 месяцев: 25 минут; десять и больше, но надо приучать;
* 1 год и 9 месяцев: полчаса (больше я не могу); $^2/_3$ страницы А4 крупным шрифтом, приучать не нужно.

Общий размер сказки или истории ее почему-то никогда не волновал, поэтому и не менялся. Еще можно про понимание поговорить, но ума не приложу, как это измерить в таком возрасте. Другое дело, что у меня в голове всегда сидит, какие слова она точно знает, а какие видит в первый раз. Раньше я больше на ее память полагалась, показывала каждое произносимое слово на картинке. Каждая сказка читалась по 15-20 раз до забрасывания. Сейчас это примерно 7 раз и показываю только новые слова (4-5 на странице). «Новые» слова со временем ста-

новятся все экзотичнее, например в последнем рассказе это были: удочка, удилище, поплавок, леска, клюет. Притом что: рыба, сом, плотва, крючок, червяк она уже знала.

Добавить к этим рассказам остается совсем мало. Большинство детей начинает интересоваться книгами в возрасте чуть старше года. Причем вспыхивает этот интерес мгновенно. Еще вчера малыш сосредоточенно пытался оторвать уголок у страницы и запихнуть его в рот, а сегодня уже не сводит глаз с картинки и нетерпеливо гукает. Кажется, что в голове ребенка что-то внезапно щелкнуло и он понял, что кошка на картинке и живая кошка напрямую связаны.

Кстати, именно поэтому я и не одобряю обучение чтению в столь раннем возрасте. Малыш в это время усваивает два основополагающих для всей человеческой цивилизации факта: изображение = объекту (сначала он будет узнавать только самых реалистических кошек, но через полгода и диснеевский Том-кэт будет опознан правильно) и слово = объекту (причем слова могут быть также самыми разными: «кошка», «кот», «киска». «котик», «мяу-мяу* и т. д.). Заставлять его тут же осваивать принципы чтения и письма — это все равно, что прыгать через голову. То есть запомнить буквы и слоги при должной настойчивости родителей для ребенка, скорее всего, не составит труда. Но понять, что он имеет дело уже с третьей символической системой, построенной по своим законам (ведь письменная речь сильно отличается от устной), ему вряд ли удастся. А значит, мы наносим удар по такой неуловимой и необходимой вещи, как языковое чутье.

Борис Никитин пишет: «Если из азбуки и цифр не делать тайны и считать буквы О или А столь же обычными вещами, как мяч и стол, то малышу будет невдомек, что между ними есть какая-то разница, и он запоминает их совсем так же, как и прочие слова».

Но дело как раз и заключается в том, что между мячиком и буквой существует огромная разница. Первый — предмет, вторая — символ (а точнее, даже символ символа). «Быстрее и легче* не всегда значит «-лучше*. Возможно, ужасающее ко-

личество ошибок, допускаемых в устной и письменной речи взрослыми и образованными людьми, как раз и связано с тем, что их никогда не учили воспринимать речь как речь, а текст как текст[1].

Но вернемся к чтению вслух. Я бы разделила детские книжки на три уровня сложности.

12-18 месяцев. Четверостишие или короткий (2-3 предложения) законченный рассказ под картинкой

11еред чтением дайте малышу познакомиться с книжкой, пощупать, полистать, понюхать ее. Покупайте дешевые книги (но с хорошими, точными иллюстрациями и классическим текстом). Ребенок неизбежно будет рвать, мять и портить книжку, и хотя ему, разумеется, надо объяснить, что гак поступать нельзя, постарайтесь не переусердствовать и не отбить у него интерес К чтению. Долго хранятся только те детские книги, которые не интересны ребенку.

Читать надо как можно выразительнее, практически все слова приходится показывать на картинке, дополнять рассказ своими словами (зачастую повторяя по несколько раз одно и то же). Хорошо, если стихотворение будет связано с какими-то танцевальными движениями ребенка («Сорока-ворона», «Гуси-гуси» и т.д.).

Старайтесь опираться на реальный опыт малыша. Например, если на прогулке видели кошку — читайте стишок про кошку Если играли с мячиком — «Наша Таня громко плачет!>>

По справедливости ради должна сказать, что многие родители занимаются подготовкой к чтению с годовалыми и двухлетними детьми и очень довольны результатом. Они пользуются двумя основными методиками (точнее, модификациями методик). Первая из них — методика Глена Домана. подробно изложенная в его книге "Как научить ребенка читать". Вторая - обучение чтению по кубикам Зайцева в модификации Н.Даниловой. Сам Зайцев предназначал свою методику для трехлетних детей, но Елена Данилова начала учить своих дочерей чтению с помощью кубиков Зайцева, когда им еще не исполнилось 1 года. Информацию можно найти на сайте www.danilova.ru. Еще одна методика раннего обучения чтению изложена в книге *С.* Лупан "Поверь в свое дитя".

(для лучшего понимания стихотворения можно вместе «уронить» мячик в ванну с водой).

Примеры (тех книг, которые мы читали вместе с Алешей):

- русские народные песенки-потешки;
- С Маршак «Английские песенки»;
- А. Барто «Игрушки»;
- М. Дружинина «Забавные малыши», *И-го-го! Ку-ка-ре-ку!» и т. д.;
- Л. Толстой «Азбука».

Позже, когда в речи ребенка появится достаточно слов, можно использовать уже знакомые стихи для совместного чтения.

Рассказывает мама полуторагодовалого мальчика

Рассказываем мы с Андрюшкой стишки друг другу. Я начинаю - он ставит в конце жирную точку.

Немного стишков-то:

* про мишку косолапого, который ножкой топ (Андрюшина партия - «ТОП»);
* аты-быты шли солдаты... (Андрей в конце говорит «АЙЯ» и бьет себя в грудь);
* ...инте-инте-интерес, выходи на букву... (Андрюшка - «ЭСЬ»).

Все, больше не помню.

Кто-нибудь может добавить такие же небольшие присказки с ударением на последнее слово или слог?

Разумеется, подобных стихов очень много. Из самых известных: «Поехали-поехали!», «Наша Таня громко плачет...», «Самолет построим сами...», «Идет бычок, качается...», «Нет, напрасно мы решили...», «Баба сеяла горох...* «Тили-бом, тили-бом! Загорелся кошкин дом!».

Могу даже добавить стишок своего собственного сочинения, который я использовала, когда Алеша *очень* не хотел одеваться.

Если дует ветерок.
Надеваем... свитерок.
Если дождик кап-кап-кап,
Мы наденем... шап-шап-шап!

18-21 месяц. Книжки-комиксы

Связанный сюжет из 5-10-15 картинок с текстом. Сначала вы читаете только «главные» предложения, составляющие стержень сюжета. Не важно, если в первый раз вы не доберетесь до конца. Позже, когда первые картинки и фразы станут для малыша привычными, вы сможете двинуться дальше. Еще позже малыш с удовольствием выслушает полный текст сказки со всеми деталями. На этом этапе я не советую вам зацикливаться на размышлениях о том, какие слова ребенок уже знает, а какие еще нет. Часто дети знают больше, чем могут показать, а о значении многих слов им легче догадаться в процессе многократного чтения, не отвлекаясь специально от сюжета. Убедиться в том, что ребенок вас понимает, можно с помощью простых вопросов: »Покажи кто пришел в теремок?*, «Покажи, кого встретил колобок?" (В этом возрасте малышу легче показывать, а не отвечать словами.)

Примеры:

- русские сказки: "Репка», «Курочка Ряба», «Колобок», «Теремок», «Кот, петух и лиса», «Лиса, заяц и петух*;
- «Дом, который построил Джек»,«Наш бедный ослик болен», «Что я видел!» и т. д.;
- А. Барто «Машенька», «Младший брат»;
- С. Маршак «Усатый-полосатый»;
- К. Чуковский «Цыпленок», «Чудо-дерево», «Мойдодыр», «Краденое солнце» и т. д.;
- Л. Квитко «Кисонька», «Лошадка», «В гости», «На качелях», «Про коня и про меня» и т. д.;
- В. Маяковский «Кем быть?»;
- В. Сутеев «Цыпленок и утенок», «Три черных котенка»;
- В. Степанов «Почему не спят котята?»;
- Н. Радлов «Истории в картинках».

21-24 месяца. Неадаптированные тексты

Короткие рассказы на 1-2 страницы с 2-3 опорными картинками. Правила чтения прежние. Читайте по несколько раз. Вначале только главные предложения, потом (через несколь-

ко дней) — весь текст. Старайтесь увязать текст с событиями в жизни ребенка, показать ему тот же сюжет в другом варианте, например; домашний кукольный спектакль (см. ниже), мультфильм, сказка на пластинке и т. д. Заведите отдельную полочку для детских книг, и пусть малыш сам приносит книжку, которую хочет услышать.

Примеры:

- сказки: «Маша и медведь», «Лисичка со скалочкой», «Волк и козлята», «Лиса и волк», «Коза-дереза», «Гуси», <• Терсшечка», «Петушок и два мышонка» и т. д.;
- Л. Толстой «Три медведя»;
- Н. Чарушин «Тюна, Томка и сорока»;
- Б. Житков «Что я видел»;
- Алешина любимая книга в этом возрасте — «Правила дорожного движения».

4. РАССМАТРИВАЕМ И ОБСУЖДАЕМ КАРТИНЫ

Рассматривая и комментируя картинки в детской книжке, мы в основном отвечаем на три вопроса:

1. Кто изображен на картинке?
2. Что он делает?
3. Что он чувствует (ему весело, грустно, страшно, он обижен, зол, рад и т. д.).

Руководствуясь этими же тремя вопросами, можно начать путешествие в мир живописи. Если у вас есть несколько наборов репродукций картин (лучше большого размера, но на худой конец сойдут и открытки), попробуйте рассматривать их вместе с вашим ребенком.

Не ждите, что малыш с первого же раза вцепится в шедевры мирового искусства. Алеша проникся этим занятием через 2-3 месяца.

Разумеется, малы игу больше всего понравятся картины с интересным сюжетом. Алеша любит картины на морскую тематик), жанровые сценки с детьми или с работающими людьми

(каменщики, портнихи и т.д.). Нравятся ему изображения животных, женские и детские портреты (в том числе мадонны с младенцами).

Если есть такая возможность, постарайтесь показать ребенку картины на один и тот же сюжет, написанные в разных стилях (например, корабли, изображенные Айвазовским, Синьяком и Руссо).

Я не советую вам ходить с двухлетним ребенком в Эрмитаж или в Русский музей. Но если недалеко от вашего дома совершенно случайно окажется маленькая и не слишком людная картинная галерея с либеральными смотрительницами, то в плохую погоду можно навещать ее.

Берите ребенка на руки, чтобы он мог смотреть на картину «глаза в глаза». Но в любом случае будьте готовы, что наибольшее впечатление на ребенка произведет мирно стоящий в углу электрический полотер.

5. ДОМАШНИЙ ТЕАТР

Несколько дней не притрагивался к этой тетрадке. С Машкой мы как-то особенно подружились за эти последние дни.

Папа закончил срочную работу, времени у него стало больше, и девочка с утра до ночи, пока она не спит, не ест и не гуляет, находится у него в комнате. Читаем, играем, разглядываем картинки или просто возимся. С кем-нибудь ведь повозиться надо!

...Вечером папа достал из чемодана стародавнего Машкиного любимца - Петрушку. Надо было видеть ее радость. Напяленный на папину руку, Петрушка полез на книжный шкаф.

Начался «спектакль». Машка так шумно выражала восторг, так громко визжала, хлопала в ладоши, стучала ногами, что прибежала мама. Обе они сидели на моей раскладушке, изображая зрительный зал, а я импровизировал пьесу, в которой, кроме Петрушки, участвовала еще красная деревянная собака-такса. Мама кричала мне:

- Спрячь голову, она видит!

Но прятаться было незачем, как я убедился, Машка отлично понимает, что Петрушка не настоящий, что это игра, искусство, театр. Ведь мы в детстве знали механику петрушечного представления, однако бегали за петрушечниками из двора во двор и, затаив дыхание, ждали по-

явления длинноносого человечка в красном колпаке с бубенчиком над цветастой ситцевой ширмой... После меня в роли петрушечника-кукловода выступала мама. Теперь Машка сидела у меня на руках. Не забуду выражения ее лица! Это был настоящий тюзовский зритель, маленький театрал, очарованный тем, что происходит на сцене.

На «сцене» происходила самая несложная импровизация: Петрушка пищал, кланялся, целовался с таксой, кричал «здравствуй, Маша!», махал руками, и Машке нисколько не мешала то и дело мелькавшая за «ширмой» мамина голова, как не мешает театральному зрителю будка суфлера или фигура осветителя в боковой ложе.

Леонид Пантелеев

Рассказывает мама полуторагодовалой девочки

VHMttfe мъьс4*ужем ставим кукольные сказки. Но куклы у нас покупные,
. **Гсамй** только делаю из глины аксессуары к сказкам (к каждой свои - не «алокупаешься).

Самое удивительное, что наши трепыхания в области театрального искусства воспринимаются ребенком с гораздо большим энтузиазмом, чем мультфильмы или специальные детские программы.

Многие мамы разыгрывают кукольные спектакли прямо на ковре или у себя на коленях, но я предпочитаю протянуть через всю комнату веревку и повесить на нее темный плед — так получается гораздо таинственнее. Вам понадобится также взрослый зритель (папа или бабушка), который удержит малыша от попыток заглянуть за занавес и будет комментировать то, что происходит на сцене.

Начать можно с игры «Позови!». Взрослый зритель зовет: • Петушок! Кукареку! Покажись нам!» Над занавесом появляется петушок, хлопает крыльями, трясет гребешком и говорит:

Я — петушок!
Золотой гребешок
Борода с узорами,
Сапоги со шпорами.
На рассвете я встаю,
Звонким голосом пою!

Разумеется, ваш репертуар зависит только от вашей фантазии и имеющихся в наличии игрушек (это не обязательно

должны быть специальные игрушки для кукольного театра). На первый раз будет достаточно 3-4 «концертных номеров*, подобных вышеописанному.

Постепенно малыш войдет во вкус и сможет усидеть перед занавесом около 5-10 минут. Теперь ему можно показывать коротенькие сказки с законченным сюжетом. Не забудьте, что у вас всего две руки, а потому продумывайте спектакль до того, как начнете показывать его.

Алешины любимые спектакли: «Цыпленок» (по сказке К. Чуковского), «Курочка Ряба», «Кот, петух и лиса», *Заяц, лиса и петух», «Маша и медведь», «Крошка енот».

6. РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Рассказывает мама полуторагодовалой девочки

Не знаю, что с моей будет в три года, но сейчас она поразила меня тем, что играет в куклы: то есть носит куклу на ручках, гладит ее по голове и по собственной инициативе высаживает на горшок.

С чего бы это у нее, не знаю, но что не в меня ребенок пошел - это точно: я сроду в куклы не играла, я их только в интерьере рассаживала. А дочке я, правда, показывала, как кукол чаем поить. Мы с ней усаживаем собачку, зайку, ежика и двух кукол и устраиваем чаепитие. Моя Обезьянка теперь сама из чайника чай «разливает» и кукле чашку в рот пихает.

Немного позже (через год-два) вашего малыша свяжут с куклой или с мишкой совершенно особые отношения Дело в том, что при растущей самостоятельности и отделении ребенка от матери малыш будет нуждаться в некотором заменителе, талисмане, особой гарантии того, что мама всегда мысленно с ним и нить любви, связывающая вас, не прерывается ни на секунду. Таким талисманом и становится любимая кукла или мягкая игрушка (иногда любимое одеяльце или подушечка).

Кукла может также символизировать самого ребенка или значимого для него человека и позволяет иногда решить в игровой форме тревожащие ребенка проблемы.

Рассказывает мама пятилетнего мальчика и двухмесячной девочки

И у нас зайчик плюшевый - сынок Сашенысин, его Андрюшей зовут, а иногда этот Андрюша становится Юлечкиным братом-близнецом. Ох как нам нравится такая игра, мы обсуждаем взросление наших деток - Юлечки и плюшевого Андрюши.

Но это в будущем. Сейчас ребенок довольствуется «мамой во плоти» и часто не соглашается на заменители. Для того чтобы ребенок мог участвовать в такой сложной символической игре, он должен созреть и научиться одушевлять куклу. Разумеется, лучше всего, если кукла (хотя бы одна, главная) будет не куплена, а сделана материнскими руками.

Простейшую куклу можно сделать из полотнища розовой фланели размером приблизительно 50 х 50 см и кусочка овечьей шерсти или маленького клубка. Клубок или скатанный из шерсти шарик служит основой для головы куклы. Его надо обернуть тканью и шерстяной нитью перевязать шею. На двух свисающих концах завязать два узелка, которые станут «кистями рук». Кукла готова. Все остальное: волосы, черты лица, одежду, — вы сможете придумать и сделать вместе с ребенком. Более сложные варианты кукол и зверушек вы можете найти в книгах, посвященных мягкой игрушке.

Вальдорфский педагог Фрейя Яффке

Постоянно можно наблюдать: когда папы или мамы мастерят игрушки для детей, возникают совершенно новые отношения как к игрушке, так и к «изготовителю». Подобные впечатления в какой-то степени являются одновременно и познанием мира посредством человека, познанием, которое может окрылить игру детей и на которое они отвечают бессознательной, но глубокой благодарностью.

Вот еще интересные варианты игр с куклами, придуманные одной мамой, когда она сама была маленькой девочкой.

1. Поездка. Из коробок устраивается поезд, собирается багаж и продукты, из бумажек — билеты... Можно ездить в отпуск, на картошку, за покупками... мои куклы даже в эвакуацию ез-

дили (ну это в старшем возрасте, после книжек про войну). Разновидность — лифт: коробка с веревочкой, перекинутой через спинку стула. Куклы и звери ездят на стул (второй этаж дома). Было и новоселье — когда на лифте куклы мебель грузили.

2 Магазин. Принцип, наверное, и так ясен.

3. Поручения... Ну. не знаю, как бы это точнее сформулировать... В общем, у моих кукол и собак (вообще-то я куда больше играла с собаками, любимые игрушки были — собаки) у каждой был свой характер. И в соответствии с этим разыгрывались и все очередные серии игр. Был песик-сыщик, он другим куклам потерянные вещи находил. И украденные тоже. Была кукла-модница, она по просьбе других кукол им прически и наряды подбирала. И тому подобное. В общем, одна игрушка просила другую что-то сделать: найти, продать, помочь, перевезти...

4. Бал. Ну. тут главное не сам бал, а подборка нарядов к балу.

5. Новый год. У кукол была своя маленькая елочка, они ее наряжали (бабушка наделала мне из фольги и ваты много-много маленьких игрушек), получали подарки...

6. Школа.

7. Поиск заблудившегося. Кто-то отставал от других, все его потом искали.

8. Конкурс. Куклы рисовали (готовили/занимались спортом и т. п.) — кто лучше.

Ну, еще много чего было. Но остальное уже на сильно старший возраст, наверное. Пожар тушили, от разбойников спасались, от наводнения (аналог поезда, только на плоту)...

Впрочем, ролевые игры возможны не только с куклами, что сегодня наглядно продемонстрировал мне Алеша. На детской площадке он попросил меня построить из песка трактор, затем отдельно попросил приделать к трактору ковш (ковшом стала маленькая формочка). Когда я выполнила его просьбу Алеша насыпал в ковш трактора песок, подкатил к трактору игрушечный самосвал и высыпал песок из ковша в кузов самосвала, сопровождая свои действия таким комментарием: «Трактор — ковш — убрать — песок — самосвал — увози!* Только тут

я поняла, что он копирует виденную нами две недели назад сценку, когда дворники засыпали песок и мусор из кучи в ковш трактора, а трактор в свою очередь вываливал мусор в кузов самосвала.

7. МУЗЫКА, ПЕНИЕ, ТАНЦЫ

Сегодня Але один год и два месяца-

Вчера вечером, когда я заходила к Редлихам за чаем для Сережи и Аси, старик Редлих сказал мне: — Хотите, я Вам скажу новость? — Какую? — Ваша дочка танцует. Ее сегодня приносила к нам на минутку Аннетта, и — представьте себе: она танцевала! Это было так трогательно!

М. Цветаева. «Записи о дочери»

Рассказывает мама полуторагодовалого мальчика

Если хочет музыку послушать, несет пульт. А уж как мы танцуем! Вообще, ребенок музыкальный еще с пеленок. Добавил в свои танцы новую фигуру: быстро-быстро ногами топает, как гуцул какой-то.

Рассказывает мама годовалой девочки

Да, вот **наши** неоспоримые успехи связаны с музыкой! Маша девочка **уверенно** включает музыкальный центр и начинает танцевать, причем па у нее до того уморительные. Начиналось все с простых ритмичных приседаний, потом она начала перемещаться по комнате, припадая на одну ногу, как подбитая птица, сейчас любимых движений три: мотание головой, махание руками и ужасно забавное топанье ногой (нога поднимается высоко вверх, как у часовых перед Мавзолеем, простите за сравнение, и, оставаясь прямой, с размаху топает по полу). По-моему, в полонезе есть подобное движение. Далее, если музыка либо диджей Кате не нравится, то музыкальный центр безжалостно выключается.

Любимая музыка месяцев с полутора и до сих пор - Jesus Christ Superstar, это вне конкуренции, следующими идут Deep Purple. Из этого сочетания и того, что к Rainbow она равнодушна, я заключаю, что девочка тащится от голоса Гиллана, и разделяю ее чувство. Думаю, что Ричи она тоже когда-нибудь полюбит, но любовь к гитаристам приходит в более зрелом возрасте.

На ночь мне теперь приходится ей петь Yesterday (а раньше ее вполне устраивали «Усталые игрушки» и «Спи, моя радость»). Если следую-

щим заказом будет ария Марии Магдалины, это я еще как-нибудь справлюсь, а вот Child in Time, боюсь, мне будет не потянуть.

Да, но, к сожалению, после такого панегирика музыкальным вкусам моей дочери мне приходится признать (а что делать, из песни слова не выкинешь}, что она обожает музыкальную тему из «Сайта-Барбары» {глаза б мои ее не видели, но такая работа) - чуть заслышит, прибегает отовсюду, рот до ушей, влюбленно смотрит в телевизор и приплясывает.

Рассказывает мама полуторагодовалого мальчика

Андрюха любит под музыку танцевать: качается из стороны в сторону, или делает закручивающие движения руками вокруг себя, или просто приседает в такт.

Рассказывает мама годовалого мальчика

Танцует по-разному:

* Покачиваясь из стороны в сторону. При этом может держаться за опору или нет.
* Приседая в такт и кивая головой.
* Пускается в пляс с перетолыванием ножками и верчением на месте. Музыку любит. Часто подпевает любимым мелодиям.

Итак, решительно все дети любят и музыку, и танцы, и пение. А потому, чем больше всего этого будет в их жизни, тем лучше.

Постарайтесь предложить ребенку разнообразное музыкальное меню, и пусть он выбирает сам.

Алеше, например, нравятся «Маленькая ночная серенада* Моцарта, Лунная и Крейцерова сонаты Бетховена, «Порги и Бесс» и «Голубая рапсодия» Гершвина, арии из классических итальянских опер, песни в исполнении Эдит Пиаф, Джо Дассена и Мирей Матье (было время, когда он их гонял по 20 раз в день), ирландские и индийские народные мелодии и песенки из советских мультфильмов («Чунга-чанга», «Голубой вагон», «Антошка» и т. д.).

Идеальна, конечно, живая музыка, если только музыканты смогут вытерпеть непоседливого слушателя. Но если в вашем доме никто не музицирует — смело подключайте радио, теле-

визор, проигрыватель, магнитофон и CD-плейер. Алеша научился включать проигрыватель быстрее бабушки.

Если в вашем доме есть клавишный инструмент, позвольте малышу барабанить по клавишам, играйте для него простейшие мелодии детских песенок (если малыш не возражает, попробуйте сыграть его пальчиком), знакомьте с различными тональностями. Если инструмента нет — пусть отбивает ритм на барабане или бубне.

Медленный танец на руках у мамы или папы прекрасно расслабляет перед сном. (Кто сказал, что это называется «укачивать»?!)

А нот напоследок еще один бодрый танец для двухлеток. Подобные *типцы позволяют* малышу обогатить свой словарь глаголами "кружиться", «приседать», «наклоняться» и т.д.

Чок-чок. каблучок
Чок-чок, каблучок!

(Потопать ногами.)

В танце кружится сверчок

(Покружиться.)

А кузнечик без ошибки
Исполняет вальс на скрипке.

(Движения руками, как при игре на скрипке?)

Крылья бабочки мелькают —

(Движения руками, как крыльями?)

С муравьем она порхает.

(Покружиться парами на подскоках.)

Под веселый гопачок
Лихо пляшет паучок

(Танцевальные движения, как в гопаке.)

Звонко хлопают ладошки!

(Лохпопать в ладоши.)

Все! Устали наши ножки![1]

[1] Источник; *Селезнева Е.* Мамина книга. М.; Издательский дом МСП, 1997.

8. ТЕЛЕВИЗОР - ВРАГ ИЛИ ДРУГ?

Рассказывает мама двухгодовалой девочки

Улица Сезам. И вообще телевизор. Очень много показывали. Записали две кассеьы Сезама и гоняли по кругу. Результат: выучила все, что там Предлагалось, сидела спокойно, когда мне это было нужно. Но! Без Се* зама была страшно капризной, требовала до истерик просмотра, совсем не хотела заниматься и читать книги. Отучали с боем. Сейчас разрешаю смотреть не более двух серий в неделю. Зато мы записали наши мультфильмы. От них, как ни странно, такой зависимости нет, посмотрит немного с удовольствием - и дальше своими делами занимается. Иногда вместе с ней смотрим «Диалоги о животных» - названия животных Танька нам с палой подсказывает.

Рассказывает мама полуторагодовалой девочки

Какие мультики я ей собираюсь показывать в ближайшие 2-3 года? «Просто так», «Бобик в гостях у Барбоса», «Путаница», «Крот и яйцо» (и другие из серии про крота, но не все), иногда «Малыш и Карлсон», «Самый маленький гном», «Загадочная планета», «Чебурашка», сериал про Простоквашино, «Волк и теленок», Умка», «Котенок по имени .Гае"», «Машенька и медведь», «Варежка», «Шелкунчик», «В лесной чаще» (и другие мультики из серии про зверят 50-х годов), «Хитрая ворона», серия про Мартышку, Удава, Попугая и Слоненка, вот все, что вспомнилось пока, может, еще про Фунтика, но не на ночь, и про домовенка Кузю. Это то, что мы пока смотрим. Многие мультики были забракованы из-за сильной впечатлительности дочки. Повзрослеет - расширим список.

Безусловно, живое общение предпочтительнее совместного просмотра телепрограмм. Если ваш ребенок в первый раз увидит телепередачу в возрасте 3 лет, от этого не будет никакого вреда, кроме пользы. Но если телевизор занимает почетное место в вашей комнате и вы уделяете ему часик каждый вечер, вряд ли вам удастся отлучить от него ребенка. Однако все равно периодически консультируйтесь с окулистом. У ребенка, предрасположенного к близорукости, просмотр телепрограмм может вызвать снижение зрения.

Против приведенного выше списка мультфильмов мне, по сути, нечего возразить — все они интересны и понятны для

ребенка. Если есть возможность, записывайте мультики на видеокассету, пусть ребенок смотрит их многократно и учится запоминать сюжет и вычленять детали. С мультфильмами можно работать точно так же, как со сказками или картинами. Не бойтесь, если ребенок требует почти непрерывного просмотра полюбившегося мультфильма — это не зависимость, просто малыш старается получше усвоить новую информацию. Точно такая же зависимость возникает и от любимых пластинок, и от любимых сказок Две — четыре недели пылкой любви, а потом, когда информация полностью усвоена, — полное забвение. Но и идти на поводу у малыша в этом случае не стоит. Один-два просмотра в неделю — и достаточно.

Что касается специальных «развивающих» телепрограмм, то на данный момент мне известны три: «Телепузики», «Улица Сезам» и петербургская программа «Вместе с Фафалей». Из них «Улица Сезам» и «Фафаля» рассчитаны на более старших детей, а «Тёлепузики», вероятно, будут интересны только самым маленьким, в возрасте приблизительно от 10-11 до 15-18 месяцев. Если вам и ребенку программа нравится, вы можете смотреть ее вместе и получать удовольствие, не слишком сосредотачиваясь на «развивающем» эффекте. Если же программа почему-то несимпатична, вы можете также спокойно забыть о ней.

Вот еще несколько программ, не относящихся к разряду «детских», которые мы с Алешей иногда смотрим с большим удовольствием и (как мне кажется) с некоторой пользой:

- «Подводная одиссея команды Кусто»;
- «В мире животных»;
- «Диалоги о животных»;
- «Путешествия натуралиста»;
- «Дети Ноя»;
- «Дикая природа»;
- «Удивительные животные»;
- «Клуб кинопутешествий»;
- «Путеводитель для гурманов»;
- «Первооткрыватели»;
- «Транспорт, достойный восхищения».

9. МУЗЕИ, ТЕАТРЫ, ЭКСКУРСИИ

Рассказывает мама полуторагодовалого мальчика

Сходили сегодня с Алешей в Этнографический музей (тот, который на площади Искусств). Ребенок носился как сумасшедший, но время от времени успевал что-то увидеть - кузнеца с молотком, коврик с верблюдами, войлочные сапоги и проч.

Для деток постарше (лет с 3) там по воскресеньям проводятся занятия по народным промыслам - учат плести корзинки, лепить из глины, плести из соломы, вышивать, раскрашивать деревянную и глиняную игрушку, плести из бересты. Алешка получил море удовольствия, глядя на рукодельничающих деток.

Театр — не лучшее место для годовалого или двухлетнего ребенка. Единственное возможное исключение — короткое цирковое представление длительностью 30-40 минут, желательно, чтобы цирк располагался недалеко от дома. Но и здесь есть свои подводные камни.

- Предварительно объясните ребенку, куда вы с ним направляетесь, почитайте книжку о цирке или посмотрите мультфильм, словом, подготовьте его к новым впечатлениям.
- Ходите в цирк только с одним ребенком (один ребенок — один взрослый) — что вы будете делать, если дети побегут в разные стороны?
- Выбирайте место поближе к выходу из зала, чтобы вы могли выйти с разбушевавшимся ребенком в фойе.
- Возьмите в цирк за компанию любимую игрушку ребенка.
- Заранее узнайте как можно больше о программе и решите — может быть, стоит прийти ближе к концу (как правило, самые интересные номера показывают в конце).
- Следите за ребенком и будьте готовы уйти при первых же признаках усталости, страха или перевозбуждения.
- Дома еще раз обсудите с ребенком увиденное, чтобы он смог лучше понять свои новые впечатления.

Зоопарк, зооуголки и музеи, в которых малыш сможет перемещаться свободно, таят в себе гораздо меньше неприятных неожиданностей. (Чтобы их стало совсем мало, идите

в будний день и не забудьте захватить с собой запасной памперс, пакетик сока и легкий перекус.) Здесь ребенок может выдержать около 40-60 минут. Желательно потом дать ему погулять на детской площадке, для того чтобы развеяться и успокоиться. Кроме зоопарка мы с Алешей с удовольствием сходили в Зоологический музей (удовольствие получил в основном Алеша, меня чучела зверей как-то не обрадовали) и в Этнографический музей. Последний редко становится местом паломничества родителей с годовалыми детьми, и, право же, зря (см. рассказ в начале этого параграфа).

К моему удивлению, Алеша также с большим удовольствием сходил в Петропавловскую крепость. Особенно ему понравились ботик Петра, музыкальные часы на башне собора и народные игрушки в магазине сувениров.

Но не обязательно забираться так далеко. Если рядом с вашим домом есть цветочный магазин, зоомагазин или стройплощадка, можно периодически устраивать экскурсии туда. (Разумеется, если вы будете гулять рядом со стройплощадкой^ а не на ней). Различные выставки народных промыслов тоже подойдут. Не забывайте, что в этом возрасте ребенку интереснее всего смотреть на животных и на работающих людей.

Есть один забавный способ справиться с привередливым в еде ребенком — периодически ходить вместе с ним «на экскурсию» в магазин и предлагать самостоятельно выбрать себе еду (разумеется, выбранная еда должна пройти мамину цензуру). Одна мама таким образом выяснила, что ее дочка согласна есть йогурты в синих стаканчиках, но категорически возражает против белых или красных. Так как цена и качество этих йогуртов были приблизительно одинаковы, мама вздохнула с облегчением.

Еще одно замечательное место прогулок — библиотека. Желательно небольшая районная рядом с домом. В таких библиотеках обычно немного народу и библиотекари откровен* но скучают, а потому общение с вашим ребенком их только развеселит. Мальчики любят смотреть журналы *За рулем» или «Моделист-конструктор», девочки — * Бурда-моден» и т. д. Дл* всех одинаково хороши детские энциклопедии. Только имей-

те в виду, что вам самой, скорее всего, не удастся прочесть ни строчки. Оптимальное время посещения — приблизительно 15-30 минут.

10. ПРОСТО ПРОГУЛКА

Собственно, о прогулках мы подробно говорили в главе 4. Если мама возьмет себе за правило замечать и обсуждать с ребенком все интересное (будь то птичка, кран, строящийся дом или дворник, подметающий двор) — у ее ребенка будет вполне достаточно «речевого материала» для построения собственной речи.

«Проговаривание» можно с успехом использовать для разрешения конфликтов, периодически вспыхивающих в песочнице или на детской площадке.

Еще одна проблема, часто встающая перед матерями двухгодовалых детей, — как вовремя уйти с прогулки и при этом избежать скандала.

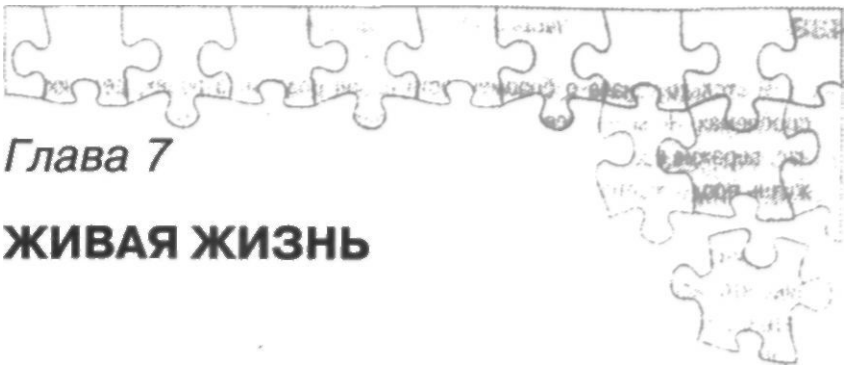
Ее можно разрешить, если подумать, против чего, собственно, протестует ребенок Ведь если вы интересно и насыщенно отгуляли два-три часа, то он, скорее всего, устал и голоден (что, кстати, несомненно делает его более раздражительным). Но ведь и вы не решаете в одну секунду: «Встаем и уходим!» Вероятно, сначала вы думаете что-то вроде: «Ну вот еще полчаса и хватит!» Потом: «Да, еще минут десять и надо уходить!» А потом: «Жду еще пять минут и уходим во что бы то ни стало!» И вот, основательно подготовившись, вы обрушиваете эту весть на ничего не подозревающего ребенка. Он бы и рад уйти, но ему нужно сначала выйти из игры, или, точнее, «затормозить». И вот тут на помощь снова приходит истерика. Повозмущавшись минут пять, ребенок выплескивает неизрасходованную энергию и настраивается на ух од домой (если вы не отшлепали его за капризы и скандал не начал набирать обороты).

Но можно ли вообще избежать скандала? Мне это иногда удается. Я начинаю рассказывать Алеше, чем мы с ним занимались на этой прогулке: «Помнишь, сначала мы пошли в детский сад, там качались на качелях, играли с девочкой Катей,

потом пошли в парк, по дороге видели бульдозер, который ровнял площадку, и т. д.». Таким образом ребенок вспоминает, что он пережил и узнал за последние два часа, и может воспринимать свою прогулку как некое законченное действие, а не как неожиданно прерванное удовольствие.

Есть еще один неплохой прием. Примерно за пятнадцать минут до ухода покажите ребенку свои часы и скажите: «Смотри, когда большая стрелка будет вот здесь, мы пойдем домой!»

Если вы хотите на прогулке зайти в магазин, то делайте это в середине прогулки. Пусть сначала ребенок свободно поиграет на площадке, но не слишком устанет, иначе поход по магазинам превратится в мучение. Пообещайте ему, что через несколько минут он сможет вернуться на площадку и поиграть еще.



Глава 7

ЖИВАЯ ЖИЗНЬ

Я думаю, все это незаметно для нас присутствовало и в жизни первобытного племени, и в деревенском укладе, и в семейной жизни тех времен, когда все собирались в единственной отапливаемой комнате, когда существовали традиции, встречи после разлуки, воскресенья в семейном кругу, и если вопреки болезням, вызванным отсутствием гигиены и ранним употреблением алкоголя, малышам удавалось выжить, то окружающее давало им чувство укорененности, безопасности пребывания в обществе, неотделимом от их семьи.

Ф. Дольто[1]

1. РЕБЕНОК ОТ 1 ГОДА ДО 2 ЛЕТ В СЕМЬЕ И В ОБЩЕСТВЕ

Рассказывает мама годовалого мальчика

Женщину в прошлом, возможно, все воспитание и культура ориентировали на дом, рождение ребенка. Я не знаю, было ли тогда что-то, подобное депрессиям. А сейчас культура, окружение наше скорее наоборот - подвигает к карьере, получению образования, к активности и свободе. И честно говоря, даже при наличии здоровья и очень большого желания иметь ребенка психика оказывается к этому не готова - ее ведь ориентируют на вышеперечисленное. А ребенок всему этому, так скажем, помеха на достаточное время. Это было для меня открытием.

[1] Франсуаза Дольто — детский психоаналитик, создатель «Зеленого дома» — центра ранней социализации детей от О до 3 лет.

Я столько узнала о беременности перед родами, о родах, детских проблемах. Но моя голова просто не выдерживала перегрузок. Это сейчас, пережив все это, я хорошо это понимаю. Но понимаю и еще одно - жизнь продолжается. Дети растут, и, смотря на сына, понимаю, что они того стоят.

Единственное - я теперь все это настолько хорошо себе представляю, что, несмотря на сохранившееся и окрепшее желание иметь троих детей, я боюсь заводить пока второго, не из-за проблем с финансами - здоровьем (это все решаемо), сколько из боязни того, что беременность и рождение ребенка - это такая проверка на прочность отношений между людьми, что уф. И бог с ними, с отношениями, но дети без пап - это не есть здорово. Так что именно вот это в моем случае может послужить ограничением для мысли родить еще ребенка. Кто там говорил о причинах падения рождаемости? Мне кажется, это и кризис отношений между людьми, в том числе и не на последнем месте.

В первой главе я уже говорила о том, что довольно большое количество семей переживают тяжелый кризис в течение первого года после рождения ребенка. Пришло время поговорить об этом поподробнее. Что, собственно, имеется в виду?

Я думаю, у вас не вызовет сомнений, что рождение ребенка резко меняет обязанности членов семьи и отношения между ними. Жизнь женщины (особенно если до беременности она работала) меняется кардинальным образом. Она теряет привычную работу, получает взамен ворох совершенно непривычных обязанностей, начинает ощущать ни с чем не сравнимую ответственность материнства, а потому, возможно, полна тревог и неуверенности и даже физиологически чувствует себя необычно, особенно если кормит грудью. (Как правило, мамы детей-искусственников через год чувствуют себя отдохнувшими и полными энергии, а мамы, откормившие грудью, могут искренне недоумевать: «Вроде бы ничего не делаю, а все равно сил нет*. В таком случае стоит проверить гемоглобин крови.) Мужчине тоже предстоит сделать некоторые не слишком приятные открытия. И наконец, «проблема отношений со старшим поколением* (если она существовала) превращается в гораздо более острую «проблему бабушек и дедушек*.

И если в первые месяцы первые трудности способны сплотить семью, то после того, как ребенку исполнился год и «расписание» на ближайшие пару лет немного устоялось, родители (при деятельном участии бабушек и дедушек) начинают выяснять отношения друг с другом, выплескивая все, что накопилось за год. Безусловно, большинство семей благополучно переживают этот кризис, но некоторая «перестройка» и «переоценка ценностей», как правило, происходит. Да еще и ребенок «от горшка два вершка» вдруг начал заявлять свои права на самость и требовать свое место за общим семейным столом.

Какое же место он сможет занять? Немного истории.

В принципе, можно представить себе две системы воспитания ребенка. Я условно назову их «традиционной», или «вертикальной» («воспитание у юбки»), и «индустриальной» или, «горизонтальной» («воспитание в манеже»).

«Традиционный» стиль

Ребенок постоянно находится с неработающей матерью (ходит, держась за ее юбку) и начинает заниматься домашней работой, как только становится к этому способен.

Процесс воспитания

После овладевания собственным телом и всеми тем предметами, до которых можно дотронуться, дотянуться, ребенок начинает сопровождать мать во время ее домашних дел. Так ребенок достигнет фазы подражательного обучения, в которой он в большей степени начинает вбирать сам, все меньше сообразуясь с примером, причем личные отношения с конкретным взрослым приобретают судьбоносное значение. Действия взрослого воспринимаются не осознанно, а «любовно».

Когда ребенок еще мал, его долго и без особых ограничений кормят грудью, носят привязанным к себе, позволяют сосать соску, пальцы и прочими способами успокаивать и занимать себя. Когда у ребенка появляется младший брат или сестра (в традиционных культурах это обычно случается через 2-3 года), ребенок становится нянькой и освобождается от своего подопечного, как только он или она подрастет настолько, чтобы стать нянькой для нового малыша. Старший тем временем переходит в разряд помощников, а затем и самостоятельных работников. Чем старше он становится, тем больше у него обязанно-

стей и прав и тем большим количеством людей он командует. В целом семья представляет собой вертикально организованную структуру, во главе которой стоит отец семейства, командующий своими младшими братьями и сестрами, а также своими детьми, которые в свою очередь командуют младшими членами семейства.

Вальдорфский педагог Фрейя Яффке

Каково воспитание в такой семье и каков его результат? Вот несколько красочных описаний из различных источников.

Януш Корчак: «Как любить детей»

Деревенский мальчишка Ендрек. Он уже ходит. Держась за дверной косяк, осторожно переваливается через порог в сени. Из сеней по двум каменным ступенькам сползает на четвереньках. У избы встретил кошку: оглядели друг друга и разошлись. Споткнулся о ком сухой грязи, остановился, глядит. Нашел палочку, сел, ковыряет в песке. Валяются очистки от картофеля, берет в рот, песок во рту, морщится, плюет, бросает. Опять встал на ноги, бежит прямо на собаку; дрянная собака его опрокидывает. Сморщился, вот-вот заревет, да нет, вспомнил что-то и тащит метлу. Мать по воду пошла: ухватился за подол и бежит уже увереннее. Кучка ребят постарше, с тележкой - он глядит; прогнали его - встал в сторонку, глядит. Дерутся два петуха - глядит. Посадили Ендрека на тележку, везут, вывалили. Мать позвала. И это лишь одна, первая половина шестнадцатичасового дня.

Никто не говорит ему, что мал; сам чувствует, когда не под силу. Никто не говорит ему, что кошка царапается, что он не умеет сходить по ступенькам. Никто не учит, как относиться к большим ребятам. «По мере того как Ендрек подрастал, прогулки уводили его все дальше от хаты» (Виткевич).

Часто путает, ошибается; в результате - шишка, в результате - большая шишка, в результате - шрам.

Да нет, я вовсе не хочу заменить чрезмерную заботу отсутствием всякой заботы. Я лишь показываю, что деревенский годовалый ребенок уже живет, тогда как наш зрелый юноша еще только будет когда-то жить. Боже мой, да когда же?

Миклухо Маклай об аборигенах Новой Гвинеи

Довально характерная черта туземцев та, что они очень любят поучать других, то есть если кто-нибудь делает что-нибудь не так, как они, туземцы сейчас же останавливают и показывают свой образ действий.

Это заметно даже в детях; много раз маленькие дети, лет шести или семи, показывали мне, как они делают то или другое. Это происходит оттого, что родители очень рано приучают детей к практической жизни, так что, будучи еще совсем маленькими, они уже присмотрелись и даже научились более или менее всем искусствам и действиям взрослых, даже и таким, которые вовсе не подходят к их возрасту. Дети мало играют; игра мальчиков состоит в метании палок, наподобие копий, в стрельбе из лука, и как только они делают небольшие успехи, то применяют их к практической жизни. Я видел мальчиков, очень небольших, проводящих целые часы у моря, стараясь попасть из лука в какую-нибудь рыбу. То же самое бывает и с девочками, и даже в большей степени, потому что они раньше начинают заниматься хозяйством и делаются помощницами своих матерей.

Детей здесь рано приучают помогать в хозяйстве. Смешно видеть, как ребенок полутора-двух лет тащит к костру большое полено, а затем бежит к матери пососать грудь.

Дуглас Локвуд об аборигенах Западной Австралии[1]

Перед рассветом аборигены разожгли костер, чтобы он защитил их от холодных порывов юго-восточного ветра. При свете костра я увидел, как маленькая девочка, еще не умевшая как следует ходить, устроила для себя отдельный костерчик. Наклонив голову, она раздувала угли, чтобы огонь перекинулся на ветви и согрел ее. Она была без одежды и наверняка страдала от холода и все же не плакала. В лагере было трое маленьких детей, но мы ни разу не слышали их плача.

Разумеется, и в традиционной семье возможен конфликт «отцов и детей». Он красочно описан в пьесе Исаака Бабеля «Закат», где сыновья восстают против отца, так как он +не пускает детей в дело», или в пьесе Теннеси Уильямса «Любовь под вязами» (конкуренция между отцом и сыном из-за молодой жены отца). Если отцу не удается отстоять свою власть, то сын, заняв его место, восстанавливает прежнюю пирамиду с собой во главе.

Недостаток такой системы воспитания: велика опасность семейной тирании.

Цит. по: *Образцова Е.* Детская (возрастная) психология [Электронный ресурс]. iprofit.ru/books/88275.html

Преимущество: возникновение пресловутого «чувства семейственности», защищенности, которые дают ребенку уверенность в себе и умение властвовать и подчиняться с любовью.

«Индустриальный» стиль

Мать и отец в первую очередь поглощены работой (или светской жизнью) и доверяют своего ребенка специалистам.

В первые месяцы жизни ребенок находится в кроватке, возможно, он снабжен «развивающими игрушками», но ограничен в непосредственном общении. Его жизнь практически полностью подчинена режиму, поскольку родителям или няне проще планировать свой день.

Позже ребенок переселяется в манеж, а затем попадает в ясли и детский сад, то есть все время находится в коллективе сверстников и отделен даже от детей, которые старше или младше его на год, а также ото всех взростых, за исключением профессиональных педагогов.

Позже, когда он уже практически сложившимся человеком допускается во взрослую жизнь, возникает конфликт, подобный тому, который описан в романе Тургенева «Отцы и дети», или конфликт между «детьми-цветами» и их •родителями-милитаристами». То есть два поколения говорят на разных языках.

Джон Д. Макдональд, «Легенда о Джо Ли»[1]

Эти ребята жили в своем мире, куда нам ходу не было. Все их умение, все их мечты и энергия посвящались созданию артефактов субкультуры, силы, красоты, скорости, технического совершенства - и мятежа. Наша культура давала им слишком мало, и они принялись создавать свой мир со своими обычаями, легендами и подвигами, со своей музыкой, своей этикой и моралью.

Недостаток такой системы: ребенок попадает во взрослую жизнь практически неподготовленным. Он двадцать лет прожил в детском мире и играл в детские игры.

[1] Семья и школа. 1998. № 3- С. 41.

Преимущество: удивительная теплота отношений между друзьями-одногодками, например знаменитое лицейское братство:

Нам целый мир — чужбина,
Отечество нам — Царское Село.

Понятно, что идеальным был бы какой-то средний стиль воспитания, позволяющий ребенку плодотворно общаться как по вертикали (со старшими и младшими), так и по горизонтали (со сверстниками). Как прийти к такому воспитанию? Видимо, отслеживая каждодневно ситуации, в которые попадает ребенок в семье или на детской площадке, и спрашивая себя каждый раз, какую информацию он получает в данный момент.

Возможно, вам помогут также следующие рассуждения Франсуазы Дольто, хотя на первый взгляд они могут показаться необычными и шокирующими:

Сегодня ребенок вступает в контакт с куда более ограниченным числом взрослых, чем в былые эпохи,

В сущности, легко убедиться, что сплошь и рядом сегодня ребенок, который видится с бабушкам и дедушками только изредка, на семейных сборах, во многих отношениях все больше и больше замыкается в триаде: отец-мать-единствеиный ребенок. Ребенок втиснут в эту ячейку - а ведь сейчас принято говорить, что благодаря телевизору, групповым экскурсиям и путешествиям пространство жизни ребенка расширилось. Но все относительно. Материальное пространство расширилось, пространство эмоциональных связей сузилось.

Для переживания чувств, сопровождающих отношения между людьми, у ребенка остается куда меньше простора, чем прежде; он стал гораздо ближе к родителю и родительнице - они ему и кормильцы и воспитатели. Прежде они вообще были не кормильцами, не воспитателями, а коллегами по трудовым и представительским ритуалам. Он действовал, как они, по отношению к миру, по отношению к пространству, а между ними стояло много взрослых-заместителей...

В интерьерах жилища ремесленников и крестьян роль общей комнаты надолго остается преобладающей. Не следует забывать, что социализация пространства имеет и практический смысл. Понятно, что в деревне пространство будет приватизировано значительно позже, поскольку техника проникнет в деревенские дома на век позже, чем в городские.

Тепло от очага, человеческое тепло: долгое время очаг был единственным источником тепла, который вечерними часами собирал взрослых и детей в холодном доме. Работали и отдыхали в одном и том же помещении. Техника положила конец семейной скученности, но одновременно она изгнала общительность. Как только появилась возможность отапливать несколько комнат, детей стали помещать отдельно от родителей.

Приватизация пространства сопровождается эволюцией семейной жизни. Если ребенок справится с болезнями первых лет жизни, он должен прежде всего служить защите интересов родительского дома, сохранять родительское достояние. В период Средневековья семилетних детей считают уже почти взрослыми; им полагается сейчас же приносить пользу обществу, то есть своей социальной группе, корпорации своего отца, а не только семье. В XIX веке семья менее склонна - не считая разве что самых ранних лет жизни ребенка - вверять его внешнему миру, едва он достигнет того возраста, когда может послужить родительскому дому, и не спешит отдавать его «в люди» с семи лет. Его оставляют дома.

Тем самым жизненное пространство ребенка сокращается, и если он выигрывает в смысле более тесного общения с родителями, которые уделяют ему больше внимания и больше заботятся о его здоровье, то значительно теряет при этом в смысле автономии, в контакте с другими людьми.

Защита, которую дает ребенку это заточение внутри буржуазного дома, иллюзорна, потому что привить ему настоящий иммунитет против опасностей, угрожающих его психической целостности, может только опыт риска...

В итоге наилучшая услуга, какую можно было бы оказать отцам и матерям, это попытаться свести до минимума родительские права и роли, освободив их от наслоения мифов; можно говорить о роли родителей, давших ребенку жизнь, о той помощи, в которой они нуждаются, чтобы принять на себя долг воспитания ребенка, или об их праве передать эту роль другому лицу, но при этом следует как можно меньше говорить о «родительских правах».

Взрослые родители абсолютно необходимы ребенку, будь то биологические родители, или приемные, или и те и другие. В сущности, для маленького ребенка благотворно все, что может рассеять тревогу, связанную с взаимностью внутри социальной группы; чем больше ребенок замкнут внутри треугольника, внутри отношений отец-мать, тем больше он задыхается и тем меньше у него шансов стать самим собой. Надо

отпереть для него эту камеру, но принять меры, чтобы из этого плена он тут же не угодил в другой, еще более жестокий.

К примеру, вот маленький мальчик (или девочка). У него нет законного отца, и мать говорит о нем: «У него нет отца». Мы ей шутливо возражаем: «Как, неужели вы - исключение из закона природы?» А ребенку говорим: «Твоя мама зачала тебя, как всех детей, вместе с мужчиной».

«Да... Но он так мало значил!» - «Не так уж мало - раз появился на сеет этот ребенок, который для того, чтобы родиться у вас, выбрал его себе в отцы. Вы же счастливы, что у вас есть ребенок?» - «Конечно! Ведь я его хотела».

Тогда мы обращаемся к ребенку: «Вот видишь, тебя хотели, правда, ты не знаком со своим отцом, но он у тебя, как у всех людей, - есть. У твоей мамы тоже есть отец; значит, у тебя и дедушка есть. А у твоего отца, твоего родителя, который подарил тебя твоей маме, тоже был отец, которого ты не узнаешь, потому что твоя мама не была с ним знакома и не может тебе о нем рассказать. Но он у тебя есть, он в тебе, ты его знаешь каким-то неведомым всем нам образом».

Нетрудно заметить, что очень часто родители скорее препятствуют развитию своих детей, чем способствуют ему. Их любовь не несет детям свободы. Она, как правило, проникнута собственничеством, к ней часто примешивается тревога. Никуда не денешься: на нашей любви всегда паразитирует наша прожорливость. В наши дни родители слишком часто оказываются по отношению к маленькому человеку главным образом паразитами.

Родителей не надо «ставить на место»; надо поддерживать в них стремление оставаться на том месте, которое они занимали до зачатия ребенка, чтобы их желание было устремлено на их жизнь с другими взрослыми; пускай они просто сохранят за собой место людей, испытывающих желания. Иначе происходит вот что: когда они попадают в ловушку материнства или отцовства, свободные валентности их желания, которые раньше были направлены на жизнь с другими взрослыми, устремляются на потомство и фиксируются на этом ребенке, который для каждого из родителей занимает место другого супруга. И этот другой супруг теряет свою ценность в сравнении с обнаруживающейся притягательной либидинозной мощью и соблазнительностью ребенка. Он, ребенок, - или соблазнитель, или отверженный; его хотят либо сожрать, либо им командовать, дрессировать, неизменно с любовью, проистекающей из нашего нарциссизма, потому что ребенок - наш, плоть от плоти. Гениальный Фрейд понял это и назвал «комплексом Эдипа».

Образование совершенно ни при чем, когда речь идет о том, что надо становиться родителем. Для этого необходима настоящая зрелость, поскольку надо отдавать себе отчет и понимать, что это не значит обрести власть над кем-то, это значит - обрести обязанности и ничего в обмен на них. Именно такого понимания не хватает нынешним родителям.

Мы видим - ребенок, в нарушение всех границ, «пожирает» родителей, а родители не реагируют так, как велит возраст и родительский долг: они начинают вести себя с собственными детьми запанибрата, поскольку своего детства в действительном смысле - не прожили. И через ребенка переживают его заново. И если одного из родителей материнство поджидает как ловушка или же (у другого) перспектива стать отцом разрушает его чувство к жене либо идет в ущерб работе, то они перестают получать удовольствие от семейной жизни, и связь, существовавшая между родителями, исчезает - это является одной из причин разводов.

Если же учить детей быть родителями, то нужно учить их тому, что у них никогда не будет никаких прав на их детей - только обязанности, и главной из них будет подготовка детей к умению жить, обучение их умению освобождаться от нянек. Что касается детей, их нужно учить не забывать об их единственном долге по отношению к родителям: в старости помогать им, быть рядом, когда родители беспомощны - так же, как когда-то, когда беспомощны были они, их родители были рядом с ними.

Существует необходимость использовать в качестве дополнения родительской заботы о детях энергию юношества и пожилых людей. Тот факт, что стариков от детей отделяет два поколения, уменьшает давление власти и увеличивает желание общения. Нынче дети общаются в основном со своими бабушками и дедушками, а желательно, чтобы общение со стариками выходило за семейные рамки, тем более сейчас, когда семьи живут на расстоянии друг от друга.

Необходимо реабилитировать энергию стариков и детей[1].

2. УМЫВАЕМСЯ И ЧИСТИМ ЗУБЫ

Проблему с личной гигиеной можно довольно просто решить, если утром и вечером вы будете брать ребенка с собой в ванную комнату и позволите ему играть в ту же игру, что и мама.

[1] *Дольто Ф.* На стороне ребенка. М.: Агаф; СПб.: 21 век. 1997.

Ведь на самом деле плескаться в воде и почесывать десны специальной детской щеточкой — очень веселое занятие. Детскую зубную пасту можно будет дать ребенку уже после 2 лет, когда он в состоянии будет понять и выполнить инструкцию: "Прополощи рот водой и выплюни ее". Выплевывать воду тоже очень весело. Но начинайте тренировки с холодной кипяченой водой, так как дети все же часто ее глотают.

Если ваш ребенок считает, что мытье в ванне — скучное и ненужное занятие, а также повод, для громких протестов, дайте ему поиграть в ванне с куском мыла. Ведь оно выскальзывает из рук и поймать его может только самый ловкий рыбак! Пока ребенок гоняется за мылом по ванне, большая часть его тела намылится сама, а остальную вымоете вы резервным куском. (Способ хорош для холериков и сангвиников, впрочем, флегматики и меланхолики подходят к этому делу проще.)

Видимо, не существует ни одного способа сделать приятным мытье головы, но есть способ сделать его терпимым: ребенку дают маленькое полотенце, которым он закрывает лицо, и объясняют, что так ни вода, ни мыло не попадут в глаза. Один взрослый придерживает ребенка за подбородок так, чтобы его голова была запрокинута и вода не стекала на лицо, а другой быстро моет волосы, приговаривая при этом что-нибудь утешительное.

Для того чтобы подстричь малышу ногти или волосы, большинство мам включают телевизор и ищут блок рекламы подлиннее. Это не очень педагогично, но "так поступают все женщины".

3. ЕДИМ ЛОЖКОЙ, ПЬЕМ ИЗ ЧАШКИ

Бруно Беттельгейм[1]

Привычки и склонности складываются у человека в очень раннем возрасте. Склонен ли человек к тому, чтобы вкусно поесть и насладиться общением с близкими, или же предпочитает есть в одиночку, подальше

[1] *Беттельгейм Б.* Любим ли я? Диалог с матерью. СПб.: Ювснта, 1998.

от посторонних глаз, - и то и другое можно закрепить в раннем детстве. Но если в первые месяцы или годы жизни ребенка вы не уделяете ему достаточно времени и не можете заниматься им, пусть вас не удивляет, что позднее и ребенок не станет посвящать вам достаточно времени и принимать особое участие в ваших делах, так как такой характер отношений заложили вы сами.

Я хорошо понимаю, как по-разному это может утвердиться в разных семьях. Родители - люди занятые, у них мало времени. Ничего с этим не поделаешь. Но тогда им надо быть готовыми к тому, что их ребенок будет малообщительным. Если обратиться за примерами к биографиям знаменитых людей, мы узнаем, что столь контактных людей, как Черчилля и Рузвельта, в младенчестве кормили очень долго и очень экстенсивно. И не обязательно усилиями самой матери, это могла делать и нянька. Они выросли необычайными оптимистами, находили удовольствие в еде и выпивке, очень подолгу просиживали за столом, бесконечно болтали и в ус не дули. Но есть и другие, слишком серьезные люди, едят они чаще всего в одиночестве, в застолье не особенно общительны, мало говорят, но при этом могут иметь успех в обществе.

Перед вами меню обеда, который предлагается годовалому ребенку в книге «Детское питание», изданной в 1957 году:

- суп-пюре картофельный с гренками;
- рыба жареная;
- салат из овощей;
- фрукты или ягоды;
- хлеб ржаной.

Ребенок съедает этот обед, сидя на высоком детском стульчике. С 1 года и 4 месяцев он держит в руке ложку и пытается есть самостоятельно, а с полутора лет полностью переходит на самообслуживание. При этом он не должен отвлекаться, разговаривать, играть ложкой, размазывать пищу по тарелке, водить руками по столу, пробовать третье блюдо, пока не съедены первое и второе, вставать из-за стола, не окончив еды или без разрешения взрослых, выходя из-за стола брать с собой еду.

На взрослых, в свою очередь, накладываются также обязательства: кормить ребенка строго по часам, не допускать «перекусов* в промежутках, не кормить насильно, не отвлекать от еды разговорами, чтением, игрой, не применять поощрений

за съеденное и наказаний за несъеденное. Систематически и настойчиво вводить новые блюда, разнообразить блюда, считаясь по мере возможности со вкусом ребенка, и (самое трудное!) не обнаруживать своего волнения по поводу отказа от еды.

Если бог наградил вас усидчивым ребенком с хорошим аппетитом, дальше читать не обязательно. Но мамы энергичных и чересчур любопытных детей, пытаясь соблюдать все вышеперечисленные правила, как правило, рано или поздно чувствуют, что близки к умопомешательству.

Мы уже писали о том, что аппетит у ребенка после года совершенно закономерно снижается. Ребенок, у которого режутся зубы, может и вовсе целый день прожить на молоке и хлебе. Большинство детей «голосует» за легкие перекусы на бегу, и мамам волей-неволей приходится идти на компромиссы. В принципе, не так уж важно, как вы будете кормить своего ребенка. Главное, чтобы он хорошо прибавлял в весе (не слишком мало и не слишком много), чтобы в его крови сохранялся достаточный уровень гемоглобина и чтобы он не шарахался при виде ложки и тарелки.

Положа руку на сердце, признаем:

- Большинство мам кормят ребенка не по часам, а по требованию.
- Большинство мам дают ребенку по одному блюду за раз и небольшими порциями.
- Большинство мам выбирают самые качественные продукты, но стараются готовить самые простые блюда, так как никогда заранее не известно, как капризное дитя отреагирует на тот или иной деликатес.
- Большинство мам стараются готовить еду на два дня вперед (дольше хранить ее не желательно).
- Большинство мам стараются, чтобы ребенок периодически ел каши, мясо, овощи, фрукты, молочные и кисломолочные продукты, но никогда не высчитывают содержание белков, кальция или витамина С в суточных порциях.
- Большинство мам хотя бы иногда пользуются готовыми детскими продуктами в баночках.

- Большинство мам хотя бы раз пытались накормить своего ребенка насильно.

Некоторые, особенно смелые, не без успеха пользуются даже таким чудовищно либеральным методом, позаимствованным из книги +Ваш ребенок* американских педиатров Билла и Марты Сервзов.

Рассказывает мама годовалого мальчика

Отпразднованный год ознаменовался для нас с Сашей тем, что в привычном для нас смысле слова ребенок перестал есть. Я читала когда-то об этом у Серзов. Там предлагалось выложить на доступное место что-то съедобное, чтобы если ребенок голоден, он перехватывал яблочко-морковку-печенысу. В общем, это спасает нас.

Ибо в привычном смысле он не ест - съедает две-три ложки, потом выплевывает. Причем все - яблоко, творог, каши всех видов. Ест только мясо. Но тоже мало. Так и живем - дите бегает по комнате, подбегает ко мне, я даю ему ложку еды. Он убегает дальше. И так весь день. Или требуется в усиленном порядке грудь'.

Что касается ложки (а ближе к двум годам — вилки), то некоторые дети, научившись пользоваться ею, быстро теряют к ней интерес и предпочитают, чтобы их кормили мамы. В этом случае решайте, что меньше травмирует ваши нервы: перспектива кормить вашего птенчика до 2-2,5 лет или зрелище вашего малыша, изнывающего над полной тарелкой. В любом случае абсолютно все дети рано или поздно начинают есть самостоятельно.

А вот несколько советов, как помочь малышу научиться пить из чашки.

Рассказывает мама годовалого мальчика

Нужна удобная чашка, для нас оптимально подошла низкая широкая кружка, то есть ее достаточно чуть наклонить - и содержимое льется. Из обыкновенных кружек неудобно потому, что и маме не видно, началось ли питье или еще у дна болтается, да и ребенку голову задирать надо.

[1] Подробнее о возможных сроках кормления ребенка грудью можно прочесть в той же книге Сервзов (см. Список литературы).

Еще наливать по чуть-чуть, буквально по глоточку. Позже увеличивать дозу. Научится как миленький.

Многие дети с большим удовольствием пьют из чашки через соломинку для коктейля.

4. РАЗДЕВАЕМСЯ И ОДЕВАЕМСЯ

Рассказывает мама полуторагодовалой девочки

Помогает ее раздевать/одевать. Стоит расстегнуть кнопочки на плече, как сразу поднимает ручки, чтобы снять футболку. Стоит расстегнуть верхнюю пуговицу на кофточке, как начинает «рвать ее на **груди»,** благо есть одна любимая мной кофточка на кнопках спереди, которую таким образом можно расстегнуть. А расстегнутую кофту умудряется иногда даже стряхнуть, вывернув руки за спину. Когда одеваю **ей футболки-**кофты, без всяких напоминаний перекладывает игрушку ив раздетой руки в одетую.

В общем и целом это предел того, что вы **можете** потребовать от «среднего» ребенка в возрасте от 1 года до 2 **лет.** Можно еще потренироваться вместе с ребенком в натягивании трусиков, колготок, штанишек, носков, ботиночек. Пальцы малыша еще недостаточно ловки для того, чтобы справиться с пуговицами и шнурками.

Почаще предлагайте малышу выбор между двумя свитерами и т. д., поручите ему самому ставить ботиночки в шкафчик с обувью и приносить их перед прогулкой. Это обычно доставляет большое удовольствие и ему, и вам. Можно также попросить его принести тапочки вернувшемуся с работы папе. **Это** значительно улучшит климат в семье.

5. ГОРШЕЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Бруно Беттельгейм

Мать. Мой сын тоже охотно играет в раковине, а потом изображает полоскание. Вы считаете, я должна заняться с ним туалетно-гигиеническим тренингом?

Д-р Б. Напомните его возраст.

Мать. Почти девятнадцать месяцев.

Д-р Б. Думаю, вы можете предложить ему это. В конце концов, у него солидный запас слов. Что вы оба делаете со стопятьюдесятью словами его лексикона?

Мать. Ах, мы говорим об игрушках, о людях.

Д-р Б. А при случае и о политическом положении?

Мать. Почти.

Д-р Б. Это возвращает нас к тому, что я понимаю под активным, приложимым к реальной жизни лексиконом. Теперь вы должны претворить его в практическую речь.

Мать. Ну, я не знаю... как вы объяснили бы ему слово «прежде»? Я не знаю, есть ли оно в его лексиконе? И мне кажется, вы сказали, что семнадцатимесячные дети еще слишком малы для гигиенического тренинга.

Д-р Б. Нет, этого я никогда не говорил, я не говорил, что вы должны чувствовать себя принужденными начинать это, когда ребенку семнадцать или девятнадцать месяцев, но вы можете дать ему такую возможность, предложить! Не будет ошибкой, если вы это объясните ребенку, при условии, что его словарный запас позволяет ему понимать вас. А если реакцией на это будет «нет», значит, дело напрасное, и баста.

Мать. Как, по вашему мнению, мы должны к этому относиться?

Д-р Б. Ну вот видите! С одной стороны, мы радуемся, когда ребенок способен произнести слово «десерт», а вам бы еще хотелось и научить его правильному обозначению пениса. Однако и то и другое не такое уж великое завоевание, в то время как гигиенический тренинг - это уже, ей богу, факт социального прогресса. Итак, возникает вопрос: почему его выдающиеся умственные способности вы не используете для подлинных социальных достижений?

Мать. Потому что я уверена, что он не понимает слова «прежде»! Если я его попрошу: «Прежде, чем это сделать, скажи маме», он ничего не поймет.

Д-р Б. Истинная правда. Говорите ему «Делай тут!» *(Общий смех.)* Объясните ему: «Это надо туда!» И если он не поймет, покажите, что значит «туда». В его возрасте ему нельзя объяснить, что такое «прежде». Если бы дети понимали слова «прежде» и «потом», я бы удивился их отставанию по части туалетной гигиены. Ведь это сложные понятия. Для гигиенического тренинга необ-

ходимо только знать, где надлежит это делать. Ведь знают же они, что с наступлением вечера полагается слать в постели.

Вторая мать. Доктор Беттельгейм, я не уразумела, какого возраста должен быть ребенок, чтобы вы ему «предложили»?

Д-р Б. Если запас слов позволяет ему понять, чего вы хотите! До того, конечно, нет, Когда он будет в состоянии прямо сидеть и в какой-то степени владеть мускулатурой, и не раньше. Ведь для сидения на горшке или стульчике надо уметь управлять мышцами. Тогда можно и «предложить».,И если ответ ребенка будет «нет», на нет и суда нет. Повторите попытку месяца через два и продолжайте эту игру вплоть до трехлетнего возраста.

Мать. Летом вы говорили, что тренинг нельзя начинать за несколько месяцев до какой-либо поездки или спустя такое же время после нее, а мы как раз через несколько месяцев собираемся поехать.

Д-р Б. А! Я имел в виду не тот вид тренинга, когда говорят: «Делай туда». Но я рад, что вы затронули этот вопрос, ведь никогда не удается высказаться с полной ясностью. Тогда в отношении туалетно-гигиенического тренинга я хотел сказать следующее: родители знают, что ребенок захочет облепиться, берут его и сажают на горшок. Именно под этим обычно подразумевают «гигиенический тренинг», с чем я не согласен. Я бы хотел, чтобы ребенку давали возможность навыков познания, а не принуждали к выработке условного рефлекса. Вы понимаете, что я имею в виду?

Мать. Прежде, чем ребенок будет способен на это, он должен научиться говорить. И когда он будет готов усваивать новое, он и с этим справится.

Д-р Б. Так оно и есть. Вот видите, для гигиенического тренинга есть разные возможности. К сожалению, обычно все сводится к сажанию на горшок, и тем самым совершается принуждение. Однако при этом ребенок делает два познавательных вывода, которые в корне противоречат друг другу. Первый заключается в том, что его, ребенка, берут и тащат в туалет, а второй - в том, что естественную надобность он отправляет в туалете.

Но первый познавательный урок не может иметь силы в течение всей жизни. Рано или поздно ребенок научится ходить по своей воле. Поэтому я всецело за то, чтобы родители подождали, пока ребенок посредством других действий не постигнет, что он сам по себе может куда-то пойти и что-то сделать. Когда ребенок действительно научится ходить в туалет, с ним надо

говорить об этом. Как только он сможет владеть мускулатурой, станет ясно, что он знает, в чем суть дела, и что он по своей воле может куда-то пойти и делать нечто целенаправленное или относительно целенаправленное. Когда все это будет достигнуто, можно считать, пришло время для «предложения», ребенок действительно готов принять его. Свою неготовность он выразил бы словом «нет».

Мать. **Я понимаю. Мне кажется, я опиралась на неверную методу, раз не думала об этом. Мне мешало слово «прежде».**

Д-р В. **В большинстве случаев ребенка приучают к гигиеническому тренингу, сажая на горшок и издавая хрюкающие звуки. И это не так уж плохо, если хочется все сделать быстро. Но лучше, конечно, иметь хорошо развитого и тяготеющего к познанию ребенка. Тут мы возвращаемся к моему изначальному пункту: другой вид учения - познание социальной жизни - должен идти рука об руку с интеллектуальным познанием, и оба процесса должны протекать естественным путем. Вы получили ответ на свой вопрос?**

Мать. **Да, теперь я понимаю.**

Я не стала бы писать эту главу, если бы не подозрение, что многие мамы и папы начнут читать книгу именно с нее. По многим причинам именно умение ребенка обращаться с ночным горшком считается одним из основных критериев развития. Почти каждой из мам доводилось слышать что-то вроде •Мой (моя) ходит на горшок с 8 месяцев!» и чувствовать себя при этом довольно униженной (*А мой (моя), наверно, раньше научится читать, чем писать куда следует!»). Но одновременно любая начитанная мать, скорее всего, слышала, что такие столпы психологии, как Зигмунд Фрейд или Эриксон, считали, что чрезмерно раннее и жесткое приучение к горшку может нанести ребенку психологическую травму и буквально искалечить ему жизнь. Сердцем-то мы, может быть, с ними и согласны, но, оглядываясь вокруг, не видим искалеченных сидением на горшке взрослых людей, зато вид собственного чада с мокрыми штанами наносит жестокую психологическую травму нам. Итак, ради нашего внутреннего спокойствия давайте разберемся, что, собственно, означает для вас и для ребенка горшечная проблема.

Что она означает для вас?

- Сократится количество стирки.
- Исчезнет неприятный запах от детских вещей.
- Вы сможете сэкономить на памперсах.
- Вы будете спокойнее за ребенка на прогулке, в гостях или в поездках.
- У вас будет приятное ощущение, что ребенок управляем и вы держите ситуацию под контролем.
- Вы почувствуете, что вы — хорошая мать хорошо воспитанного ребенка.

Что означает приучение к горшку для ребенка?

- Он должен проследить и запомнить связь между определенными ощущениями в низу живота и лужей или кучкой на полу. Большинство детей способны на это не раньше 1,5-2 лет.
- Он должен понять, что вы хотели бы видеть его мочу и кал не на полу, а в горшке.
- Он должен захотеть оказать вам эту любезность. То есть он должен понять, что писать в горшок — «хорошо», и захотеть поступить хорошо, а значит, сделать нравственный выбор. Если он садится на горшок из-за угрозы шлепка, его нравственность пока не может быть разбужена. Разумеется, тот же нравственный выбор он делает, когда приучается не разбрасывать еду за столом, убирать свои игрушки перед сном, мыть руки перед едой или не пользоваться соской и бутылочкой. Хождение на горшок — только один из элементов социализации ребенка, но элемент важный, так как он связан с подавлением сильной потребности опорожнить свой мочевой пузырь или кишечник прямо здесь и сейчас
- Он должен научиться останавливать мочеиспускание или дефекацию в самом начале и сам «идти на горшок». Эта *отсрочка в исполнении желания* и является самым существенным прогрессом в социализации ребенка. Принципиально важно, что она совершается по внутреннему побуждению, а не под давлением извне. В результате ребенок учится «властвовать собой», а значит, еще прочнее утверждается в своей самостоятельности.

Итак, если вы согласны со всем вышесказанным, вы можете увидеть, что метод «высаживания на горшок* удовлетворит ваши запросы, но не запросы ребенка. Для формирования характера необходимо, чтобы ребенок научился делать это самостоятельно, а не вследствие вашей дрессировки. Недаром он начинает успешно справляться с этой задачей приблизительно в том же возрасте, когда говорит «я сам*. Если вы начнете «высаживание* с 6-8 месяцев, то вы несомненно добьетесь некоторых успехов, но кризис первого года быстро сведет все на нет. Горшок будет включен ребенком в «сферу бунта», как и прочие ваши распоряжения. Напротив, если вы начнете приучение к горшку в 1,5-2 года, ребенок воспримет эту новую науку как часть взросления и проникнется большим энтузиазмом.

Как ребенок может **сам научиться ходить на горшок?**

1. Он должен понять, для чего, собственно, предназначен горшок. Многие дети рыдают под дверью туалета, когда мамы удаляются туда. Ради спокойствия и социализации ребенка наступите на собственную скромность. Запустите малыша в туалетную комнату, объясните ему, что вы делаете и, поставив горшок рядом с унитазом, предложите присоединиться. Скорее всего, он на минутку присядет на горшок и, не оставив в нем ничего, тут же вскочит. Так и должно быть. Он понял, чего от него хотят, но пока еще не может произвольно управлять мочеиспусканием. Заметьте, ребенок должен быть достаточно взрослым, чтобы самому сесть на горшок и самому встать с него. То есть ему чуть меньше или чуть больше года.
2. Он должен понять, что значит «писать* и «какать». Где-то в районе года вы уже, скорее всего, можете определить, когда ребенок начинает тужиться: он прекращает играть, кряхтит, становится в соответствующую позу, напрягает мышцы живота. В этот момент вы и говорите ему: «Ага, кажется ты собираешься покакать! Да, смотри, ты действительно покакал*. Примерно к полутора годам до него «дойдет». Приблизительно так же дело обстоит и с мочеиспусканием, но там возраст осознания сдвигается к 1,5-2 годам. У Алеши это

случилось за один раз, путем «озарения». Однажды (в полтора года) он начал писать, стоя в ванне, и, опустив глаза вниз, увидел, откуда, собственно, исходит струя Изумленно он взглянул на меня и спросил: «У?» Я ответила: «Это твой пенис и ты им писаешь. «Угу!» — согласился удовлетворенный Алеша, и больше мы к этой теме не возвращались. Примерно через 2-3 недели он начал самостоятельно писать в горшок.

3. Теперь, наконец, ваш ребенок знает, кто и как оставляет эти лужи на полу. Возможно, он даже бегает за тряпкой, чтобы их убрать. Теперь самое время сказать: «Было бы здорово, если бы ты сделал это в горшок!» и подпихнуть ему ночную вазу. Раз сто он, возможно, пропустит ваши слова мимо ушей, но на сто первый милостиво согласится (если вы не успели внушить ему страх перед горшком насильственными высадками). Ему будет легче понять что к чему, если в это время он будет гулять по дому с голой попкой. На этом этапе могут помочь музыкальные горшки, которые играют приятную мелодию, когда в них попадает вода (только заранее познакомьте ребенка с этой особенностью горшка, чтобы не испугать его). Мы обошлись обычным горшком и вместо музыки читали стишок:

Леша писает в горшок —
Это очень хорошо!

Другим хорошим поощрением может быть право самому вынести горшок в туалет и спустить воду в унитазе.

Разумеется, долгие месяцы после этого ребенок, заигравшись, будет писать «не туда». Не хватайте его и не сажайте насильно. Лучше скажите что-то вроде: «Ой, смотри, ты писаешь! Не хочешь сделать это в горшок?» Если после промашки он все же сел на горшок и выдавил из себя несколько капель, его нужно обязательно похвалить за готовность идти вам на встречу.

«Средний ребенок» начинает уверенно пользоваться горшком (с единичными проколами) в 2-2,5 года. Большинство педиатров и детских психологов дают детям еще полгода форы. Если ребенок старше трех лет не может сам регулировать

мочеиспускание и дефекацию, его следует показать специалистам.

Что касается дефекации, то здесь есть еще один нюанс многим детям младше 2 лет трудно какать сидя, они предпочитают делать это стоя, опираясь на что-нибудь руками. Мы выходили из положения так: Алеша говорил «Ка-ка!», мы ставили его в ванну или в тазик, где и совершался процесс. Если ребенок начал приучаться к горшку после двух лет, возможно, он сразу захочет ходить на унитаз со специальной детской накладкой.

Обойтись без ночного памперса вы сможете, когда ребенок будет просыпаться сухим или самостоятельно просыпаться ночью, чтобы сходить на горшок. На прогулке памперс не будет нужен, если ребенок сможет сам попросить вас отвести его «в кустики». Той и другой наукой «средний ребенок» овладевает в 2,5-3 года.

Стыдить ребенка за то, что он промахнулся мимо горшка, а тем более приводить в пример соседских детей, по меньшей мере глупо. Только очень задерганный (и одновременно очень развитый ребенок) будет в этом возрасте поступать плохо «назло вам*. Кроме того, совесть ребенка еще только начинает формироваться (помните, мы немного говорили об этом). Если сейчас вы обрушите на новорожденную совесть взрослые испытания, вы вместо «культуры совести» (человек сам ощущает, что хорошо и что плохо) начнете формировать «культуру стыда» (человек ориентируется на реакцию окружающих можно украсть, если об этом никто не узнает, можно убить, если убийство совершается всем коллективом, но беспорядок в одежде в общественном месте — преступление).

В заключение, как всегда, хочу просить вас не принимать мои рассуждения слишком всерьез. Если вам легче приучать своего ребенка к горшку «методом высаживания», поступайте именно так. Главное, не забывайте осведомиться о мнении ребенка. Если он не возражает, значит, вы нашли общий язык. Но «крики, вопли и выгибания» означают, что вы вторгаетесь в сферу его «самости», а это действительно чревато психологической травмой.

Э. Эриксон подчеркивал: «Из чувства самоконтроля при сохранении положительной самооценки происходит устойчивое чувство доброжелательности и гордости; из чувства утраты самоконтроля и чужеродного внешнего контроля рождается устойчивая склонность к сомнению и стыду»[1].

в. МАЛЕНЬКИЙ ПОМОЩНИК

Рассказывает мама двухгодовалой девочки

Муж купил новые летние туфли, стал по уграм их чистить, чего раньше не бывало. Татьяна дня три это понаблюдала, на четвертый, стоило папе потянуться за обувной губкой-щеткой, схватила ее первая и начала драить туфли. И так - каждое утро. А позавчера проспала аж до 10, хотя обычно встает примерно полдевятого, пала уже на работу ушел. Так она с этой губкой в руках носилась по квартире, интересовалась, где пала, и явно крайне сожалела о невозможности применения трудовых навыков...

Рассказывает мама двухгодовалого мальчика

У них что, у всех в этом возрасте такие выкрутасы? Димон, понаблюдав, как я кремом (Salamander с губкой на конце) туфли свои замшевые подчищаю, пару раз был застукан за таким же занятием. Только чистить он пытался свои домашние ботинки, а они у него отнюдь не черные. А недавно в обувном магазине, пока мы папе обувку покупали, отыскал у них где-то щетку для пыли (яркая такая, пушистая, на длинной палке) - и давай «убираться». Продавщица сначала засмеялась, а потом виновато так: «Да у нас, вроде, чисто». В итоге вышли мы оттуда - пала с новыми ботинками, а Димон с «язычком» ярким, уж очень он ему приглянулся. Сейчас висит в коридоре, и мы им активно пользуемся.

Что еще вы можете сделать вместе с ребенком:

- вытирать пыль;
- подметать (ребенок держит совок, вы — метелку; когда в комнате уже стало более-менее чисто, можно поменяться);
- стирка: попросите малыша помочь вам загрузить белье в тазик (стиральную машину) и вынуть его оттуда; если вы

[1] Цит. по: *Обухова Л. Ф.* Детская (возрастная) психология [Электронный ресурс], iproficnj /books/8827 5.html

стираете руками, дайте и ему поиграться в мыльной воде, попробуйте вместе с ним развесить белье и закрепить его прищепками;

- давить картофельное или овощное пюре (если оно не слишком горячее);
- размешивать тесто для блинов;
- поручите малышу ссыпать в миску и размешивать нарезанный вами винегрет;
- жарить яичницу для папы: малыш бьет яйцо о край миски и передает вам, а вы разламываете яйцо над сковородкой;
- смазывать майонезом и посыпать сыром будущие горячие бутерброды;
- если у вас на кухне есть набор пряностей, весело время от времени их нюхать; если пряностей нет — нюхайте чай (сухой и заваренный), кофе, лук, чеснок, зелень и т. д.

В результате всех этих занятий дитя непременно извазюкается. Но ребенок, которому не позволяют трудиться и пачкаться, вряд ли будет вспоминать свое детство как счастливое.

7. РЕБЕНОК И СВЕРСТНИКИ

Убедите полутора годовалого малыша не отнять, а отдать — легко ли? Мне в свое время пришлось применить «высшую санкцию»: повернуться и уйти — я не могла и не должна была хранить бесстрастие экспериментатора.

В частности, моя дочь отнюдь не склонна уступать свои любимые игрушки (это надоевшие — пожалуйста, но в чем заслуга!). И требует, чтобы ее посадили на качели именно в тот момент, когда на них садится ее маленькая гостья.

*И. Прус. *Последняя победа Буратпино**

Рассказывает мама годовалого мальчика

Сидим на территории детсада. Саша сидит в деревянной машинке, вертит руль. Подгребает Ариша и тоже хватает руль. Саша сначала издает грозный крик, потом руку сразу в лицо - царапать, и кусаться - на руку Ариши... Все в один миг... Откуда это - я не знаю. Как отучить - тоже...

Рассказывает мама полуторагодовалой девочки

Мы с ней освоили детскую площадку с песочницей и кучей малышни от полутора до 2 лет. В первый день Маня попыталась поотбирать все игрушки... На второй день усвоила нехитрый принцип бартера, а на третий - усовершенствовала процесс обмена. Видит у кого-нибудь особо привлекательную вещь, подбирает с земли камень, пардон, окурок или другой не имеющий хождения мусор, впихивает ребенку в руку эту гадость и, пока озадаченное дитя разбирается, чем это его наградили, забирает вожделенный предмет. Дети не обижаются... А я бегаю следом и восстанавливаю справедливость.

Причем просто так всякую ерунду не поднимает, знает, что «мы мусор в руки не берем».

А *вообще* детей любит. Когда девочка Ирочка плакала, постояла, посмотрела и принесла ей свое святое - мячик. (Обычно она гуляет с двумя мячами в обнимку.)

Эти три мамы столкнулись с тем, что Жан Пиаже называл ««врожденным детским эгоцентризмом» и что на практике чаще всего выглядит как «невоспитанность*. Ребенок отбирает игрушки у других детей и не желает отдавать свои. Первая мама уверена, что эта невоспитанность — моральная болезнь, порча ребенка, которую необходимо немедленно истребить самыми сильнодействующими средствами.

Уход матери — это очень жесткое наказание для ребенка. Побои, при всей их неприглядности, все же создают хоть какую-то эмоциональную связь между малышом и матерью, в то время как бойкот — «я не хочу тебя видеть, я не хочу с тобой разговаривать, мне такая дочка не нужна» — по сути дела, приказ ребенку умереть, временное "стирание" его из реального мира. То, что дети благополучно переживают такие наказания и даже научаются в свою очередь бойкотировать родителей, только в очередной раз доказывает невероятную детскую живучесть и приспособляемость.

Вторая мать также растерянна и недовольна (на этот раз не только ребенком, но и собой), однако она еще не готова морально «выжигать порчу каленым железом» и, напротив, кажется, готова поискать другие пути.

И наконец, третья мать не видит в происходящем большой трагедии. Она принимает подобное поведение как особенность ребенка в этом возрасте и ищет компромиссные пути выхода из конфликта.

Итак, детский эгоцентризм. Звучит несколько устрашающе. Но попробуем поставить себя на место ребенка. Представьте, что вы приехали отдохнуть в пансионат. И только вы переступаете его порог, как хозяйка заявляет вам, что согласно принятым у них правилам все вещи постояльцев — общие и любой из гостей вправе в любой момент воспользоваться вашими часами, бритвой или ноутбуком. Так же свободно совершается обмен одеждой. В свою очередь вы вправе вежливо попросить любую вещь у ваших соседей, но... на иностранном языке (примем во внимание, что полуторагодовалый ребенок редко умеет строить такие предложения, как «Дай мне, пожалуйста, мячик. А я тебе дам машинку!»). Скорее всего, вы подумаете, что попали в какую-то тоталитарную секту, и поспешите вернуться в цивилизованное общество, где уважают права частной собственности. Но почему же мы, не моргнув глазом, загоняем в эту секту наших малышей?

Продолжим наши сравнения. Вы, наверно, отдадите подруге кофточку на один вечер. Но только близкой подруге и не самую любимую кофточку. А ребенка мы вынуждаем без колебаний протянуть малознакомой девочке самую дорогую игрушку. Да еще возмущаемся, когда он пытается отделаться менее ценной (в самом деле — ну не все ли равно девочке, надоела вашему ребенку эта игрушка или нет!).

О желании ребенка рассматривать и изучать в действии чужие игрушки мы уже говорили немало. Добавим только, что если бы этим желанием не страдали взрослые, что стало бы с автомобильной промышленностью, с производством одежды, парфюмерии или с ювелирным искусством? Нет ничего плохого в том, что ребенок получает то, что хочет, если он при этом учится достигать компромисса с людьми.

А кто сказал, что будет легко? Одно могу сказать, положа руку на сердце: все эти правила можно объяснить самому непоседливому и нетерпеливому годовалому сорванцу, если дейст-

вовать методично и доброжелательно. Срываться, кричать и наказывать ребенка действительно бессмысленно. Вы с ним приходите на площадку с одной целью: создать красивую Игру и с удовольствием посвятить ей час-другой. Беда в том, что он еще не знает, как это сделать, и ощупью ищет свои пути. Так проинструктируйте и помогите ему! Если вы чувствуете, что от вас требуют слишком многого, сходите вместе с ребенком в «Зеленый дом» Франсуазы Дольто. Такие игровые площадки, созданные по образу и подобию французского центра ранней социализации, работают в Москве, Санкт-Петербурге, Киеве. Их посещение бесплатно. Там детей и мам учат общаться детские психологи.

"Декларация прав в песочнице" могла бы выглядеть так:

1. Никто не обязан отдавать игрушки против воли, но каждому можно предложить обмен.
2. Если игрушка особенно дорога тебе, лучше играть с нею в одиночестве, чтобы не расстраивать ближних своих.
3. Никто не должен отнимать игрушки у другого, но можно воспользоваться ненужной игрушкой.
4. Никто не имеет преимуществ на качелях, но каждый может занять их в свою очередь.
5. Каждому приятно собрать у себя все игрушки, но это невозможно, так как игра остановится.
6. Никто не становится хуже и не теряет материнской любви, если у него отняли игрушку или он не смог получить желаемой игрушки.
7. Каждая мама по мере возможностей защищает интересы своего ребенка. Но в эти интересы входит и недопущение несправедливости относительно других детей.
8. По окончании прогулки все игрушки возвращаются к своим хозяевам.

Разумеется, если у вашего ребенка есть какой-то внешний повод для волнения, он может вести себя на площадке как маленький невменяемый монстр. В частности, случай с неприкрытой агрессией в адрес гостьи. Вероятно, вы отнеслись к гостье слишком по-взрослому, уделили ей слишком много внимания (а детей такое внимание часто смущает), и вот теперь ваш

собственный ребенок всеми силами пытается вам напомнить: «Эй! У тебя есть я!» (ему-то невдомек, что такое светский этикет). Достаточно сказать ему тихонько: «Не бойся, я не стала тебя меньше любить оттого, что пришла Маша. Маша, это Маша, она никогда не будет моей дочкой. Моя дочка — ты, и я этому очень рада», и ситуация, скорее всего, разрядится.

Не забывайте, что это мы отягощены знанием о преступлениях против морали, совершенных взрослыми, это мы полны опасений, что маленький проступок в полуторагодовалом возрасте может повлечь за собой вселенскую катастрофу двадцать лет спустя. У ребенка совсем другие побудительные причины. Он вовсе не хочет усеять путь к вожделенной игрушке детскими трупиками. Он жаждет интересной Игры и Взаимодействия. Помогите ему добиться его целей, и все останутся довольными.

Иногда стоит ненадолго расстаться с воспитательским энтузиазмом и просто посмотреть на играющих на площадке детей взглядом стороннего наблюдателя. В этом возрасте они еще не могут играть вместе, но любят играть бок о бок Но вот они повернулись, увидели друг друга, соприкоснулись руками, взглянули друг другу в глаза... Это один из тех моментов, которые невозможно описать словами.

8. РЕБЕНОК И ЯСЛИ

Можно ли полутора-двухлетнего ребенка отдавать в ясли? Не знаю, не пробовала. То есть, разумеется, можно, ведь для этого, собственно, ясли и предназначены. И если мама вынуждена выходить на работу, а няни или бабушки под рукой не оказалось, то здоровый и уравновешенный ребенок, вполне вероятно, освоится в яслях. Однако отдавать его в ясли просто так, для общения, на мой взгляд, неосторожно. *Тут* вас могут подстерегать как минимум два подводных камня. Первый заметен сразу, а второй из тех, относительно которых никогда не угадаешь, насколько серьезными могут быть последствия.

Итак, первая неприятность: вполне вероятно, что ребенок, столкнувшись с большим количеством детей с «незнакомой»

микрофлорой носа и зева, будет часто болеть простудными заболеваниями. Особенно это опасно, если дома есть младший братик или сестричка, тогда болезнь может передаться и им... И так много-много раз. Недаром в Швеции мать обязана после рождения младшего ребенка забрать из садика старшего и держать его дома по меньшей мере год. После этого она может отдать в сад и в ясли сразу обоих. Поэтому, если вы вынуждены отдать ребенка в ясли, обязательно обсудите с педиатром меры по укреплению иммунитета малыша и профилактике простудных заболеваний.

Вторая неприятность: лишь немногие дети в этом возрасте могут самостоятельно поесть, одеться-раздеться или сходить на горшок В яслях их будут кормить, одевать и регулярно, независимо от желания, высаживать на горшок няни и воспитательницы. Следовательно, малышу придется привыкать к тому, что самые интимные стороны его жизни может контролировать посторонний человек Я не думаю, что это — полезный опыт. Поэтому, если эта проблема беспокоит вас так же, как меня, вам придется придумывать что-то, чтобы скомпенсировать эту вынужденную несамостоятельность ребенка.

Если ваша главная цель — обеспечить ребенку общение со сверстниками (предположим, вы недовольны обществом, собирающимся у песочницы во дворе), то лучше записать ребенка в группу раннего развития (с не слишком сложной и насыщенной программой) или регулярно посещать игровую площадку в «Зеленом доме».

В заключение хочу еще раз повторить, что все вышеприведенные рассуждения являются чисто теоретическими, так как я не планирую отдать Алешу в сад ранее трех лет. Зато ниже я привожу рассказы трех мам, которым пришлось осуществить это на практике.

РАССКАЗЫВАЕТ мама двухгодовалого мальчика

Решились! И именно сейчас. Но я очень долго готовила Игоря к этому. И "программа подготовки" была рассчитана мною до следующей осени.

Потому как никакое «привыкание» к садику я не была намерена устраивать своему ребенку. Садик у нас подразумевается как наконец обре-

тенный запретный плод. Сейчас наступил такой момент, когда Игорь без садика просто уже не может. К тому же именно сейчас он стал относиться ко многому философски и настроен на самообучение законам детских джунглей, настроен на преодоление трудностей (у него сейчас повышенная самооценка себя как мужчины, правда, слишком доброго). И хотя страшно его отправлять в эти джунгли, но сейчас он этого хочет, а что будет потом?

Все дело в том, что это норма для детского коллектива. Я сначала тоже была шокирована, но потом все оказалось гораздо проще. Вовсе это не агрессия и не жадность. Дети осознают свое «я», и такие чувствительные, как Игорь, - как раз редкость. Я водила его погулять с детьми в садике на улице. И когда он в жутком горе отмечал, что один мальчик ударил другого, я очень спокойно ему говорила, дескать, да дети все такие разные, когда их много, они то дерутся, то смеются, то падают, то прыгают; обычное дело. Постепенно Игорь стал смотреть на все спокойнее. Тогда настало время объяснений, что жадный - это не значит плохой (конкретное объяснение зависит от ситуации), что если дерется... вообще-то тут мы еще не очень продвинулись. Относиться к этому философски уже научились, а вот понять пока не получается.

Пока два дня отходил. Первый день наигрался и пошел домой, его вернули, задурили голову. Он еще поигрался, пошел к своему шкафчику и стал одеваться. Потом стал убегать. Хорошо, что я вовремя пришла и мы вместе уже пошли на улицу. Воспитательница на полном серьезе сказала: «Что же я на улице буду делать, когда он сбежит, я ведь других детей не брошу». А бежать ему до дома ровно минута (садик прямо у подъезда). Думала я, что на этом все и закончится.

Потом поняла ошибку. Получилось так, что я ушла, не попрощавшись с ним, и он бежал меня искать.

На следующий день он сразу с утра собрался в садик. Повела его бабушка. Там по моему совету она сказала, что пойдет за молоком, пока он поиграется здесь. Он сразу осведомился, придет ли мама, и, получив ответ, что придет, пошел к детям. Я через час прибежала, чтобы ловить его, но оказалось, что он и не думает убегать. Второй день прошел очень хорошо.

Проблем будет много. С детьми, с книжками, даже с музыкой (пришел и сразу потребовал выключить нелюбимое им «Я на солнышке лежу», а как скоро не подчинились, собрался уходить, и приказ был незамедлительно выполнен). Я ж не могу им сказать: «Поставьте арию Ленского в исполнении Нейла Шикоффа». Над этим работаем.

Если бы Игорь плакал, как другие дети, с садиком было бы тоже отложено. Меня ужасает эта теория «привыкания»: поплачет-поплачет, потом привыкнет. Это не для Игоря.

Все удивляются, что я зимой его отдала. Но все было решено спонтанно, и надеюсь, что не зря.

Рассказывает мама двухгодовалой девочки

Так вот — пришли мы, кажется, числа £9 августа. Просто зашли, а Сашка сама осталась поиграть с детками на улице. Я переживала страшно, еле выдержала час - чтобы пойти за ней. И все было хорошо. Так прошло дня три. Она оставалась на 3 часа где-то - от завтрака и до обеда.

Без кормежки.

Но Саша, в общем, к группе привыкла... даже если пыталась поплакать - то ее отвлекали - сама видела в окно. В общем, неплохо. Тем более что в ее группе оказался мальчик, которого она знала по нашим прогулкам, - они образовали парочку.

А потом началось привыкание другое. Сашу перевели в другую группу. А она все тянула меня в старую. Пару раз действительно был рев по утрам. Это кошмар... стоять и слышать, как твой ребенок кричит «к маме хочу!!!!!!!!!!», и ничего не делать.

Я уже резнула ее забирать, дошла до двери и услышала, как наша воспитательница ее успокаивает, и поняла, что все будет нормально.

Действительно, пришла я к обеду, а воспитательница говорит: «Саша будет кушать». У меня глаза от удивления округлились! Но Сашка действительно сидела и сама обедала вместе со своим другом.

На второй день рев был - но уже значительно меньше, а во время обеда она уже требовала себе компоту и еще что-то. Я вздохнула - мол, все - кажется, привыкнет.

И тут - через два часа мама мне позвонила на работу - что Сашка проснулась с криком - болят уши. В общем, заболели - уши наше слабое место. Болели противно, как всегда...

Но это не самое страшное. На фоне болезни Сашка перестала меня отпускать в принципе - даже в другую комнату, я еле-еле смогла выйти на работу.

Начались истерики жуткие... В общем, какой тут сад. Когда она через пару недель успокоилась, я попробовала с ней зайти в сад - вещи наши взять... так она не смогла дойти до группы... крепилась, а потом все-таки разревелась в коридоре... и в группу даже со мной не пошла.

В общем, что называется, не повезло...

Надеюсь попробовать еще раз весной, где-то в апреле, когда у нас уже тепло. Потому что... она сама стала вспоминать садик, как они игрались, что говорила воспитательница. И вспоминает хорошо - со смехом. И ее никто к этому не принуждал, потому что после всего вышеописанного - я вообще ее только заверила, что она в сад не пойдет, и старалась тему эту не поднимать в принципе. Пока она сама не захочет. Так что сейчас она, кажется, просто выздоровела. И все-таки в садик ей надо. Потому что единственное, что она говорит плохое: «Мне не нравится, что я в саду плакала...» Я ей - «А зачем ты это делала?» Она - «Да не знаю!»

Рассказывает мама полуторагодовалой девочки

Танюшка Теперь уже не удается заговорить утром при «сдаче». Плачет горькими слезами. Мне, конечно, очень жалко. Успокаивает то, что еще ни разу я ее не забирала плачущей, то есть моя девочка всегда в центре внимания, в центре игры. Воспитательницы говорят, что нашли к ней подход, утром специально для нее включают музыку.

Теперь немного о минусах. Соска. Стала много, очень много ее сосать, даже дома, раньше это приспособление использовалось только для сна. Если не давать соску, то обе руки во рту. Но тут есть и светлые моменты. Во-первых, сегодня она ее сосала только час в саду, а не все посещение. Во-вторых, Татьяна вечером зубной щеткой расковыряла себе новый зуб. Так что усиление сосательного рефлекса будем валить на зуб.

Стала очень мамина. Это плохо. Так как к ней часто приезжают бабушка и прабабушка, а им ласки хочется. Сегодня к бабушке только к вечеру привыкла, хотя раньше даже на неделю у нее спокойно оставалась. Мы решили, что бабушка теперь будет Таню два раза в неделю забирать из садика, спасателем немного для поднятия авторитета поработает.

Теперь о плюсах. Очень большой плюс: Татьяна научилась играть сама с собой, а у нас с этим были большие проблемы. Видимо, я со всякими развитиями пережала, и источником развлечений служила исключительно мама. А сколько можно ребенка развлекать, ну порисовали, ну полепили, поклеили, музыку послушали, книжки почитали, конструкторы, опять же, вместе пособирали. Слисок длинный, времени же полтора часа. Теперь сидит сама, игрушки перебирает, применяет к ним увиденное в саду. Здорово-то как!

Еще плюс. В саду есть Монтессори уголки, всякие там кухоньки, парикмахерские. С детками много занимаются. С утра каждый день за-

рядка, по неделе равномерно распределены музыкальные занятия, физкультура, рисование красками, лепка, ролевые игры. Отчет о проделанной работе вывешивают на доске, так что результаты можно закрепить дома. Сегодня у них была физкультура, еще купали кукол. Говорят, Танюшка принимала во всем активное участие.

Теперь о целях. Будем ждать, когда перестанет плакать *по* утрам, предрекают срок в три недели. Будем увеличивать время посещения, то есть оставлять еще на дневной сон, полдник и одно занятие. **Таким** образом, забирать получится в 16.15. Соответственно, добавится проблема полиса во время дневного сна. Будем ждать весны или хотя бы потепления, чтобы из сада ходить ножками, а не на машине ездить. К тому же, я надеюсь, скоро вернется наш папа из командировки, и тогда машина будет доступна далеко не каждый день (утром будет **отвозить** родитель, при котором остается средство передвижения). Идти из садика ее шагом примерно полчаса, но разве ж Таня долго пройдет сама? Я туг ее пару раз таскала на себе, когда нас закапывали снегом, радости мало. Кстати, как кто борется/боролся с нежеланием ребенка ходить самостоятельно в нужном маме направлении?

9. БОЛЬНОЙ РЕБЕНОК

Если ваш ребенок страдает тяжелым хроническим заболеванием (например, бронхиальной астмой или сахарным диабетом), но его подвижность не ограничена, а интеллект соответствует возрастной норме, то единственным препятствием для формирования у него навыков общения со сверстниками можете оказаться вы сами. Если вы будете относиться к своему ребенку как к больному, особенному, плохо приспособленному к этому миру, вы легко внушите такое отношение и самому малышу, и окружающим. Скорее всего, в периоды между обострениями заболевания или при регулярном приеме назначенных врачом лекарств вашего малыша можно считать абсолютно здоровым и он может принимать участие в тех же занятиях и развлечениях, что и его сверстники.

Разумеется, вы будете испытывать сильный страх и тревогу за ребенка. Но родительство требует мужества и умения сдерживать эмоции разумом. Определите сами «границы безопасности для вашего ребенка*, но следите, чтобы они не стали

слишком узкими, чтобы ребенок не оказался связанным по рукам и ногам вашей тревогой.

Велико искушение счесть себя виноватой в болезни ребенка и принести свою жизнь в жертву ему, срастись с ним, не разлучаться с ним ни на секунду, прожить самой его жизнь. Тем более что годовалый ребенок не станет возражать вам. Но мудрая мать признает и то, что в болезни ребенка не виноват никто, ни она сама, ни ребенок, ни лечащий врач, это просто несчастная случайность, и то, что больной ребенок имеет такое же право стать самостоятельной личностью, как и здоровый. Например, если ваш ребенок болен сахарным диабетом, постарайтесь, чтобы не только вы, но и ваши родственники научились вводить ему инсулин и вы не были бы намертво привязаны к ребенку. (Позже, в школьном возрасте, он должен научиться самостоятельно вводить инсулин и соблюдать диету.)

Если ребенок вынужден много времени проводить в больницах, он может столкнуться даже с чрезмерно интенсивным общением с детьми и незнакомыми взрослыми. На него возлагается большая ответственность, чем на его сверстника, живущего дома. Поэтому не удивляйтесь, если он будет вести себя слишком нервозно или агрессивно. Постарайтесь сделать его условия жизни более комфортными (совместное пребывание, или дневной стационар, или возможность на выходные возвращаться домой). И, самое главное, почаще объясняйте ему, что именно и почему происходит с ним, что вы оставляете его в больнице не потому, что не любите, и не потому, что он в чем-то провинился.

Если же, напротив, ваш ребенок вынужден часто оставаться дома и не может играть со сверстниками, подумайте о посещении детской игровой группы в ближайшем Доме культуры (многие группы принимают детей с 1,5 лет).

Более сложные проблемы возникают у детей, отстающих в умственном развитии, и детей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Особенно тяжело приходится детям, отстающим в развитии, они еще не говорят, не могут выразить желания словом или жестом, не осознают их. То есть главным собеседником

и эмоциональным партнером остается семья, в редких случаях — семьи друзей.

Как отмечают логопеды, чем больше положительных эмоций испытывает мать по отношению к ребенку, тем лучше он социально адаптирован.

То есть огромную роль играет осознание матерью болезни ребенка, принятие ее, создание ею режима и занятий, которые доставят удовольствие ребенку, помогут ему почувствовать, что он не один, что его любят, пытаются понять и готовы терпеливо общаться с ним. Поэтому хорошо, если мать после неизбежного вопроса: «За какие грехи судьба посылает мне *такого* ребенка?» попытается тут же задать себе следующий: "Почему именно меня судьба определила этому ребенку в матери? Что такого именно я могу сделать для него?»

Идеальным случаем для формирования навыков общения и социализации отстающих в развитии детей может являться учреждение типа Центра реабилитации.

Например, в Волгограде была создана группа для детей от 8 месяцев до 3-3,5 лет, страдающих детским церебральным параличом. Кроме получения медицинских процедур и питания матери и дети имели социальную среду для общения. То есть матери могли похвалиться успехами своих детей, показать их людям, которые оценят эти маленькие сдвиги, незаметные для родителей здоровых детей. Дети могли наблюдать за сверстниками, мамы комментировали действия других детей.

Это положительно сказывалось на матери, испытывающей гордость за своего ребенка, кроме того, мать могла убедиться, что ребенок, страдающий церебральным параличом, может, тем не менее, многого добиться. Она могла посоветоваться с матерями, которые уже преодолели проблемы, пока неразрешимые для нее.

Социализация и уровень общения зависят в первую очередь от мамы. Если мать будет побуждать своего ребенка общаться с другими детьми, помогать ему демонстрировать свои умения, то и у других детей и родителей появится интерес к нему. Например, на занятиях по проверке зрения двухгодовалых детей вначале только мама могла сказать, как назвал

цвет ребенок, а к седьмому занятию его понимала медсестра, которая проводила процедуру.

Положительное влияние на развитие ребенка оказывают старшие дети и их друзья, относящиеся к ребенку естественно, побуждающие его желания, предлагающие элементарные игры.

Для лучшей социализации и общения больных детей мать прежде всего должна научить их выражать свои желания. В первую очередь необходимо обучить ребенка словам «да» и «нет». Как они будут выражаться, не важно, главное, чтобы они были четко выражены. Например, если это нет, то ребенок дует (то есть как бы «пфф»), а если да — он пытается сказать букву «А». В одном американском фильме девочка с тяжелым церебральным параличом отвечала «да» на вопросы, высовывая язык. То есть уже путем простейших вопросов можно выявить желания ребенка и удовлетворить их. Это поможет ему в дальнейшем общении, удовлетворении его элементарных потребностей, упростит работу с ним воспитателей и медицинского персонала. Далее необходимо научить указывать предметы, которые ему необходимы. То есть выработать следующий тип выражения желания, его конкретизацию. К сожалению, не от всех детей можно добиться и этих элементарных для здорового ребенка навыков. Но обучать этому детей необходимо.

В Волгоградском центре был ребенок, который практически не мог владеть своим телом. Таких детей часто считают «бессмысленными овощами». На самом деле это не так. Уровень общения мамы с этим ребенком был доведен до совершенства — он мог ей выразить все, что происходило в группе. Этот ребенок всегда стремился быть рядом с детьми, видеть их, осознавать, пусть даже не участвовать в их играх, дети сами обращали в играх внимание на него.

Когда ребенок научится выражать элементарные желания, то уже можно говорить о посещении детского коллектива. Оптимальный возраст зависит от индивидуальных особенностей ребенка и заболевания. В среднем рекомендуется совместная группа с 1 года и переход в группу без матери к 3 годам.

Общение и социализация на данном этапе необходимы также семье малыша. Мама стесняется показаться с ним на улице, разговоры о назначении инвалидности угнетают ее, отставание малыша в развитии, списывающееся на младенческий возраст, становится очевидным, рушатся надежды на профессиональную карьеру, планы семьи и т. д.

Посещение группы с детьми дает таким матерям возможность увидеть, как другие решают прдобные проблемы, особенно если в такой группе будет несколько матерей, делающих это успешно. Это побудит других матерей заниматься не только лечением, но и социальной реабилитацией детей.

Общаться со здоровыми сверстниками таким детям сложно. Те слишком много двигаются, шумят, могут неосторожно толкнуть больного малыша. Легче налаживаются контакты со старшими детьми (5-6 лет), которые могут организовывать игру и комментировать ее для больного ребенка. Их игры дают ему больший простор, их речь понятна маленькому ребенку, интересна для него.

В заключение снова вернемся к психологическому состоянию матери больного ребенка.

Момент, когда такому ребенку исполняется год, может оказаться серьезным испытанием для семьи. Для некоторых именно в этом возрасте звучат слова «инвалидность», «детский церебральный паралич*. Становится очевидным влияние болезни на жизнь семьи.

Проблемы семьи зависят от стадии отношения к ребенку. Психологи выделяют три стадии отношения к такому ребенку.

1. Безграничное горе в период установки диагноза. Часто именно годовалому ребенку ставится диагноз церебрального паралича и назначается инвалидность.
2. Агрессия к себе и окружающим, поиск ответа на один-единственный вопрос.- «Кто виноват?*
3. Принятие ребенка таким, какой он есть.

Некоторые матери проходят этот путь за 5 дней, некоторые не могут преодолеть его за 4 года. Но только на третьей стадии возможны наилучшая социализация и общение.

Самое главное для больного ребенка в этом возрасте — социализация семьи. Чем более полноценной жизнью живет она, тем лучше будет ребенку. То есть если мать имеет заработок или хобби и не чувствует себя рабой, конченым человеком, у которого нет будущего, а только перспектива стирки пеленок и подмывания своего ребенка.

Необходимо осознать, что этим детям игра необходима еще больше, чем другим. Если ребенок не может играть, мать должна играть вместо него, использовать его руку для совершения манипуляций, пытаться добиться от него реакций для определения предметов и действий. То есть мотивация и обучение по типу лечебной физкультуры: если ребенок не может выполнять манипуляцию сам, пусть выполняет пассивные движения, повинуясь руке матери. Игры необходимо подбирать индивидуально, начиная с элементарных, вызывающих у ребенка положительные эмоции (например, «Сорока-ворона», "Ладушки» или рисование пальцем по крупе), и постепенно их усложняя.

10. НА ЧЕРНЫЙ ДЕНЬ

Несколько игр и занятий для того, чтобы развеселить плачущего ребенка. Эти игры сложно назвать развивающими, но они напомнят вам, как важно вовремя подурачиться.

- **Пусть игрушки придут утешить вашего ребенка. Пусть они заговорят смешными голосами: кто-то тоненьким, как комариный писк, кто-то, наоборот, глубоким басом. Если игрушек нет поблизости, пальцы на вашей руке тоже могут вступить в диалог.**
- **Держите под рукой бутылочку с мыльными пузырями или воздушный шарик. Ни один ребенок не сможет долго рыдать поблизости от воздушного шарика!**
- **Поставьте малыша на стул перед окном и считайте с ним проезжающие мимо машины. Или кошек. Или окна в соседнем доме. Словом, как правило, что-то примечательное за окном обнаруживается.**
- **Пустая банка из-под кофе - прекрасная игрушка. Ее можно катать, в нее можно прятать маленькие предметы и греметь ими, ее можно**

открывать и закрывать. Еще одна поистине гипнотизирующая игрушка делается из пластиковой бутылки, в которую наливается вода и насыпается горсть мелких обрезков тонкой фольги (например, упаковки из-под мороженого). Разумеется, такую бутылку лучше сделать заранее и хранить «на черный день». Возьмите ее с собой, когда идете в поликлинику, вытащите в кабинете у врача, вручите ребенку - и прием пройдет в удивительно тихой и мирной обстановке.

* **Возьмите шапочку ребенка (или любой небольшой предмет) и вообразите, что это телефонная трубка. А теперь «позвоните» вашему малышу, попросите его к телефону и поинтересуйтесь, как его дела.**

* **А вот эксклюзивная игра для скучающего малыша от нашего папы. Малыш прыгает на диване, а вы очень аккуратно бросаете в него небольшой подушкой так, чтобы он шлепнулся на попку. Звучит немного жестоко, но Алеша неизменно визжит от восхищения. Наш пала называет это «воспитанием по системе ииндзя». Хороши также все виды танцев и игр с ребенком на закорках или на коленях (например, бессмертная «Поехали-поехали!»[1]).**

* **Если у вас есть домашнее видео - самое время его посмотреть. Если нет, подойдет и семейный фотоальбом: «Папа, мама, я, снова я и опять я!» На худой конец сойдет и старый журнал, хотя это немного не то.**

* **Предложите вашему малышу послушать музыку в наушниках. Занятие идеальное для автомобильной поездки или для ожидания в очереди.**

[1] Для тех, кто позабыл, напоминаю слова:
Поехал и - поехали,
С орехами, *с* орехами,
На сивке, на бурке,
На соловой лошадке.
Сивка — скок!
Бурка — скок!
Солова лошадушка
В бок да в бок!
Завалила Лешеньку
В самый лог.
Вариант:

Поехали-поехал и,
С орехами, с орехами,
По кочкам, по кочкам.
По желтым камешочкам,
В ямку бух!

Положите колечко от детской пирамидки себе на голову, и пусть оно упадет. Повторите на бис. Взрыв хохота вам обеспечен.

Спрячьтесь за простыней, пледом или пеленкой и, выглянув оттуда, радостно кричите: «Ку-ку!» А теперь накиньте ребенку пеленку на голову и начинайте его искать.

Более сложный вариант. Выйдите за дверь и тут же стучитесь в нее: «Тук-тук! Наш малыш дома?»

Просто поцелуйте ребенка в животик.

Приложение 1

НОРМЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ОТ 1 ГОДА ДО 2 ЛЕТ

Прочитав два приведенных ниже списка, вы заметите, что они немного отличаются друг от друга. Это естественно. Общих законов в деле развития нет, и каждый педиатр представляет сроки формирования тех или иных умений немного по-своему. Кроме того, каждый ребенок развивается в индивидуальном *темпе*. *Но* если вы заметите существенное отставание в знаниях и умениях своего ребенка, вам необходимо проконсультироваться у врача и выяснить, нуждается ли ваш ребенок в специальном лечении или просто необходимо уделить больше внимания его занятиям. Во втором случае моя книжка — к вашим услугам.

Возраст ребенка	Поза и движение	Манипуляции	Кормление, одевание и оправления	Речь, понимание и телодвижение	Общее поведение и игра
15 месяцев	Ходит самостоятельно, широко расставив ноги и даже руки, поддерживая равновесие	Держит в кулаке карандаш и царапает им (после показа взрослыми)	Держит и даже подносит ко рту ложку (хотя и не полностью контролирует себя)	Очень любопытен (необходим строгий надзор!)	Возможны сильные перепады в настроении
	Карабкается наверх	Складывает предметы или игрушки в ящики (после показа взрослыми)	Пьет из чашки (когда взрослый подает ему)	Следит за происходящим через окно	Неодинаково реагирует на посторонних
	Становится на колени	Строит башню из двух кубиков (после показа взрослыми)	Показывает, когда мокрый или испачканный	Показывает и просит предметы	Не приемлет одиночества; хочет быть в кругу взрослых
			Помогает одевать и мыть себя	Разная реакция на разных взрослых	Начинает самоутверждаться
				Продолжительное лепетание; появляются первые членораздельные слова	

				Фактически все исследует ртом	
				С легкостью находит предметы, спрятанные на его глазах	
18 месяцев	Хорошо ходит, ноги почти вместе, руки внизу	Держит карандаш примитивной хваткой и спонтанно царапает	Умело орудует ложкой и чашкой (хотя все еще ему может потребоваться помощь взрослого)	Понимает широкий набор общих слов (пассивный вокабуляр)	Подвержен эмоциональным всплескам
	Передвигаясь, может носить предметы	Явные признаки доминирования правой или левой руки	Жует все подходящие продукты	По просьбе указывает на значительное количество называемых предметов	Непринужденнее ведет себя с посторонними
	Бегает (не твердо)	Складывает добровольно предметы или игрушки в ящики	Часто достигает контроля за дефекацией	Выполняет простые указания	Может играть самостоятельно, но все еще ищет общества взрослых

Окончание таблицы

Возраст ребенка	Поза и движение	Манипуляции	Кормление, одевание и оправления	Речь, понимание и телодвижение	Общее поведение и игра
	Поднимается наверх, занося одну ногу (но не вниз; спускаться может в сидячем положении)	Строит башню из трех кубиков	Может проситься на горшок (с запозданием)	За игрой лепечет	Действует в зависимости от расположения духа
	Сам садится на детский стульчик	Переворачивает страницы книги (сразу несколько)	Снимает, но не надевает шапку, носки и обувь	Говорит до двадцати и больше слов (активный вокабуляр)	Возрастает самоутверждение
	Садится на корточки, чтобы поднять предметы			Обожает детские стишки, пытается петь	
				Запоминает, какие предметы к чему относятся	
2 года	Ходит и бегает проворно и легко	Держит карандаш тремя пальцами	Берет и кладет (самостоятельно) ложку и чашку	Расширение пассивного вокабуляра	Требует внимания и общества взрослых

	Поднимается и спускается, занося одну ногу	Чертит круги, непроизвольно копирует «прямые» линии	Полностью достигает контроля за дефекацией	Прислушивается к разговорам	Копирует взрослых, выполняющих хозяйственные дела
	Возит за собой игрушки	Обычно устанавливается господство той или иной руки	Обычно сухой в течение дня	Активный вокабуляр насчитывает более 50 слов	Требует немедленного исполнения своих желаний
	Лазает по мебели	Строит башню из шести кубиков	Своевременно просится на горшок	Повторяет слова по просьбе	Играет с другими детьми («параллельная игра»)
	Садится на корточки играть	Переворачивает по одной странице	Снимает и надевает шапку, носки и обувь	Составляет короткие предложения (из двух-трех слов)	Ревнует родных братьев и сестер (и других детей) к своим родителям
	Садится на трехколесный велосипед и переступает по полу ногами	Разворачивает конфеты		Произносит просьбу	Вскипает, когда перечат (легко расстраивается)
	Бросает мяч			Поет и рассказывает детские стишки	Зачатки непослушания

Критические сроки: в каких случаях следует обратиться к врачу

Ходьба	Манипуляции	Зрение и слух	Развитие речи	Социальное развитие
К концу 12-го месяца не может сделать несколько шагов, держась за руки взрослого	К концу 12-го месяца не может удержать одной рукой 2 маленьких кубика или подать игрушку взрослому	К концу 12-го месяца не проявляет интереса к автомашинам	К концу 12-го месяца не может произнести ни слова, не прислушивается к музыке, не может выполнить простейшие просьбы (принести мяч)	К концу 12-го месяца не может самостоятельно есть ложкой и не гримасничает, заметив свое отражение в зеркале
К концу 13-го месяца не может самостоятельно стоять в течение минимум 10 секунд	К концу 18-го месяца не может построить башню из 3 кубиков	К концу 15-го месяца не пытается отыскать игрушку, которую спрятали у него на глазах	К концу 15-го месяца не может адекватно употреблять слова «мама» и «папа»	К концу 15-го месяца не может играть с матерью в мяч, не может самостоятельно удержать стакан и пить из него
К концу 15-го месяца не может свободно пройти 20 шагов	К концу 20-го месяца не может чертить прямые линии	К концу 24-го месяца не может отличить съедобное от несъедобного	К концу 20-го месяца не может произнести 6 осмысленных слов	К концу 19-го месяца не играет с плюшевым медведем или с куклой
К концу 16-го месяца не бегает свободно	К концу 24-го месяца не может отвинтить крышку от банки	К концу 32-го месяца не может выложить кубики в одну линию	К концу 20-го месяца не может показать части тела, которые ему называет взрослый	К концу 20-го месяца не может сам надеть носки, обувь и шапку

К концу 20-го месяца не может без поддержки пнуть мяч	К концу 33-го месяца не может аккуратно есть суп ложкой		К концу 29-го месяца не понимает разницу между словами «большой» и «маленький»	К концу 21-го месяца не может, подражая матери, выполнять некоторые хозяйственные дела
К концу 30-го месяца не может без поддержки спуститься по лестнице	К концу 36-го месяца не может налить воду в чашку		К концу 36-го месяца не может показать, какая линия из трех самая длинная	К концу 24-го месяца не может сам вымыть и вытереть руки
К концу 36-го месяца не может 1 секунду без опоры удержаться на одной ноге			К концу 37-го месяца не может ответить на вопрос, как его имя и фамилия	К концу 29-го месяца не может словами попросить еду
				К концу 30-го месяца не может один есть ложкой
				К концу 34-го месяца не говорит о себе, применяя местоимение «я», не может сам одеться, не ходит своевременно в туалет

Приложение 2

БЕЗОПАСНОСТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Я уже писала о том, что дети в возрасте от 1 года до 2 лет неистощимы в придумывании опасных развлечений, а недостаток опыта не позволяет им предвидеть последствия своих поступков. Поэтому за вставшим на ноги малышом нужно присматривать гораздо зорче, чем за лежащим в коляске младенцем. Кроме того, полуторагодовалый ребенок может показаться гораздо более взрослым и смышленым, чем он есть на самом деле. Перечитайте еще раз главу о логике ребенка, и вы поймете, что не стоит слишком уж рассчитывать на его здравомыслие. Так что капля здоровой паранойи не помешает. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок ни при каких обстоятельствах (даже при самой нелепой случайности) не смог соприкоснуться с такими опасными вещами, как лекарства, сигареты, кипящая вода или бытовая химия.

Однако вы наверняка не сможете не давать ребенку карандаши, клей, мелкие предметы, листы бумаги и т. д. Здесь вам придется неустанно и многократно объяснять вашему малышу, как можно и как нельзя обращаться с этими игрушками. Также вам необходимо непрерывно следить за ребенком, когда игрушка у него в руках. Если он нарушает ваши указания, лучше всего немедленно отобрать у него игрушку и сказать, что, по-видимому, он еще слишком мал, чтобы играть с подобной вещью. Через несколько дней можете повторить эксперимент. Мир годовалого ребенка должен непрерывно расширяться, но это должен быть максимально безопасный мир. В слишком монотонном окружении малыш тупеет от скуки,

но окружение, полное опасностей, порождает невротика. Ребенок может научиться правильно обращаться с некоторыми потенциально опасными предметами (те же карандаши), но он не может взять на себя ответственность за свою жизнь и здоровье. Учите своего ребенка избегать опасностей, но всегда страхуйте его во время этого обучения.

Наиболее часто с детьми в возрасте 1-2 лет происходят следующие несчастные случаи.

- Несчастные случаи, связанные с залезанием на что-либо.
- Пищевые отравления.
- Несчастные случаи, связанные с исследованием (закрылся в шкафу, залез в ящичек с лекарствами).
- Опасности, связанные с емкостями для воды (бассейном, прудом, ванной).
- Порезы и ожоги.
- Автокатастрофы.

Ниже представлен список наиболее распространенных опасностей как внутри дома, так и в его окрестностях. Это есть в любом доме и вокруг него. Будьте предусмотрительны и примите неотложные меры по устранению этих опасностей.

Автомобили. Научите вашего ребенка не подходить близко к автомобилям, даже если они стоят неподвижно. Во дворах всегда посматривайте вокруг, не едет ли автомобиль, и обращайте на это внимание ребенка. Покажите ребенку пешеходный переход, светофор. Объясните ему, что дорогу можно переходить только с кем-нибудь из взрослых, иначе его может ударить машина. Никогда нельзя оставлять маленького ребенка без присмотра вблизи улицы с интенсивным движением транспорта. Если у вас есть своя машина, то приблизительно до того, как ребенку исполнится 13 лет, необходимо использовать специальное автокресло.

Ванны и раковины. На дно ванны лучше всего кинуть резиновый коврик, тогда ребенок при купании не сможет поскользнуться. Безопаснее сначала набрать в ванну воду, а потом поместить туда ребенка. Обливайте ребенка водой из кувшина, а не из-под крана, напор холодной воды может внезапно измениться — и тогда из крана польется кипяток. Не выходите

из ванной, когда ребенок купается. Ему достаточно нескольких секунд для того, чтобы захлебнуться. Если ребенок научился сам открывать краны в ванной, объясните ему, что нельзя играть с краном для горячей воды, иначе можно сильно обжечься.

Веревки и шпагат. Все, что ребенок может затянуть себе вокруг шеи или любой части тела, — дети порой душатся даже на полотенцах, закрепленных на ролике.

Газовые или электрические плиты. Никогда не оставляйте детей без присмотра рядом с включенной плитой; никогда не оставляйте на плите без присмотра кастрюли с выступающими ручками; никогда не оставляйте на плите горячий жир: он может воспламениться. Безопаснее готовить на задних конфорках плиты или по крайней мере отворачивать ручки сковородок и кастрюль назад так, чтобы за них нельзя было ухватиться. После приготовления пищи безопаснее будет перекрыть клапан на трубе, подводящей газ к плите. Существуют также специальные колпачки, защищающие ручки плиты. В комнате выделите специальное место, куда вы сможете при необходимости ставить горячий чайник или кастрюли так, чтобы ребенок не смог до них добраться. Следите также за электрическим чайником — ребенок может быстро научиться включать его.

Гаражи и их содержимое. Мощные инструменты могут серьезно травмировать ребенка, если они лежат на виду, убирайте или вешайте их на недосягаемые для детей места; краски, различные виды инструментов — пилы, отвертки, тяжелые молотки, шила, рубанки и т. д., даже детали велосипедов, ежегодно калечат маленьких детей.

Давно покрашенные предметы. Могут содержать свинец, случается, дети сосут или жуют отколупнутую краску.

Двери и крышки. Все, что может свалиться на маленькие пальцы, представляет угрозу. Следите также за видеомагнитофоном — дети очень любят засовывать в его щель бумажки, маленькие игрушки и даже собственные пальцы.

Деревья и все остальное, что подзадоривает ребенка карабкаться. Обрубите нижние ветви с деревьев, растущих в вашем саду.

Детская игровая площадка. То, что площадки устраивают в общественных парках, совсем не означает, что их оборудование безопасно для жизни и здоровья детей; печально, но факт: ежегодно дети падают и разбиваются насмерть с качелей, каруселей и подобных аттракционов. Избегайте площадок, предназначенных для более старших детей. Если на детской площадке играют подростки, попросите их уйти или уйдите сами. Они могут случайно толкнуть и ударить малыша. Старайтесь не играть на площадках, которые находятся рядом с проезжей частью.

Домашние животные. Многие собаки (и некоторые кошки) небезопасны для маленьких детей. Научите детей любоваться животными издали.

Железная дорога поблизости. Дети могут убежать из своего сада и отправиться гулять по железнодорожному полотну.

Заварочные чайники, кофейники и горячие напитки. Случаи смертельных ожогов

Захлопывающиеся предметы. Все, где может поместиться ребенок- холодильники и морозильные камеры, особенно если ими не пользуются, — представляет страшную опасность; поэтому дверцы шкафов и буфетов следует запирать на ключ.

Иголки, спицы вязальные. Взрослые слишком часто оставляют на виду подобные вещи.

Игрушки. У некоторых игрушек имеются острые края и детали, которые ребенок может проглотить. Прежде чем купит игрушку, проверьте ее *на слом*. Подергайте мелкие детали, которые могут отвалиться при игре. У игрушки не должно быть шнуров длиннее 20 см.

Легко возгораемые и горючие материалы. И те и **другие** представляют несомненную опасность. Они могут быть и в одежде, и в постельном белье. Их добавление в современную мебель дает токсические испарения, которые могут убить за одну минуту. Научите ребенка избегать открытого огня. Старайтесь выбрать для него одежду, не содержащую синтетических волокон. Имейте под рукой баллончик со спреем от ожогов.

Научите детей, как нужно вести себя, если их одежда воспламенилась.

- Остановись! (Бег способствует более сильному возгоранию.)
- Падай! (Немедленное падение на землю.)
- Крутись! (Это помогает сбить пламя.)

Лестницы и стремянки. Держите их запертыми в чуланах и никогда не оставляйте без присмотра ребенка рядом с лестницей. Объясните ему, что по лестнице можно подниматься только с кем-то из взрослых.

Маленькие предметы (диаметром менее 4 см). Все, что можно проглотить или чем можно попасть в глаза и уши (даже карандаш, отточенный с обеих сторон), может привести к несчастному случаю. Не позволяйте ребенку играть с ненадутым или лопнувшим воздушным шариком.

Мусорные ведра, кучи мусора. Особенно опасны, если в них лежат осколки стекла, консервные банки и испорченная пища. Научите ребенка избегать мусорных куч на улице. Дома ведро лучше всего поместить в шкафчик под раковиной, запирающийся на задвижку.

Настилы, циновки, маты. Избегайте подобных покрытий, особенно на натертых полах.

Не затянутые детали. Любой развинченный шуруп от мебели или еще в каком-то месте ребенок может взять в рот и подавиться.

Ножницы и ножи. Бесспорно опасны для всех маленьких детей!

Окна. Проверьте, чтобы все окна были с надежными запорами, а менее безопасные — зарешеченными.

Пиротехника. Хорошо известная опасность: ежегодно фейерверки, салюты калечат многих детей. Не покупайте своему ребенку фейерверков и научите его не подходить близко к людям, которые их запускают.

Пластиковые и полиэтиленовые пакеты. Надев себе на голову во время игры, ребенок может задохнуться за 2 минуты.

Предметы, напоминающие сладости. Это касается всего, что ребенок может принять за конфету и положить себе

в рот. Впрочем, и конфета (особенно леденец) опасна для двухлетнего ребенка. Он может попытаться проглотить ее и задохнуться.

Расшатанная или неустойчивая мебель. Все, что может упасть на голову ребенку.

Реки и пруды. Вода оказывает гипнотическое действие на маленьких детей; некоторые тонут на глубине, достигающей щиколотки взрослого человека.

Садовая ограда. Иногда бывает с торчащими вверх пиками, иногда расстояние между прутьями достаточное, чтобы ребенок мог просунуть туда голову и застрять.

Сад и садовые постройки. Садовый инвентарь, пруды, гербициды, ненадежные стены и конструкции носят потенциально роковой характер, также как изобилие зелени, семян и ягод.

Садовые растения. Научите детей никогда не есть растения! Даже если вы уберете все опасные растения из своего сада и со своего подоконника (а вы, несомненно, так поступите), ребенок может захотеть пожевать листочек в чужом саду или на улице (см. таблицу на с. 490.)

Сигареты. Яда, содержащегося в одной сигарете или на дне пепельницы, достаточно для того, чтобы убить двухлетнего ребенка.

Скатерти. Если они постелены на столе, ребенок может их стащить вниз вместе с теми вещами, которые лежат на них, себе на голову. Опасны также шнуры электроприборов, свисающие со стола.

Слабое освещение. Ребенок, плохо видящий, куда идет, может споткнуться и упасть. Наклеивайте на двери светящиеся картинки, чтобы ребенок не наткнулся на них в темноте.

Сладости и пища. Очень легко подавиться, особенно если ребенок жует и одновременно играет или бегает.

Соски. Никогда не думала о подобной опасности, но одна из них развалилась прямо во рту ребенка на три вполне проглатываемые части. Прежде чем покупать соску, посмотрите, хорошо ли закреплена ее силиконовая часть, подергайте, помните ее в руках.

Садовые растения

Относительно безопасные садовые растения	Неядовитые ягоды	Ядовитые садовые растения
Аралия; бамбук; гвоздика; хризантема; колеус («крапивка»); одуванчик; эвкалипт; фатсия; папоротник (большинство видов); огневой боярышник; гардения; гибискус (китайская роза); жимолость; хойя (восковой плющ); лавр; календула; мята; тещин язык; столетник; декоративный перец; пойнсеттия; пилея; роза; каучуконос; мимоза стыдливая; львиный зев; тюльпан; фиалка; традесканция бассейновая; фиговое дерево	Барбарис; кизил; калина обыкновенная; рябина	Амариллис (гиппеаструм); осенний крокус; азалия; птица рая; паслен сладко-горький; биттеркап; клещевина обыкновенная; кротон; нарцисс ложный; волчеягодник; дельфиниум; диффенбахия; бузина; бегония; английский плющ; пальма жгучая; наперстянка; болиголов; ягоды остролиста (листья остролиста, скорее всего, неядовиты; ягоды могут вызывать расстройство кишечника и, если съесть пригоршню, привести к летальному исходу); гиацинт; гортензия; традесканция виргинская; цветной горошек (в больших количествах); саженцы помидоров (стебли и листья); дикие грибы; дикий табак; глициния; тис; ирис; паслен джеперечный; дурман вонючий; живокость; сирень; ландыш майский; омела белая; ипомея; нарцисс; олеандр (олеандр очень ядовит — удалите его из своего дома и со двора); пиас лилия; филодендрон; ядовитый плющ; сумах укореняющийся; сумах лаковый; фитолакка американская; мак; рододендрон; листья ревеня (стебли съедобны); скеффлера

Спортивный инвентарь. Не только дротики и духовые ружья, но и рыболовное снаряжение, походные ножи и т.д

Стеклянные кувшины. И все остальное, *что бьется* и колется. Безопаснее, если ваш ребенок будет пользоваться небьющейся посудой.

Стиральные порошки, отбеливатели, чистящие средства, средства для борьбы с насекомыми или крысами. Все моющие средства содержат сильные кислоты и щелочи и при приеме внутрь вызывают тяжелые ожоги, часто не совместимые с жизнью. Средства, убивающие крыс, насекомых, являются ядом и для людей. Прячьте в надежном от детей месте или запирайте; не кладите *ничего* ядовитого в бутылки из-под лимонада, даже жидкость для исправления ошибок в машинописных работах смертельна. Лучшее место для всех этих веществ — шкафчик под потолком, до которого нельзя добраться, встав на другую мебель.

Ступени на лестнице. Расшатанные перила и *плохо* постеленный ковер; никогда не оставляйте *никаких вещей* на лестнице.

Таблетки и лекарственные препараты. Даже если они не похожи на сладости или не имеют красивого вида, все равно убирайте их в недоступные для ребенка места. Ванная комната — отнюдь не то место, где их следует хранить. Их место также под потолком.

Тяжелые украшения интерьера или кухонная утварь. Если ребенок сможет сдвинуть *их с* места, то никто не даст гарантии, что *он не смахнет их* на себя.

Электрические бытовые приборы. Ежегодно многие дети погибают от пожара, вызванного неправильным применением электроприборов. Хотя бы раз в год производите осмотр и текущий ремонт всех электрокаминов, паровых котлов, работающих на газу, радиаторов. Если у вас в доме печное отопление, проверяйте *печь и прочищайте* дымоход регулярно. Почаще следите *за системой* центрального отопления. Если *возможно, избегайте* портативных газовых и электрических плиток, но если эксплуатируете их, проверяйте, чтобы они были безопасны для окружающих (чтобы их не уронили

или не обожглись); неустанно следите, чтобы не было утечки газа, электрошока и других возможных бед. Подумайте о приобретении огнетушителя.

Электрические и обычные грелки. Если вы хотите согреть постель, то обязательно выньте грелку прежде, чем уложить в постель ребенка. Обычная грелка может его обжечь. Электрическая даст короткое замыкание и пожар, если малыш намочит постель.

Электрический кабель. Может убить, если связан с бытовой электротехникой.

Электронагревательные приборы. Покажите ребенку, что об них можно обжечься. Лучше всего поместить их в безопасных для ребенка местах Поставьте специальные поворотные розетки, в которые ребенок не сможет засунуть вилку или вязальную спицу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Уход за ребенком

Комаровский Е. О. Начало жизни вашего ребенка. Харьков: Фолио, 1996.

Лич П. Младенец и ребенок. От рождения до пяти лет. СПб.: Лениздат, 1993-

Наши дети. М.: Юридическая литература, 1989.

ОренстайнДж. 365 способов успокоить плачущего ребенка. М: Гранд, 1999.

Развитие и воспитание ребенка от рождения до трех лет / Под ред. проф. Н. М. Щелованова. М. Просвещение, 1965.

Сервз М, Сервз У. Ваш ребенок. М: Крон-пресс, 1999.

Спок Б. Ребенок и уход за ним. М.: Фаир, 1995.

ЦвейбекМ. Воспитание двухлетнего ребенка. М., Росмэн, 1998.

Здоровье

Гавалов С. М. Детские болезни. М.: Медицина, 1966.

Санталова Ф. Я, *Пашкова £. В.* Семейный гомеопатический лечебник СПб., 1999.

Семенова К А Перинатальная энцефалопатия [Электронный ресурс]. httpr//flamme2.narodru/krovoobr.html

Справочник педиатра. Ташкент: Медицина, 1972.

Развитие ребенка

Даман Г, Даман Д, *Хаги Б.* Как сделать ребенка физически совершенным. М.: Аквариум, 1999.

Красикова И. Массаж и гимнастика для грудных детей. СПб.: Питер, 2000.

Лейиш Дж. Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы. М.: Просвещение, 1991.

Масару И. После трех уже поздно. М.: Знание. 1992.

Никитин Б. П. Интеллектуальные игры. MJ Лист, 1998.
Никитин Б. Я, *Никитина Л. А.* Мы и наши дети [Электронный ресурс], http://www.koob.ru/nikitini_l_i_b/mi_i_nashi_deti
Павлова Л. Н. Знакомим малыша с окружающим миром. М.: Просвещение, 1987.
Полден М, Уайтфорд Б. Послеродовые упражнения. М.: ТОО "ТП", 1997.
Фримен Дж. Как развить таланты ребенка от рождения до 5 лет. М.: ТОО Центр «ПРО», 1996.
Цвынтарный Б. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб.: Лань, 2000.
Яффке Ф. Игрушки, сделанные родителями // Детский сад со всех сторон. 2000. № 18.

Детская психология

Беттельгейм Б. Любим ли я? Диалог с матерью. СПб.: Ювента, 1998.
Дольто Ф. На стороне ребенка. М: Агаф; СПб.: 21 век, 1997.
КорчакЯ. Как любить ребенка. М.: Издательство политической литературы, 1990.
Лордкипанидзе Л. Н. Книга о детях для думающих взрослых. СПб.: Союз, 2000.
МидМ. Культура и мир детства. М.: Наука, 1988.
ОбуховаЛ. Ф. Детская (возрастная) психология [Электронный ресурс], http://iprofit.ru/books/88275.html
Пантелеев Л. Наша Маша. Л.: Детская литература, 1971.
Пиаже Ж. Суждение и рассуждение ребенка. СПб.: Союз, 1997.
Снайдер Af, *Снайдер* Я, *Снайдер Р.-мл.* Ребенок как личность. М.: Смысл; СПб.: Гармония, 1994.
Фонтана Д. Ваш ребенок растет. М.: Новости, 1994.
Фромм А. Азбука для родителей. СПб.: Лениздат, 1991.

ПОЛЕЗНЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Многочисленные статьи по развивающим играм, по раннему обучению чтению, интернет-магазин развивающих игр и литературы:
  www. danilova. ru
- Сайты с форумами, посвященными здоровью и воспитанию детей. Подборки журнальных публикаций:
  www.7ya.ru/pub/early/comp-read I .asp
  www.babyboorasp.ru)
  www.detki-predki.aha.ru/rec/rostics.htm
  www.nanya.ru/club/experience/starinina 1 .shtml
- Игрушки и поделки для детей:
  www.rovesnik.hut.ru
  www.puzzles.narod.ru
  www.origami.ru
- Игрушки для детей, а также материал по раннему обучению плаванию:
  www.idea.dp.ua/baby
- Плавать — раньше, чем ходить:
  tribunska.narod.ru/
- Изложение методики раннего развития, обучение чтению с помощью кубиков Зайцева с рождения:
  rannee-razvitie.psyinfo.net.ru/
- Информация о прививках для взрослых и детей:
  www.privivki.ru
- Сайт, посвященный проблемам воспитания близнецов. Его ведет мама тройняшек:
  www.triplets.narod.ru/
- Логопедические проблемы у детей:
  www.logoped.ru/

ИГ "Невский проспект»
Издательство "Вектор»

Тел.: (812) 328-15-62. 323-88-74
Адрес для писем: 199053, СПб., а/я 20
E-mail: dom©vektor1ft.ru

Тел./факс отдела сбыта:
(812) 235-70-87, 235-61-37.

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ АВТОРОВ!

Присланные рукописи не возвращаются и не рецензируются

По вопросам размещений рекламы
в книгах издательства «Вектор» обращаться
по тел.: (812) 235-70-87, 235-61-37, 235-40-22,
e-mail: eui@nprospect.sp.ru

Первушина Елена Владимировна

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА МОЛОДОЙ МАМЫ.
ВСЕ О МАЛЫШАХ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 2 ЛЕТ

Главный редактор *М. В. Смирнова*
Ведущий редактор *И. Ю.Карпова*
Художественный редакторД *С.Корнюшкина*

Подписано к печати 10.06.07. Формат 60 x 88 VW
Объем 31 печ л. Печать офсетная.
Тираж 2500 экз. Заказ № 2372.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор
продукции ОК-005-93, том 2 - 9 5 3000.

Отпечатано по технологии CtP
в ОАО «Печатный двор» им А. М. Горького.
197110, Санкт-Петербург, ЧкаловскиЙ пр, 15.