



Заряна и Нина
НЕКРАСОВЫ

Пять детских кризисов



*любить ребенка
помогать ему расти*

Заряна и Нина Некрасовы

**Пять детских кризисов. Любить
ребёнка – помогать ему расти**

«Издательские решения»

Заряна и Нина Некрасовы

Пять детских кризисов. Любить ребёнка – помогать ему расти /
Заряна и Нина Некрасовы — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-960579-5

Кризис новорождённости, 1 года, 3 лет, 7 и подростковый — в книге Заряны и Нины Некрасовых рассказано обо всех пяти. В кризис меняются запросы ребёнка. Как родителям перестраиваться? Как обойтись без капризов? Как сохранить хороший контакт? Продолжая магистральную тему своих книг — перестаньте детей воспитывать, помогите им расти — авторы дают ключи и подсказки, что делать, если... Ведь кризис — не снежный ком, падающий на голову, к нему можно заранее подготовиться и благополучно с ребёнком пройти.

ISBN 978-5-44-960579-5

© Заряна и Нина Некрасовы
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Глава 1. Кризис новорождённости	9
Я родился!	10
Рефлексы – помощники	11
Якорь безопасности	12
Что означает плач малыша	13
О привязанности	15
Тренировки для ощущений и восприятия	17
Глава 2. Младенчество	20
Узнать по эмоциям состояние малыша	21
Практикумы «Потанцуем», «Дотянись до игрушки»	23
Ребёнок кусается, как его остановить	25
Жесты, слова и общение	26
Практикум «Играем и развиваем»	27
Почему и чему сопротивляется малыш	28
Ловушка активного слушания	30
Глава 3. Доверие к миру, в который пришёл	32
Что будет, если доверие не сформируется	33
Тест «Доверяет ли вам ваш ребёнок»	34
Глава 4. Кризис первого года жизни	37
Особенности поведения	38
Раздвоенность собственных желаний	39
Практикум «Прятки»	40
4 ошибки родителей	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Пять детских кризисов. Любить ребёнка – помогать ему расти

Заряна и Нина Некрасовы

© Заряна и Нина Некрасовы, 2019

ISBN 978-5-4496-0579-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Об авторах

Мы – мама и дочь (редкий случай, не правда ли, тем более в книгах о воспитании). Нина Некрасова – методист, педагог с более чем 40-летним стажем работы с детьми всех возрастов, мама. Заряна – журналист, преподаватель (и тоже мама :).

В 2006 году в издательстве «София» была опубликована наша первая книга «Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти» и стала бестселлером.

Идея «не-воспитания» прочно вошла в повседневную жизнь родителей, воспитателей, учителей и психологов. А главная тема книги – как помочь ребёнку расти, чтобы войти в большой мир самостоятельным и уверенным в себе человеком – стала лейтмотивом всех следующих наших произведений: «Что делать, если вас достали конфликты, капризы и детские вредности», «Сказочные возможности», «Ты расти, а мы поможем», «Как оттащить ребёнка от компьютера и что с ним потом делать», «Дошколёнок – первоклассник», «Дорастём до подростка», «Молчуны и говорилки», «О чём молчал аист: сон, еда, горшок, капризы», «Без опасности от рождения до школы», «Что нужно, чтобы жить дружно» и других книг, изданных в издательствах «София», «Астрель/Аст», «Питер», «Академический проект», «Ridero.ru», «Эксмо».

Воспитание – процесс обоюдный. Мы воспитываем детей, они воспитывают нас... Творческий союз наш, мамы и дочери, даёт уникальную возможность учесть позиции обеих сторон.

Наши книги – это голос в защиту детей, замученных нотациями, запретами, жесткими правилами. И голос в защиту родителей, замученных бесконечными советами, чувством долга, отсутствием времени и сил на «воспитание». Мы предлагаем оставить этот трудный и в общем-то неприятный процесс и начать дружить со своим ребёнком, понимать его, шагать с ним рядом, ЛЮБИТЬ, расти самим – как родителям. И помогать ему расти.

Обратная связь

«Пять детских кризисов. Любить ребёнка – помогать ему расти» – это открытая книга.

Благодаря тому, что она издаётся через Ridero, мы имеем возможность её дополнять, ориентируясь на ваши вопросы. Пишите нам о тех проблемных моментах, которые у вас возникают в отношениях с детьми как в период кризисов, так и между: https://ridero.ru/author/nekrasovy_zaryana_i_nina_swpyl/, и мы поможем их вам решить. А самые интересные (и актуальные) вопросы – ответы войдут в содержание этой книги с указанием вашего имени или без (как пожелаете).

А мы желаем вам приятного и полезного чтения!

О книге

Рост и развитие юного человека – это поступательное (наступательное!) движение вперёд. Как по ступенькам волшебной лесенки, он поднимается из детства во взрослую жизнь. Само продвижение происходит обычно без резких падений и взлётов, потому и периоды пребывания на определённой «ступеньке» называют стабильными или литическими. А вот начинается и заканчивается каждый из них маленькой революцией – кризисом. Возрастным.

Кризис – это сигнал для родителей, что идёт грандиозная перестройка. Разрушается одна социальная ситуация развития и возникает другая, адекватной новому психологическому облику ребёнка. Проще говоря, у юного человека появляются новые возможности, новые потребности и новые возрастные задачи, которые будет решать.

Словно вдруг распахнётся заветная дверца, и из неизвестных глубин врываются в жизнь его новые силы и переделывают всё под себя. И нет преграды, которая их остановит. И подчиняясь этому природному зову: «Учись, развивайся, расти!», – ребёнок и действовать, и вести себя в чём-то начнёт по-другому, и в его характере появится что-то новое.

Если родители заметят происходящие изменения и своевременноотреагируют – всё нормально, в кризис особых проблем не возникнет. Проигнорируют – получают капризного малыша, бунтующего подростка. И к тому же станут невольным тормозом на пути его роста/развития.

В этой книге рассказано обо всех детских кризисах – от кризиса новорождённости до подросткового, самого долгого и загадочного.

Детские кризисы – как их успешно пройти?

Традиционно считается, что в кризисные времена нас ждут капризы, конфликты и детские вредности. На самом деле это не так. Кризис – не снежный ком, внезапно рухнувший нам на голову, к нему можно и нужно заранее подготовиться.

Как узнать о начале кризиса и не спутать с избалованностью, «недовоспитанностью»? Что делать родителям, как перестраиваться? Как дать ребёнку именно то, в чём он нуждается (и не навязывать лишнего)? Как реагировать на капризы, сюрпризы и детские вредности? Как их остановить? Как сохранить с ребёнком контакт и доверительные отношения? На эти и другие кризисные вопросы вы найдёте в книге ответ.

Порою родители (особенно мамы) склонны плохое поведение ребёнка оправдывать кризисом и терпеть в надежде, что «вот кризис пройдёт – ребёнок исправиться». И бывает, что терпят с переменным успехом месяц, другой, полгода и дольше, а ребёнок, пользуясь безнаказанностью, уже садится на голову. И чем дальше, тем с ним сложнее, потому что границы дозволенного размываются.

Мы предлагаем ключи и подсказки, которые вам помогут этого не допустить. Родителям часто приходится балансировать между «можно» – «нельзя», «разрешаю» – «не разрешаю», а по большому счёту – между «так надо» и «надо ли так?». Книга поможет вам выбрать верное направление, а отношения строить на основе взаимопонимания, доверия и любви.

В книге рассказано про...
кризис новорожденности и младенчество,
кризис первого года жизни,
от года до трёх – как влиять на детское поведение,
тайны детских рисунков,
кризис трёх лет и новые навыки,
как запрещать, чтобы ребёнок послушался,
кризис дошкольный – как узнать и что делать, если...
дорожка к избалованности – как на неё не попасть,
кризис подросткового возраста – 3 его уровня,
как дать свободу, заботясь о безопасности,
что происходит с детьми от 10 до 17 лет,
родители и ребёнок – суть отношений.

Воспитание у нас слишком часто ассоциируется с такими действиями и понятиями как требовать, заставлять, назидать, контроли-и-ировать, а надо бы отставить этот грустный процесс и не воспитывать детей, а растить. Растить, как цветы, то есть, чутко реагируя на их возрастные потребности, делать всё вовремя: поддерживать, помогать, защищать. А не тянуть за росточки, мол, «расти поскорее».

Что это значит: помогать ребёнку расти? Это – идти вслед за ребёнком, т.е. следовать тем законам роста его и развития, которые заложены в нём изначально природой самой.

«Когда из земли появляется росток, мы не торопим его и не тянем за листики, чтобы он поскорее вырос. К солнцу он потянется и без нас, потому что это заложено в нём изначально. Мы оберегаем его. Мы просто создаём благоприятные условия для его роста. Мы радуемся и ждём, когда он подрастёт, когда бутон наберёт силу и раскроются лепестки. Любой садовник знает: дерево вырастет, цветы расцветут. просто не надо им мешать. Просто надо делать всё вовремя: и поливать, и удобрять почву, и ставить подпорки. и обязательно помнить, что надо именно *этому* цветку в *этот* момент, в *этой* стадии его роста.

Так и с детьми. Дети растут сами. И всё случается в свой срок. Надо только не препятствовать этому росту, а поддерживать, помогать, бережно направлять.¹



¹ «Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти», Заряна и Нина Некрасовы, издательство «София», 2006г., издательство «Академический проект», 2016г.

Глава 1. Кризис новорождённости

Первый кризис родители... не замечают. По крайней мере, не отмечают как кризис. Приходит он плавно, между явью и сном для новорождённого, в радостных и беспокойных заботах для «новорождённых» родителей.

Я родился!

Из уютного мирка своей мамы новый маленький человек вдруг попадает в совсем неизвестное место, резко отличное от того, где он пребывал в покое и на всём готовом. Здесь задача его нелегка: физически и психически адаптироваться к новому способу существования. Он должен сам научиться дышать, кушать, приспособиться к гравитации и изменяющейся температуре, справлять естественные потребности, сообщать о своих нуждах...

Как отдельное существо себя он ещё не осознаёт, ничего не знает о времени и расстоянии, для него нет «вчера» или «завтра», для него существует лишь настоящий момент. Он в настоящем – как в вечности.

Все функции организма новорождённого пребывают пока в состоянии неустойчивого равновесия. Покой, стабильность, заботливое внимание – вот что надо сейчас малышу для успешности адаптации в мире.

Большую часть времени (до восьмидесяти процентов) он проводит во сне. Но его органы чувств уже старательно «ощупывают» пространство, поставляя различную информацию в мозг. Однако смысл того состояния, в которое погружён, новорождённому непонятен: что происходит в нём самом, что воздействует со стороны – в этом ему ещё предстоит разобраться.

Действует он пока на основе врождённых (безусловных) рефлексов. Это щедрый подарок природы, жизненно важный для малыша. Пока созревает центральная нервная система, они позволяют маленькому человеку произвольно (неосмысленно, инстинктивно) обеспечивать свою жизнь. Со временем некоторые из них исчезнут (как, например, хватательный рефлекс), другие модернизируются (начинает малыш есть с ложечки – сосательный рефлекс пропадает).

Рефлексы – помощники

По врождённым рефлексам можно оценить психическое развитие новорождённого. Само их наличие (а потом – своевременное исчезновение) говорят о нормальном развитии малыша, ибо они – тот фундамент, на базе которого сформируются важные навыки. Познакомимся с каждым из них.

Врождённый рефлекс как проявляется и когда исчезает

Сосательный рефлекс. *Если дотронуться пальцем до ротика малыша, он сразу начинает делать ритмичные сосательные движения.* Исчезает к первому году жизни

Хоботковый рефлекс. *Если кратко прикоснуться к верхней губке малыша, он тут же вытянет губы в трубочку.* Исчезает через два – три месяца.

Поисковый рефлекс. *Если погладить уголки рта – малыш начнёт искать грудь.* Исчезает к пяти-шести месяцам.

Ладонно-ротовой рефлекс. *Если надавить на ладошки, ребёнок он тут же откроет ротик и голову повернёт в вашу сторону.* Исчезает к двум – трём месяцам.

Хватательный рефлекс. *Если вложить свой палец в ладошку, малыш тут же автоматически зажмёт его в свой кулачок.* Исчезает к четырём месяцам. (Захватывать палец будет, но уже не автоматически).

Защитный рефлекс. *Если положить новорождённого на животик, он тут же повернёт голову на бок (чтоб можно было дышать).* Исчезает к двум – трём месяцам.

Ползунковый рефлекс. *Если малыш лежит на животике, а вы предоставите опору, подставите ладонь к его стопам, он начнёт отталкиваться от ваших рук, словно стремясь поползти вперёд.* Исчезает к четырём месяцам.

Ходунковый (опорный) рефлекс. *Если, придерживая под мышки, поставить младенца, он выпрямит ножки, если чуть наклонить его вперёд – он сделает шаг.* Исчезает к пяти месяцам.

Обратите внимание! Если какой-то рефлекс задержался дольше обычного – это повод обратиться за консультацией к педиатру и неврологу (вполне вероятно, в развитии младенца появились какие-то сбои).

Врождённые рефлексы помогают ребёнку выжить и приспособиться к новому миру.

Самое главное, что надо ему сейчас – покой, забота и ласковое внимание. И от того, как близкие взрослые (особенно мама) будут реагировать на нужды, призывы и первые действия малыша, зависит успешность его адаптации в мире.

Якорь безопасности

Вот лежит новорождённый в кроватке, и есть для него только «сейчас», и это его «сейчас» бесконечно. Если *сейчас* рядом с тёплой мамой – он чувствует себя в безопасности, блаженство пропитывает каждую клеточку тела. Если *сейчас* он одинок и беспомощен, то одиночество и отчаяние охватывает его целиком.

Мама, быстро откликающаяся на зов малыша, тем самым как бы ему объясняет: «Я с тобой, не волнуйся, малыш, всё в порядке».

Однако до сих пор существует странное предубеждение: если младенцу начнёшь потакать (т.е. часто брать на руки, укачивать – успокаивать), он привыкнет и «с рук не будет слезать». Это вредное заблуждение. Тесный и постоянный контакт со взрослыми, особенно с мамой, младенцу жизненно необходим: он создаёт у растущего человека то, что можно назвать «якорем безопасности».

Если (из воспитательных соображений) малыша постоянно держат в кроватке/коляске, дают накричаться-наплакаться, прежде чем подойти, почти не берут на ручки, редко вступают в контакт, то ребёнок легко превращается в пассивное существо. А что это значит? А то, что в нём не проявится в полной мере основной набор качеств, присущих здоровому малышу: желание жадно сосать, стремление познавать, подражать, играть, учиться, общаться.

Что означает плач малыша

О своих нуждах малыш заявляет с помощью плача (просто иначе пока не умеет). И в нём, этом плаче, достаточно быстро появляются разные интонации.

Малыш *плачет громко, требовательно*, настойчиво, даже сердито, паузы между криками небольшие – значит, проголодался (дополнительный знак «кушать хочу» – протягивает ручки перед собой или сосёт их).

Плачет жалобно – это призыв: «Мама, приди, я проснулся, хочу пообщаться!». Став чуть постарше и поднабравшись силёнок, ребёнок научится звать маму иначе – плачем без слёз: громким и чистым криком (дополнительные приметы: вдохи короткие, выдохи длинные, морщина хмурая, недовольная).

Кроме плача в репертуаре вскоре появится и *капризное хныканье* как знак проявления недовольства не выпавшегося малыша.

Громкий отрывистый плач – это плач-сообщение: «Мне неудобно, разберитесь, в чём дело». В этом случае стоит срочно проверить, не испугало ли что малыша (резкий звук, например, вспышка света), удобство одежды (нет ли складочек), сухой или мокрый малыш. Пощупайте также животик; если он более твёрдый, чем обычно и чуть увеличен в размерах, вероятно, скопились газы; ребёнку можно помочь, поработав детскими ножками (сгибать, прижимая коленками к животику), сделав лёгкий массаж (поглаживание животика).

Если ребёнок то сучит ножками, то прижимает их к своему животу, а *плачь его то затихает, то вновь набирает силу* (малыш как будто захлёбывается от крика) – вероятно, его мучат колики. Если же долгий младенческий плач переходит в монотонное хныканье, если при этом ведёт себя беспокойно, на всякий случай вызывайте врача (с детьми столь малого возраста лучше перестраховаться, нежели наоборот).

Плач сердитый, напористый, даже требовательный – это плач-возмущение: «не понимают меня!». Возможно, что от пребывания в одном положении мышцы ребёнка устали (он же такой беспомощный, сам не может ни повернуться, ни лечь по-другому), и пора его взять на ручки.

Как только мама поймёт и устранил причину, вызвавшую плач малыша, он успокоится. Но бывает и так...

Мама спрашивает в отчаянии: «*Нам три недели. Мы постоянно плачем. Доченька на грудном вскармливании, молочка хватает, здоровье в порядке (мы проверялись). Я вся извелась, так её жалко. Что делать?*»

Что делать?

Не «заводиться» самим, потому что эмоции мамы моментально передаются ребёнку.

Лучше создайте спокойную, умиротворяющую обстановку, не перегружайте своего малыша ни физически, ни эмоционально.

Многие мамы просто сходят с ума, обвиняя себя в неумении успокоить ребёнка. А винить себя не за что. Да, бывают такие, особо нежные и чувствительные малыши, которые плачут и часто, и долго, и это... идёт им на пользу. Ведь плач – это не только призыв/способ, которым малыш сообщает о своих нуждах. Это ещё и способ разрядки. Плача, ребёнок освобождается от скопившегося нервного напряжения и возбуждения.

Хорошо успокаивает новорожденных ровное биение маминого сердца. Запишите на диктофон и включайте запись, когда вы не рядом – пусть ребёнок дремлет и слушает.

Захныкал малыш – можно, конечно, чуть-чуть подождать: вдруг да сам успокоится. Но если не успокаивается – берите на ручки. Не стоит длительно игнорировать детский плач:

маленький человек это воспринимает как игнорирование его самого, что спровоцирует и/или усилит первые детские страхи.

Стабильность, порядок, уют – и постепенно малыш наладится, станет пореже плакать.

О привязанности

В первый год жизни у малыша формируется привязанность – очень глубокое чувство, на уровне инстинктивного. И «привязывается» он к тому человеку, который заботится о нём, удовлетворяет его базовые (основные) потребности. А какие потребности в младенца? В безопасности, в общении, в информации. Проще говоря, больше всего малыш привязывается к тому человеку (тем людям), которые ухаживают за ним, с ним играют, помогают мир узнавать.

Первым на этот феномен обратил внимание Конрад Лоренц. Однажды он взял на воспитание диких гусят, оставшихся без родителей. Точнее, не гусят, а гусиные яйца, которые поместил в инкубатор. И далее вышло так. Вылупившись из яиц, новорождённые гусята его увидели первым и... куда бы он ни пошёл, с тех пор, словно привязанные, вереницей следовали только за ним.

Лоренц был философом и психологом, потому не просто удивился тому, что гусята, игнорируя всех своих птичьих родственников, «топают» только за ним, но ещё и задумался: почему? Так вот, оказалось...

Оказывается, что гусята, первым увидевши Лоренца, инстинктивно «впечатали» его образ в свою гусиную память. И с тех пор он (а не гусыня) стал для них самым главным. После ряда экспериментов учёному стало понятно: способностью к инстинктивному запечатлению обладают и другие новорождённые существа. Это явление называли «импринтинг» (запечатление). У импринтинга есть свой критический период – ни до, ни после него *такого* прочнейшего запечатления не с новорождёнными не случается.

Конечно, ребёнок совсем не гусёнок. Но что удивительно: образ того, кто ухаживает за ним, кто удовлетворяет его базовые (основные, жизненно важные) потребности, тоже фактически инстинктивно «впечатывается» в детскую память. Малыш прочно – напрочно привязывается именно к этому взрослому. И этот человек для него становится самым любимым и самым авторитетным. Причём не только в ранние годы жизни, но и потом. Конечно, инстинктивное запечатление у младенца происходит не в миг. Но критический «импринтинговый» период тоже имеется. Это первый год жизни ребёнка (и даже дольше: от нуля до восемнадцати месяцев).

Почему-то многие мамы-папы считают, что ребёнок их будет любить «за так», просто потому, что они – родители. Но – нет. У детворы на этот счёт другая позиция.

Любовь и доверие малышей начинается с сильной привязанности. И привязываются они к тому человеку, который более значим для них, кто удовлетворяет их главные жизненные потребности:

- потребность в общении;
- потребность в информации;
- потребность в безопасности.

Малыши словно сами себе говорят: «Мама *всегда* приходит на помощь? Она успокаивает и утешает? Тогда она главная!». Мама рядом, она кормит, заботится, оберегает и не пугает наказанием и/или руганью? Тогда она главная. Мама мне помогает исследовать мир, она меня не подведёт, не оставит? Тогда она главная.

Если в силу каких-то причин вам надо оставлять малыша с другим человеком (нянею, например), дайте время привыкнуть младенцу к новому человеку. Это значит, что первое время вы вместе будете ухаживать за малышом. Поручите няне «черновую» работу: стирать и гладить пелёнки, готовить ванночку для купания, вывозить на прогулку, пока малыш спит в коляске. Постепенно круг обязанностей её расширяется, пусть она всё больше времени проводит с бодрствующим малышом. Но – пока вы рядом (младенец даже по запаху замечает при-

сутствие мамы). Чем меньше ребёнок, тем больше должно быть время такого совместного ухода. В идеале – до тех пор, пока он не примет няню за своего человека.

Примерно так же надо приучать малыша к своему отсутствию. Сначала вас подменяют совсем понемногу (на десять минут, на час, на полдня...) Всё новое в жизнь младенца должно входить постепенно.

УЛЫБКА КАК ЗНАК

Всё, что происходит вокруг и с самим малышом, влияет на рост его и развитие. Для него крайне важно, чтобы кормили, купали, переодевали, на руки брали и клали в кроватку как надо, соответствующим и *предсказуемым* образом. Если всё проходит привычно, правильно и своевременно, он убеждается: «А мир-то – приятное место, не зря я сюда пришёл». И...

И к концу первого месяца жизни в репертуаре бодрствующего малыша возникает прелестное новшество – «**эффект замирания**», как его называют специалисты. Крохотный человек сосредотачивается и замирает при каких-то приятных звуках; взгляд его уже не блуждает, как раньше, он фиксирует его на вашем лице. Что это? Знак, что адаптация проходит успешно.

А вскоре всех, кто общается с малышом, он ещё больше порадует. При виде знакомого человека младенец оживляется: начинает задорно двигать ручками, ножками, выгибается, улыбается, поворачивает головку. Этот комплекс активных действий специалисты так и называют «**комплексом оживления**». Он становится добрым знаком, сигналом, что кризис новорождённости успешно прошёл.

Уточним. Комплекс оживления — психологический критерий конца кризиса новорождённости. Есть ещё два. Медицинский (малыш приобретает первоначальный вес, т. е. тот, с которым родился) и физиологический (появляются условные рефлексы на зрительные и слуховые раздражители).

Появление улыбки знаменует окончание первого кризиса — кризиса новорождённости.

Улыбка, комплекс оживления – очаровательный знак, что новорождённый адаптировался в новой среде обитания и готов пойти на контакт. Начинается следующая ступень его развития – стадия младенчества. Продлится она до года.

Тренировки для ощущений и восприятия

Развитие ощущений имеет огромное значение для маленького человека, ведь именно они дают возможность ориентироваться в этом прекрасном мире, быстро реагировать и действовать эффективно, когда меняются какие-то обстоятельства. Ощущения собирают данные и о «внешнем» мире, и о том, что происходит в самом организме, а восприятие разбирается – доводит их, так сказать, до ума. Чтобы малыш развивался успешно, чтобы совершенствовались ощущения и восприятие, к его органам чувств постоянно должна идти информация.

Качающиеся фигурки

В детской кроватке, в коляске сделайте высокую перекладинку, так, чтобы она располагалась над малышом. Подвесьте на неё несколько красивых фигурок.

Фигурки должны быть такими, чтобы приходили в движение от лёгкого касания или дуновения. Фигурки должны быть разными (разными по форме и разных цветов). Их можно сделать способом оригами, можно просто вырезать из разноцветной бумаги и придать им объём. Впрочем, подойдут и яркие шарфики, и широкие ленты – завяжите их ниспадающими бантами. А если подвесить ещё бубенчик или колокольчик – совсем хорошо.

При малейшем движении малыша фигурки – подвески начнёт колебаться – раскачиваться, привлекая внимание грудничка, пробуждая его интерес, тренируя умение сосредотачиваться, стимулируя зрительные ощущения и слуховые. Время от времени подвески стоит менять.

В первые три месяца особенно важно развивать/стимулировать первичные реакции малыша – *реакции сосредоточения и слежения*.

✓ Подвесьте над детской кроваткой большую игрушку (надувной лёгкий мячик, мобиль) – малыш с удовольствием на него полюбуется, а заодно начнёт тренировки в умении следить и сосредотачиваться. Ухаживая за малышом, разговаривайте с ним, комментируйте свои действия, причём старайтесь делать это так, чтобы он видел вашу артикуляцию.

✓ Прикасайтесь детской ладошкой к предметам разной фактуры (шершавому коврику, гладкой стене и т.п.) – это расширяет диапазон тактильных ощущений.

✓ Закрепите на уровне груди малыша перекладинку (можно сделать из туго натянутой ленты) так, чтобы он смог дотянуться и ладошками обхватить – и тогда он сможет захватывать и подтягивать, как на маленьком турнике – отличные физ. тренировки.

✓ Возьмите любые пинетки и пришейте на каждый «пинеточный» нос маленькие бубенчики. Одевайте их на малыша, когда он бодрствует. Младенцы любят лежать, задирая ножки повыше. И однажды малыш заметит те штучки, что сидят на пинетках и забавно позвякивают. И к ним потянется. Поначалу все действия малыша будут носить случайный характер. Но постепенно, со временем, в головке его установится связь между действием и результатом (чтоб дотянуться, коснуться, надо ножки поднять).

✓ Показывайте разные предметы/игрушки, привлекайте красивым звучанием. Привлеките внимание к игрушке (позвонев, например), а когда он взглядом отыщет её и «зацепится» – медленно – медленно поводите справа налево (и в других направлениях), постарайтесь, чтоб малыш удерживал её взглядом и поворачивал голову вслед за ней.

✓ Покажите сразу две погремушки, а потом медленно разведите их в разные стороны, а потом снова соедините – пусть малыш проследит за одной, за другой. Вкладывайте удобную погремушку в ручки ребёнка – и он будет учиться удерживать её самостоятельно.

✓ Подвесьте над детской кроваткой две-три игрушки на такой высоте, чтобы ребёнок мог их легко задевать, когда машет ручкам. Он заденет – и схватится. Такие «хватанья» очень

полезны: так развивается умение брать и удерживать. Сначала ребёнок будет учиться удерживать предмет одной рукой, потом – двумя, потом – добывать его самостоятельно.

От 0 до 3 месяцев – особое внимание уделяйте развитию координации рук + развитию движений, подготавливающих малыша к ползанию и умению садиться.

От 5 (6) до 9 (до 10) месяцев – важно развитие действий с предметами + развитие движений (ползать, садиться, вставать, держать за опору, переступать, ходить без поддержки).

От 9 (10) до 12 месяцев – развитие действий с предметами + развитие движений (умение самостоятельно ходить и лазать).

Забота о безопасности

(Из письма мамы Даны Ефремовой)

Прочитать хорошую книгу – это половина дела. Вторая половина – это определить, что понравилось, подошло, запомнилось и активно использовать. Вот именно об этом хочу рассказать – как использовала ваши практикующие советы.

1. Воспитываю сначала себя, а потом уже ребенка

(в Некрасовых это звучит так: «Страхуйтесь от сюрпризов заранее», «Создайте пространство безопасности для ползунка-бегунка»).

Еще до того, как Богданчик начал ползать, я сама ползала по дому и проверяла, где есть опасные участки: острые углы мы заклеили; все опасное переставили выше, а шкаф у «творческого уголка» карапуза заполнили игрушками. Ловила себя на том, когда ставлю горячее что-то с краю. И повесила такие напоминания на стенке для членов семьи.

2. Разрешаю научиться на собственном опыте. И с минимально неприятными последствиями» (в Некрасовых это звучит так: «плотная опека и жесткий контроль одинаково вредны для ребенка»).

Как только Богданчик научился переворачиваться с животика на спинку и обратно, делать свои первые попытки перекатывания с матраса (который был на полу) на пол, я говорила: «Осторожно, твердое!» Первые пару раз ребенок стучался головой о пол, а последующие разы, когда я снова говорила встревоженным голосом: «Осторожно!», – Богданчик настолько аккуратно клал голову, что все родственники удивлялись, как такой маленький ребенок и знает, что там твердое. :) А все благодаря собственному опыту!

Дальше нам мамины указания «осторожно» и «твердое» помогало ползать по безопасным пространствах квартиры. Честно признаюсь, сердце щемило, когда позволяла раз гримнуться в то «твердое», но понимала, что это ради его же блага. И кстати, первое слово после «МАМА» у нас «Тед» (твердое)!

Далее «жестокая» мама допускала, чтобы ребенок себе пальчики прищемил то ящиком, то дверью от шкафчика, то даже крышкой унитаза. Но не спешите осуждать: очень быстро Богданчик настолько аккуратно закрывал шкафчик и открывал его (еще не умея ходить), что я в душе праздновала победу.

С «печет» у нас получилась очень подобная история. Духовка была горячая, я сказала «осторожно, печет» в тот момент, как пальчиком касался стекла (которое на самом деле не нагревается слишком сильно). С тех пор «печет» стало еще одним указателем. А доверие к маме только росло! Далее, в месяцев 9–10, мы учили понятие «мокро и скользко». Достаточно пригодились, когда начал ходить.

Я, пока читала книгу, поняла, что очень редко мы (мамы, папы, родители, воспитатели, доктора) ищем общий знаменатель. Каждый отстаивает свои интересы, каждый хочет делать так, как привык, не желает учиться новому, не желает признавать, что может знать что-то хуже других. Людям проще плыть по течению и делать «как все» нежели принять, что «все» могут ошибаться – и есть другой путь.

Другой путь: жить по формуле «победил-победил» или «win-win». Мы со своим годовасиком уже давно по такой формуле живем: договариваемся и иногда делаем уступки друг другу. Муж постоянно радуется и говорит: «Какую же я хорошую тебе, сынок, маму нашёл.» :)

А я улыбаюсь и снова вспоминаю ваши слова из «Перестаньте детей воспитывать»: «В каждом новорождённом изначально заложена великолепная программа роста и развития. Природа тысячи лет вымеряла её и продумала всё, чтоб она развернулась удачно. И наша задача – помочь. Не подстёгивать, не штурмовать, за уши не тянуть, а действовать согласно внутренним законам развития и роста юного человека. Задачи свои у каждого возраста, как каждому цветку свой сезон».

Глава 2. Младенчество

Первый год жизни – время самых быстрых изменений в психике малыша. Специалисты условно подразделяют его на три периода.

Первый период – он же самый первый месяц жизни ребёнка – адаптационный.

Новорождённый приспосабливается к новым условиям существования.

Второй период – от месяца до шести – называют временем эмоционального общения.

В это время самое ценное для младенца – хороший уход и эмоциональное общение с близкими (особенно с мамой). Чем больше времени малыш проводит в тесном контакте, тем благоприятнее это сказывается на общем его развитии.

Третий период – от шести месяцев до года – время ситуативно-делового общения.

Малыш начинает активней исследовать мир. Эмоциональный контакт по-прежнему важен, но с этого времени мамы-папы становятся особо привлекательными для ребёнка как партнёры по совместным действиям. А в этих совместных действиях уже пробиваются первые росточки детской самостоятельности (сначала младенец *сам* придерживает бутылочку, например, когда его кормят, потом сам «вооружается» ложкой...).

Мама Лидя спрашивает: *«Вот моему сыну 9 месяцев, как понять, что наш с ним эмоциональный контакт полноценен и достаточен для данного возраста?»*.

Один из признаков такой. Вы уходите, малыш оставаясь с кем-то из близких, может, сначала и покапризничает, но потом успокоится. А когда вы вернётесь – потянется к вам, пообнимается-поприжимается, но не прилипнет, а вскоре спокойно сможет заняться чем-то ещё (своими игрушками да делами); иногда будет поглядывать (мама тут?), а так – вести себя без особых капризов.

Если же эмоциональный контакт недостаточен, неполноценен, то ребёнок или буквально «прилипает» к маме, ни на секунду не отпуская от себя, или – при возвращении мамы ведёт себя отстранённо.

Весь период от 1 месяца до 1 года психологи называют ситуацией неразрывного единства малыша и взрослого. Ситуация «мы», ситуация комфорта.

Что нужно сейчас малышу? Положительный эмоциональный фон (он служит условием нормального физического и психического развития) и общение (дефицит общения плохо сказывается на развитии малыша, причём не только сейчас, но и в будущем).

Игры-занятия, разговоры, ласковые прикосновения нормализуют тонус мышц, готовят младенца к овладению речью, ускоряют его нервно – психическое развитие. Вот почему лучше всего начинать и заканчивать любое общение и/или занятие с малышом объятиями и лаской.

Узнать по эмоциям состояние малыша

Малыш-грудничок не может выразить свои чувства словами, и потому о его истинных переживаниях мы можем только догадываться.

Но зато, чтобы догадка была верна, мы можем использовать такой полезный факт.

Факт. Люди изначально запрограммированы на выражение определённых эмоций определённым способом. Проще говоря, если мы радуемся – улыбаемся. Если печалимся – печаль написана у нас на лице.

С младенцами – то же самое. В ответ на то, что происходит с ним и вокруг и что малыш в это время чувствует, меняется выражение его лица, причём вполне предсказуемо. А примерно ко второму полугодию жизни выражение лица малыша становится надёжным индикатором его собственных чувств, точнее – эмоций, которые «накатывают» на него.

Эту эмоцию узнаете сразу. **Малыш радуется**

Ну, уж это ни с чем не спутаешь! Нет, пожалуй, на свете ничего обворожительней улыбающегося малыша. А как он активен! Размахивает ручками – ножками, что-то бормочет (вроде как «говорит»).

И – полный восторг, если радость его получает отклик у взрослого.

«Мамочка, я расстроен!»

Бровки «домиком», слегка подрагивает подбородок, уголки рта опущены вниз; вслед за этим обычно раздаётся подхныкивание. Если срочные меры не приняты – хныканье может модернизироваться в крики, в долгий безудержный плач.

Что надо? Утешить. Возьмите на ручки, прижмите к себе (ровное биение сердца близкого человека хорошо успокаивает), покачайте, тихо разговаривая и напевая.

Расстраиваться младенцы могут от обилия впечатлений; в этом случае самое лучшее средство – помочь малышу расслабиться в покое и тишине.

«Ой, как мне интересно!»

Пристально вглядывается в какой-то предмет, иногда переводит взгляд на что-то другое, но снова к нему возвращается. Ротик при этом слегка приоткрыт, бровки поднимаются и опускаются... Это знак, что малыш чем-то заинтересован.

Что надо? Не отвлекать. Дайте ребёнку возможность спокойно и сосредоточено изучать то, что его сейчас привлекает.

Месяцев до трёх малыш не скучает, рассматривая (сосредоточенно, заинтересованно) например, подвешенные над кроваткой игрушки. Потом таких простых развлекалочек ему становится мало: мозг развивается и требует впечатлений более разнообразных.

«Я очень сердит!»

Лицо грудничка становится напряжённым, краснеет, глазки щурятся, сужены. Крик и/или плач громкий и даже отчаянный. Но когда вы хотите взять ребёнка на ручки, обнять/приласкать, он отталкивается, выворачивается (и даже стучит ручками – бьёт).

Так ведут себя малыши не из вредности – от усталости, от обилия впечатлений, от того, что мокро, что неудобно, оттого, что «кушать пора!».

Сердитость ребёнка усиливается, если вы не понимаете причин её появления.

Что делать? Устранить причину сердитости. И попутно отвлечь малыша, переключить внимание на что-либо неожиданное, интересное для него.

Обратите внимание! Если крик начинается внезапно, малыш машет ножками и даже подтягивает их к животику – вполне вероятно, это колики. Колики – это спазмы, они часто случаются у грудничков. Поносите на ручках, прижавши к себе (тепло помогает). Мягко помассируйте животик, сделайте «велосипед», положите животиком себе на плечо и поносите...

Но с малышами лучше перестраховаться, нежели наоборот. Если (несмотря на принятые меры) крики/плач продолжаются, посоветуйтесь с педиатром.

«Стра-а-ашно! Боюсь»

Ребёнок замер, не шевелится. Взгляд словно застыл – неподвижен, глаза широко открыты; при этом часто и ручки, и подбородок слегка дрожат. Такой момент замирания быстро сменяется безудержным криком, отчаянным плачем.

Что может испугать малыша? Да всё, что угодно. От громко хлопнувшей двери до резкого окрика. Он ещё ничего не знает о мире – что опасно, а что безопасно. И любое резкое изменение может его напугать.

Имейте в виду: во-первых, малыш не может определить, что именно его напугало; во-вторых, самому ему успокоиться очень трудно; в-третьих, страх может остаться и затаиться внутри.

Что делать? Спасать малыша от страха. Взять на ручки и приласкать. А так как дети всегда ориентируются на реакции (поведение) взрослого, вести себя надо несуетливо, спокойно, всем видом своим показывая: «Всё хорошо, мой маленький, я с тобою, ничего страшного нет».

Обратили внимание, как часто мы повторяем: взять на ручки? Для любого младенца это необычайно важно, особенно в первое полугодие жизни: как можно больше, как можно чаще ощущать телесный контакт с близким ему человеком.

Факт. Когда мы просто держим малыша на руках, когда ему с нами комфортно, в мозгу малыша активно вырабатываются необходимые для его роста гормоны.

«Скуучно! Внимание – на меня!»

Малыш хнычет, ноет, кричит или кряхтит, может сбросить игрушки на пол... (С точки зрения взрослых – вредничает). Но зато, если вы обратите внимание (например, позовёте, позвоните игрушкой), тут же разулыбается.

Что надо? Занять малыша, развлечь. А если ещё точнее – удовлетворить его базовые потребности – в общении и информации.

Иногда достаточно спеть приятную песенку, и уж совсем интересно станет, если вы начнёте менять её ритм, темп, внесёте свои интонации.

Можно взять младенца на ручки, можно переложив (пересадив) в коляску, повесить над ней цветную ленточку с погремушками; в общем, что-нибудь изменить в его окружении, чем-либо заинтересовать.

Это хороший момент для развивающего занятия. Появляйтесь в зоне видимости малыша – и начинайте.

Практикумы «Потанцуем», «Дотянись до игрушки»

Танцы – пение с развлечением

Придерживая под мышки, поставьте младенца к себе на колени. И: «Давай, малыш, попрыгаем, ножками подрыгаем!». Он тут же начнёт выполнять простейшие плясовые движения, а вы напевайте при этом песенки или припевки – так ещё веселей.

А уж если подобное будете делать под музыку – полный восторг. Запишите на магнитофон небольшие отрывки разных мелодий, получится такое великолепное пурпури.

Возьмите своё ненаглядное чудо на ручки и вертикально держите, прижимая к себе. Походите по комнате то быстрее, то медленнее. Попробуйте потанцевать, движение вальса младенцам ну очень нравятся. Разнообразьте свои танцевальные «па» движениями танго, польки современные ритмы. Под музыку можно кружить малыша, поднимать высоко – высоко, вместе с ним приседать, наклоняться. Чем, заодно, не зарядка для мамы! А что касается детки – известно, что сочетание движений и музыки стимулирует развитие обеих полушарий мозга ребёнка и отлично способствует установлению связей между ними.

Дотянись до игрушки

Разложите перед малышом на разном расстоянии несколько разных по свойству игрушек. (погремушку, мягкого мишку, матрёшку, резиновую уточку – пищалку и т.п.).

Положить малыша на животик. Привлеките его внимание к одной из игрушек, назовите её (позвоните, например, погремушкой и скажите слух: «погремушка»). Подставьте свои ладони к стопам малыша, чтобы он мог упираться и, отталкиваясь, поползти, дотянуться до этой игрушки. Дотянулся? Позвольте теперь малышу ею позаниматься самостоятельно – сколько ему захочется. (Если малыш игрушку берёт и сразу же бросает – покажите, что можно с ней делать, как поиграть).

Потом берётся вторая игрушка и тот же процесс повторяется. Потом – третья... Количество игрушек зависит от возраста и настроения малыша.

Варианты игры-занятия. Располагайте игрушку на большем от него расстоянии. Пусть игрушка сначала прячется (например, за край дивана), а потом появляется и покачивается, и покруживается, и даже с ним «разговаривает».

Накрывайте игрушку платком (поначалу не полностью, а так, чтобы «хвостик торчал») и предлагаете её отыскать.

Комментируйте словами и сами действия малыша, и результат («а где погремушка?»... «давай достанем игрушку»... «ползём – ползём, вот хорошо»... «дотянууулись до погремушки, ой, молодец!» и т.п.)

В таких незатейливых забавах ребёнок приобретает сенсорный (чувственный) опыт – базу, основу для умственного развития.

Потребность общаться и исследовать мир

И вот приходит время для забавных игр и потешек. Сначала малыш будет только смотреть и слушать, а потом сам начнёт принимать в них участие.

Держите младенца перед собой и лбом прикасайтесь к детскому лобу, приговаривая: «Бушки – бушки-бушки-бух!», возьмите его ручки в свои и вместе похлопайте «Ладушки, ладушки». «Идёт коза рогатая», «Ку-ку», «По кочкам, по кочкам» – не даром подобные этим забавы живут веками; такие незамысловатые, они приводят в восторг малыша, а заодно тренируют и учат активно общаться.

Месяцев после пяти у ребёнка появляется потребность независимо (то есть активно и самому) исследовать мир. Он пробует перевернуться, самостоятельно сесть, самостоятельно тянется, чтобы схватить какой-то предмет. Теперь, даже находясь на руках у мамы, младенец большую часть времени занят тем, что рассматривает окружающую его обстановку.

Что это? Тоже хороший знак: маленький человек дорастает до готовности действовать независимо.

Первый признак такой: малыш начинает *вас* изучать. Он дотрагивается до лица, до тела, хватается с носа ваши очки, цапает за пуговицы, серёжки-брошки. А ещё очень забавно начинает сравнивать свою маму с другим людьми: посмотрит на вас, затем на другого человека и снова на вас. Он уже во многом независимая личность, и, как говорит известный психолог Малер, ребёнок «вылупился из яйца».

Ребёнок кусается, как его остановить

И вот тут-то может случиться вещь неприятная: «цыплёнок» вдруг начинает «клеваться».

«Моя принцесса титьку пососёт – пососёт и укусит. Уже сто раз объясняла, что маме больно, что она хорошая девочка, хорошие девочки не кусаются. Не помогает. Так и тепло».

Терпеть? Нет, не надо.

Если не останавливаете малыша, если терпите и кусать себя позволяете, кусание может войти в привычку. А потом к нему добавиться и битьё. (Впрочем, бывают дети, начинающие со второго, а потом переходят к первому – маму и близких обкусывают).

Начинает младенец кусаться обычно по двум причинам: 1- чтобы попробовать «на зубок» эту вкусную чашечку с молочком; 2- чтобы выразить своё недовольство (гнев – одна из ранних эмоций у малышей, кусая, они «разряжаются»).

Как же остановить?

Устроить ребёнку маленькую неприятность. И тем доказать, что «маму кусать невыгодно тебе самому».

Сделайте так: как только ребёнок вас прикусил – тут же забираете грудь, тут же слегка отстраните его от себя. Тут же, сразу! И, делая жест запрета, строгим голосом произносите: «Нет, нельзя!». (В игре ли, в общении – действия ваши те же самые: чёткий запрет).

После паузы (небольшой) можно вернуть малыша к исходной позиции и как ни в чём не бывало продолжать кормление.

Если снова прикусит? Повторяете то же самое, но теперь отстраняетесь дальше (положите в кроватку, посадите в манеж), всем своим видом показывая: «Так я не играю, не занимаюсь с тобой!». Ребёнок должен почувствовать неприятность от того, что вас укусил.

А как только малыш к вам потянется, вы, немного помедлив, снова обращаете на него внимание и общаетесь как всегда. Обычно хватает 2—3 повторений, чтобы пропала охотка кусать.

Дети, даже такие крохотные, всегда проверяют пределы, до которых могут прийти. Но когда им чётко указывают границы дозволенного и доказывают твёрдость своих намерений, начинают их соблюдать.

Если ребёнок привык кусаться, пара примеров его не проймёт. Не сдавайтесь, всегда останавливайте малыша. И в третий раз, и в четвёртый реакция ваша одинакова: вы убеждаете малыша (действиями убеждаете!), что кусать себя не позволите, что кусание невыгодно ему самому.

Итак, *алгоритм ваших действий*: а) объект кусания отбираете, б) отстраняетесь сами, в) после паузы общаетесь вновь. Учтите, что при повторении попыток вас укусить придется отстраниться подальше и выдержать паузу чуть подольше. Если действовать будете спокойно и чётко, малыш непременно усвоит урок.

Иногда малыши кусаются... от любви. От избытка прекрасных чувств, которые вдруг нахлынули. Просто не знают, как выразить как-то иначе это щемящее: «Я так люблю, мне так с тобой хорошо!». Приучайте ребёнка с младенчества выражать это чувство через знаки любви. Это объятия, ласка, поглаживания и поцелуи, нежная интонация, прикосновение, ласковый взгляд.

Жесты, слова и общение

Очень важно поддерживать инициативу младенца и общаться с ним так, чтоб вы понимали друг друга. Пока малыш говорить не умеет, вам помогут **жесты – помощники**.

Обучиться «жестовому языку» ему очень просто: всякий раз, называя какой-то предмет или действие, произносите слова и одновременно показывайте жест-знак, его обозначающий. («Иди ко мне», «сядем сюда, за столик», «ай-яй, нельзя!», «пока-пока!»). Можно придумать целый арсенал своих собственных жестов – и «разговаривать» с малышом. Младенец быстро запоминает их, а со временем научится сам повторять (тоже в жестовом варианте): «Возьми на ручки!»... «дай погремушку»... «пить хочу!», – чуткие мамы легко понимают такие «слова».

Совет: постарайтесь ввести в обиход жест запрета. Перед тем, как остановить (запретить), поднимаете руку ладонью к ребёнку и говорите, например, слово «стоп» (словесное сопровождение желательно – в будущем пригодится). Применять часто его не надо. Но ребёнок должен усвоить: когда вы используете этот знаковый запрещающий жест, он немедленно прекращает свои хулиганские действия.

Умение говорить

Поначалу (к году) дети осваивают звукоподражательные слова (такие, как «топ-топ», «би-би», «ав-ав», «бу-бу» и т. п.).

Помогите ребёнку перевести звукоподражательные словечки в нормальные слова. Конечно, со временем он и сам их освоит, но чем быстрее это произойдёт, тем легче ему будет справиться с проблемами нового кризиса (который уже не за горами!). Умение говорить снимет лишнее напряжение, которое испытывают многие малыши из-за того, что взрослые их, невнятно говорящих, не понимают.

Как помочь? Не повторяйте за деткой искажённые варианты слова, а просто произнесите его чётко и правильно. Например: малыш увидел кошку и закричал: «Ки-ки», а вы говорите: «Киска», машина проехала и малыш закричал «би-би»; а вы говорите чётко: «ма-ши-на». Постарайтесь при этом, чтобы ребёнок не только услышал слово, но и увидел артикуляцию.

Совет: поправлять и одёргивать («так не говорят»... «скажи правильно») не надо: назойливые замечания лишают ребёнка энтузиазма, он может вообще расхотеть говорить.

Практикум «Играем и развиваем»

Когда и как с малышом заниматься?

Желательно проводить с малышом целенаправленные занятия. И вот что при этом стоит учесть.

Маленький ребенок не может длительное время концентрироваться на одном виде деятельности: мозг устаёт, внимание рассеивается. Так что после «сидячего» занятия малышу надо дать возможность подвигаться и побегать.

Сами же занятия по длительности должны быть совсем небольшими. Ребёнку до года обычно хватает 3—5 минут. С трёхлеткой занятие может длиться минут 10 – 15. Проводить занятия желательно регулярно, два раза в день,

Главный принцип: **начинать занятие** можно только тогда, когда у ребёнка хорошее настроение и желание поиграть; **заканчивать** сразу же, как только появляются признаки усталости или почувствовали, что ему надоело.

Итак...

Возьмите игрушку, например, плюшевую собаку. Сядьте рядом с малышом так, чтобы ваши глаза были на одном уровне. Спросите: «Как говори собачка?».

Побуждайте ребёнка к активному реагированию – дождитесь ответа (а если малыш не отвечает – подскажите ему).

А теперь разыграйте сценку.

Пошла Машиа (называется имя своего малыша) гулять. Встретил собачку. «Гав-гав, – говорит котёнок, – здравствуй, Машенька!». А Машиа ему отвечает... Что Машиа скажет собачке?

Дождитесь, чтобы малыш тоже в ответ поприветствовал (так, как умеет): «Здравствуй, собачка!». И продолжайте рассказ.

Пора собачке дальше бежать, к маме – собаке. Она его ждёт. Помахала она Машеньке лапкой, сказала: «До свидания, Машенька!». Машенька отвечает: «До свидания, собачка!» (и тоже машет ручкой).

Затем берёте, например, игрушечного козлёнка, и сценка повторяется: «Как говорит козленок? Ме-ме...!» (и т.д.)

Подобные сценки вы можете разыгрывать и с двумя игрушками: одна у малыша, одна у вас. Пусть они здороваются и прощаются, пусть обнимаются, разговаривают.

Почему и чему сопротивляется малыш

Свои и чужие

«Что случилось? – удивляется мама, – раньше мы никого не боялись, кто подойдёт к коляске, доча всем улыбается, агукает, шла к любому на ручки. Теперь какая-то осторожная стала».

Поначалу малыш радуется любому взрослому и готов пообщаться со всеми. Но примерно месяцев в семь – восемь картина меняется. Ребёнок начинает по-разному относиться к знакомым и незнакомым, различать своих и чужих (даже родного дядю воспринимает как «чужака», если видится редко).

Почему? Младенец начинает осознавать себя как отдельное, самостоятельное существо. Так что такая настороженность – верный знак, что малыш развивается правильно.

В это время маме стоит быть особенно чуткой, прислушиваться к настрою своего малыша, и не отдавать его «в чужие руки», если кто-то захочет подержать, поиграть с ним, а он не желает. Он только настраивается на других людей и пытается разобраться, кто достоин его доверия, а кто – не очень.

Именно в это время закладываются у ребёнка основы общественных отношений: доверие к людям, умение наладить контакт с ровесниками и теми, кто старше, открытость, способность дружить и любить.

Протест против маминых ручек

«И вот у меня как раз возник вопрос, – пишет Ирина Б. – Сынишке сейчас 10 месяцев, и у него на все появляется свое мнение. Конечно, для родителей это радость, но кое-какая сложность... Дело в том, что около недели назад у ребенка резко поменялось поведение. Во-первых, он напрочь отказывается сидеть на руках, хотя раньше подолгу и с удовольствием мог находиться у мамы на ручках и всегда так успокаивался. Сейчас, когда закапризничает, беру его на руки, а он вырывается, начинает куда-то ползти или кусаться... Но это, в общем-то, не так и важно. Главное – Лева начал совершенно оглушительно визжать или кричать, если чем-то недоволен, устал, перевозбудился, стало скучно и т.д., то есть довольно часто. Нужно ли говорить, что такое поведение нам с мужем не совсем нравится? И главная сложность для нас в том, что мы не совсем понимаем, как реагировать на эти визги-крики? А у меня такое ощущение, что сын ждет какой-то реакции, потому что он завизжит, а потом смотрит на маму внимательно, а мама стоит и не поймет, что ей делать. Предложение мужа одергивать ребенка мне не нравится, и я думаю, мы особо ничего не получим в итоге».

На свой вопрос Вы сами почти ответили: «У него на всё появилось своё мнение».

Да, это так. К году у малышей появляется страстное желание отделиться от мамы (самому пойти-побежать-потрогать), но в то же время без мамы пока страшновато. И эта двойственность чувств/желаний часто заставляет малыша вредничать.

Вы правы: резко одергивать малыша не стоит. А вот дать больше самостоятельности, пожалуй, что «да». Он и кричит – протестует скорее всего потому, что удерживаете и, желая помочь, делаете ЗА него; а он стремится кое-что попробовать сам. Не старайтесь предугадывать все желания малыша, с чем он в силах справиться – пусть сам справляется.

На визги-крики попробуйте не реагировать никак. Дети всегда ищут (и находят!) способ, который родителей больше всего достаёт. (Потому-то сынишка и смотрит на вас внимательно: как мамочка отреагирует на мой визг? Повелась? Значит, действую верно). А вот кусание надо

сразу же запретить: есть риск, что возникнет привычка за свою свободу бороться именно так, «кусательным» способом.

Другая причина изменения поведения может быть в том, что в семье (или в обстановке квартиры, в ритме/режиме жизни) произошли какие-то изменения. Малыши опасаются перемен. Вы сами понаблюдайте, в какие моменты начинаются протесты и визг. Лучше даже записывать хотя бы пару недель критические моменты (в какой ситуации вредничает – ваша реакция). Это поможет точнее определить и причины сопротивления, и тактику поведения взрослых. Но, думается, Вы правы: резко одёргивать малыша не стоит. А вот дать больше самостоятельности, пожалуй, что «да».

Ловушка активного слушания

Читаешь иные письма, и не знаешь, плакать или смеяться. Наверное, всё же плакать. Уж больно мамочек жалко.

Молодые, старательные, начитанные (нет, напичканные методиками), старательно воплощающими их в воспитании своих малышей. И – очень измученные.

Там, где надо сказать одно слово, они говорят двадцать пять, там, где надо поставить ребёнка на место, они подставляют руку: кусай! Там, где надо встать и уйти, они остаются, потому что как бы не было воспринято деткою как отверженность (я, твоя мама, мол, отвергаю тебя).

Мамы введены в заблуждение. Мамы боятся и – мучаются, и все скопом совершают одну и ту же ошибку. (Нет, мы не спорим: желание договориться с ребенком – прекрасный и гуманный способ воздействия на него, но далеко не единственный).

Конечно, желание договориться с ребенком – прекрасный и гуманный способ воздействия на него, но далеко не единственный.

Во второй половине 20 века за границей возник такой метод/приём: активное слушание. Это хороший способ призвать ребёнка к порядку, наладить с ребёнком контакт. Но... фишка в том, что метод этот – один из многих. Мно-гих. А у нас «благодаря» тому, что усиленно культивируется, стал модным и едва ли не основным. И... успешно провоцирует малышей (да и тех, кто постарше) на непослушание.

Мальши в маму швырнул железной машинкой, а она ему ну объяснять, как это нехорошо. Мальши выслушал, взял из рук мамы машинку и снова со смехом швырнул в неё, в этот раз более метко. И – не из вредности или жестокости маму синяком разукрасил. Он просто не понял (не усвоил из маминой лекции): так делать нельзя.

Почему не понял? Потому что *мыслит иначе*.

Слова – это вторая сигнальная система. А малыш пока ориентируется не на неё.

Мышление маленького ребёнка наглядно-действенное. Оно сначала должно дорасти сначала до наглядно – образного, потом до логического. Вот тогда человек начинает преимущественно ориентироваться и реагировать на слова. Да и то в те моменты, когда захлёстывают эмоции, слова фактически не помогают, пролетают со свистом мимо детских ушей. (Замечали? Когда ребёнок рыдает, его не слова успокаивают, а ласковые прикосновения, а касания, сочувствующая интонация в голосе). Только поймите нас правильно. С детьми разговаривать надо, и объяснять тоже надо. Но кратко и чётко, и *обязательно* подкрепить слова своими действиями. Особенно если ребёнок не слушается.

Представьте ситуацию, когда вы подходите к проезжей части и хотите взять малыша за руку, а он отказывается. Что вы сделаете? Будете объяснять ему, почему это важно? Нет, просто возьмете его за руку, а если сопротивляется – будете действовать, примете строгие меры.

Есть ситуации, когда возможны только «или-или». Их не должно быть много, но – они непременно присутствуют в воспитании.

Не хочешь надевать пальто? Остаемся дом (а не пускаемся в долгие объяснения, что «без пальто замёрзнешь и заболеешь»). Малюет фломастером на стене? Говорите кратко: «Здесь нельзя, рисовать можно там-то (и показываете, где можно). Не послушался, снова портит обои? Отбираете фломастеры, вот и всё.

Ребёнок на деле должен почувствовать неприятные последствия своего непослушания. Иначе он не сможет увидеть границы, которые не стоит переходить.

Дети – большие мастера втягивать взрослых в споры и препирательства. Уже лет после четырёх – пяти начнут они начинают искусно пользоваться привычкой родителя поговорить, доказать, объяснить и... заговаривают им зубы к собственной выгоде.

Вывод? Вывод простой. Мамы, освобождайтесь от заблуждения. Разговаривать с ребёнком, особенно с хулиганящим малышом – как? А вот так: меньше слов, больше дела, действия. (Дела и конкретные действия обсудим ниже, в главах 5 и 8).

И – доверяйте ребёнку, его природной искренности и чистоте.

Наша малышка совсем недавно научилась ходить, и потому полностью поглощена только этим изумительным процессом. Они с мамой гуляют во дворе. Здесь, на лавочке, сидят две соседки и старик в тёмных очках и с палочкой. В недавнем прошлом он вечно гонял то детей за шум и визг, то кошек – за мяуканье, щенков – за приставучесть, а потом, потеряв зрение, как-то потускнел и затих. Но детвора и подростки до сих пор сторонятся его. Малышка идёт вдоль этой лавочки. В одной руке у неё мамин палец, в другой – зелёный листок, с которым она не расстанется всю прогулку: чем-то он ей страшно дорог. «Ой, хороша, идёт, как „ламбаду“ танцует», – говорит одна из соседок, глядя вслед малышке, и обе женщины по-доброму смеются. Слепой медленно вздыхает: «Вот уже пять лет ничего не вижу, а всё никак не привыкну», – говорит он. Малышка вдруг замирает на этих словах, осторожно, едва удержав равновесие, поворачивается и, не выпуская мамин палец, направляется к старику. Подошла, дотронулась до палочки, похлопала правой ладошкой по его ноге, потом, запрокинув лицо, долго смотрит на слепого. Он тоже замер. Потом он очень медленно приподнимает руку, видимо, чтобы дотронуться до малышки. А она – навстречу – протянула вдруг свою, ту, в которой её драгоценный листочек. Протянула и... разжала кулачок. В руку слепого мужчине падает её зелёный листик. Старик зажимает его в своём кулаке и... лицо его теплеет. Он улыбается. А малышка, ухватив маму за палец, сосредоточенно потопала дальше.

Глава 3. Доверие к миру, в который пришёл

Рост и развитие ребёнка – процесс поэтапный. И на каждом этапе есть основное, самое важное, что должен ребёнок в себя буквально впитать, душою своей прочувствовать. Сейчас, на первом этапе развития, он должен обрести доверие к миру, в который недавно пришёл.

Что будет, если доверие не сформируется

Сначала младенец зависит от мамы полностью, и даже себя как отдельное существо не осознаёт. Затем, где-то в возрасте ползунка, постепенно начинает приходить осознание маминой «отдельности» и надёжности.

Сначала у ребёнка формируется доверие к родителям. Надёжны ли они? Удовлетворяют жизненные потребности вовремя и полноценно? Заботятся о безопасности?. И если мама/папа доверие оправдали, то оно переносится на окружающий мир.

Есть оно, базовое доверие – будет ребёнок исследовать мир легко и радостно.

Базисное доверие не сформировалось – мир ребёнок будет всё равно познавать, но – вздрагивая, пугаясь и ожидая подвоха. Внешне это, может, не так заметно, но в будущем может аукнуться в одном из двух вариантов:

а) слишком послушный ребёнок. Тихий, застенчивый, боязливый, готовый а всякий случай спрятаться в норку (и «попробуй меня достань»). Или, наоборот,

б) бесшабашно-агрессивный ребёнок. Он напорист, гневлив, любит действовать наперекор и не слушается. (Это – как агрессия у загнанного в угол животного, обмирающего от страха и потому готового напасть, укусить и «смыться»). Если вы искренне убеждены, что ваш малыш вас «совершенно не слушается», позвольте напомнить: зачастую это умное непослушание. Это знак и сигнал: «Мама-папа, родные мои, где-то вы ошибаетесь».

Дети всегда готовы сотрудничать со взрослыми, а если не делают этого, то только лишь потому, что не знают, как. Или обороняются, когда мы идём вопреки их природе.

Тест «Доверяет ли вам ваш ребёнок»

С малышами у нас, у родителей прекрасные отношения. Они тянутся к нам, бегают хвостиками, и проблемы, которые создают, решить нам пока не так и трудно. А вот что будет дальше, потом, когда малыш подрастёт? Бывает, что с ростом ребёнка растут и проблемы. Во многом качество отношений со взрослыми зависит от того, насколько ребёнок привязан к маме и папе, насколько он им доверяет.

Этот тест как раз и поможет понять, доверяет вам ваш ребёнок или – не очень, а если не очень, то почему.

Читайте вопросы и решайте, как вы поступите (или вспомните, как поступали, или предполагайте, как будете поступать), выбирая ответы а), б) или в).²

№1. Ваш новорождённый проснулся, тихо заплакал. Если вы знаете, что он сыт и сухой, то...

- а) подождёте, может, сам успокоится;
- б) включите приятную музыку: она успокаивает;
- в) подойдёте..

№2. Кто установил режим дня (и ночи) вашему малышу?

- а) я сама;
- б) вышло стихийно;
- в) думаю, мой ребёнок.

№3. Большую часть времени двухмесячный карапуз проводит...

- а) в кроватке/коляске;
- б) если бы... как мне бы тогда повезло!
- в) у мамы на ручках.

№4. Вы часто вспоминаете детство, родителей?

- а) да, и сочувствую им;
- б) попробуй не вспомни тут;
- в) не часто, но очень охотно.

№5. Весёлый младенец играет с погремушкой. Вдруг он заметил вас. Сначала заулыбался, а потом захныкал. Ваша первая мысль: «Наверное, он...

- а) хочет есть;
- б) хочет спать;
- в) пообщаться.

№6. Малыш ползает, и очень активно. Палочка – выручалочка для него и для вас —

- а) манеж;
- б) ходунки;
- в) одеяло, постеленное на полу.

№7. Ваш ползунок опять направляется прямо к розетке. Что лучше сделать:

- а) запретить;
- б) оттащить;
- в) закрыть розетку заглушкой.

№8. На прогулке малыш как обычно...

- а) бежит от меня;
- б) бежит следом и пристаёт;
- в) бежит на детской площадке.

² Нина Некрасова, журнал «Счастливые родители», октябрь 2004г.

№9. «Ой, какой симпатичный у вас карапуз!», – сказала одна молодая мама и подхватила на ручки вашего малыша. Тот растерялся и, кажется, вот – вот заревёт. Вы говорите...

- а) малышу: «Не плачь, это хорошая тётя»;
- б) тёте: «Спасибо за комплимент»;
- в) тёте: «Извините», – малышу: «Иди-ка ко мне!»

№10. В первый раз вы пришли с малышом в гости к подруге. Она приготовилась: на диване лежат игрушки. Как ваш ребёнок себя поведёт?

- а) кинется за игрушками (и словно забыл о вас);
- б) ни на шаг от меня, может, потянет за ручку, чтоб пошли смотреть вместе;
- в) станет играть и посматривать на меня, проверяя: «мама на месте?»

№11. Вы вышли на работу на неполный рабочий день. Когда вы возвращаетесь, вас малыш ведёт себя...

- а) крайне независимо и капризно;
- б) сердито и беспокойно: требует, чтоб занималась только им одним;
- в) почти так, как всегда: крутится рядом, мы вместе играем, вместе порядок наводим.

№12. За окном хлопнул выстрел петарды. Малыш испугался и кинулся к вам. Вы, подхватив малыша на ручки...

- а) объясняете: «Стыдно бояться: ты же большой»;
- б) утешаете: «Ну что ты, это мальчишки балуются, не бойся»;
- в) сочувствуете: «Испугался, малыш...».

№13. Как ваш ребёнок закончит эту историю? «Дочка с мамой шли по дорожке. Дочка как побежала, поскользнулась на льду и «бух!». И ручкой ударилась, сильно. Мама подбежала к ней, подняла и...:

- а) сказала: «Бегать нельзя, за ручку держись»;
- б) по попке нашла палку;
- в) подула на ручку.

№14. Когда про вас говорят: «Безумная мамочка...», – это правильно?

- а) Да, и это как раз про меня.
- б) Не очень, я не совсем такая.
- в) Нет; не «безумной» хотелось бы быть, а умной и терпеливой.

Результаты:

Чаще всего вы выбрали «А» – вариант.

Волевые родители и избегающие дети

В воспитание своего ребёнка вы вкладываете много старания и сил. Но всё хорошо в меру. У вас, похоже, перебор. То ли вы слишком увлеклись теориями воспитания, то ли слишком перегружены домашними делами или карьерой, но истинные потребности малыша вы, к сожалению, не удовлетворяете в той мере, в которой ему это необходимо.

Вероятно, у вас в голове имеется твёрдая схема: как будет правильно, как не правильно. И, воспитывая малыша, вы сверяетесь только с ней. Зачастую получается, что вы навязываете ему свой способ действия, что лишаете ребёнка инициативы. Как может, он защищается: отсюда капризы и вредности. Так ребёнок постепенно может прийти к грустному выводу: меня не понимают. А значит, на поддержку и помощь рассчитывать мне нельзя. И, спасаясь от новых разочарований, начинает вести себя так, как будто ему безразлично, здесь вы или не здесь.

Такие «избегающие» малыши кажутся крайне самостоятельными, легко идут к незнакомым людям, смело лезут исследовать большой незнакомый мир, не оглядываясь (по сути – не опираясь) на вас. Окружающие хвалят их: «Смотри какой смелый!». Но дело тут в вовсе не в смелости. За внешней самостоятельностью скрывается разочарование и недоверие. Вашему малышу кажется, что за спиной нет «защитной стены», и терять ему нечего.

Вечно навязывать свой способ действия, не прислушиваться к нуждам ребёнка – верный способ лишить его полезной инициативы и даже превратить в маленького бунтаря. К счастью, от этого есть прекрасное «лекарство» – воспоминания собственного детства. Просто вспомните, как вам мешали лишние окрики и советы – и постарайтесь не мешать своему малышу.

Без привязанности и доверия любые родственные контакты остаются лишь внешней формой без подлинного, глубинного, смысла. У ребёнка есть свои потребности и интересы, и они отличаются от ваших, учитывайте это и стройте отношения соответственно. Тогда и малыш научится вам доверять.

Вы чаще всего выбирали «Б» – вариант.

Озабоченные родители и неуверенные дети

Скорее всего, ваше отношение к младенцу можно расценить как **непоследовательное**. То вы ласковые и отзывчивые, то излишне строги. То вы пытались «выдержать характер» и приучить ребёнка к самостоятельности, строго диктуя нормы и правила, то бросаетесь в крайность другую: балуете вовсю. И что в результате? Малыш запутался, он не знает уже, в какой момент чего от вас можно ожидать. Будут ли его истинные потребности удовлетворены, будет ли мама рядом, когда он в ней будет очень нуждаться? Отсюда – напряжение и беспокойство, тревожность, зависимость малыша. Детям более всего нужны родители с определенной линией поведения. Только тогда они чувствуют себя в безопасности, комфортно и уверено.

Неуверенные малыши вечно настороже, вечно обеспокоены. Мама уходит – теряются и паникуют, возвращается – гnevаются на неё. Они ведут себя так же непредсказуемо, как относится мама к ним: то тянутся к ней, то маму отталкивают. Особенно плохо то, что тревожность и зависимость могут «врасти» в характер. Вырастая, такие детишки скрыто или явно по-прежнему стараются завоевать любовь своих родителей. Но вот доверия к ним не испытывают. А ведь привязанность и доверие – базисная основа для любых отношений взрослого и малыша.

Вероятно, и ваши собственные родители относились к вам так же, и вы на своем примере можете увидеть, как ваш ребенок будет относиться к вам в будущем. Не передавайте дальше *такую* эстафетную палочку. Чтоб не страдать потом, лучше сделать сейчас все нужное и возможное, чтобы малыш вам мог доверять.

В подавляющем большинстве вы выбрали «В» вариант.

Вы – отзывчивые и самостоятельные родители. И таким же растите своего ребенка

Ваши лучшие качества как родителя – отзывчивость, терпеливость и предсказуемость. Как раз именно то, что очень требуется малышам. И, главное, вы всегда отзываетесь на истинные потребности своего ребёнка. А он благодарит вас за это искренней привязанностью и доверием.

Ведёте вы себя предсказуемо (что очень ценно для малышей), т.к. ребёнок получает точные ориентиры – что от вас ожидать, что «можно», а что «нельзя».

Вы вовремя приходите на помощь и при этом даёте своему малышу ту долю свободы, в которой он нуждается. Вы не мешаете ему самостоятельно исследовать мир, а он учится делать это без страха. И знаете, почему? Потому что не сомневается: у меня есть надёжный тыл; родители любят меня и я всегда смогу рассчитывать на их помощь.

Ваш ребёнок растёт с чувством собственной значимости, защищенности, доверия и привязанности к родителям, у него – здоровая потребность в тесном контакте с вами и душевная связь. Именно так формируются гармоничные отношения в семье между родителями и детьми.

Поначалу ребёнок учится принимать нашу любовь, потом начинает учиться отдавать, дарить её сам, щедро и радостно. И такой «круговорот» любви делает человека счастливым.

Глава 4. Кризис первого года жизни

Кризис первого года – название, в общем, условное. Он может начаться и в десять месяцев, и в четырнадцать – в зависимости от особенностей вашего малыша.

Ребёнок встаёт на ножки и отправляется самостоятельно исследовать мир на предмет: «что это такое?». А в лексиконе его появляются два чудных словечка (способных довести родителей до полного изнеможения): ««дядя!», а вслед за ним «неть!»

Это, пожалуй, самый приметный признак того, что, говоря языком психологии, «старая ситуация закончилась и возникла другая, адекватная новому психологическому облику ребёнка».

Это знак того, что со ступеньки «Младенчество» малыш поднимается на другую, под названием «Ранний возраст» (т.е. период от года до трёх лет). А переход этот как раз и знаменуется кризисом 1 года жизни.

Особенности поведения

Физическое отделение от мамы наталкивает малыша на замечательное открытие: он может сам добраться туда, куда ему хочется! Теперь он может самостоятельно (а не с маминых ручек) исследовать мир.

Раньше он мог только ждать и просить, теперь, оказывается, может вершить кое-что совершенно са-мо-сто-я-тель-но! Теперь он способен сам выбирать, куда идти, а где стоит остановиться, с чем играть, а от чего наотрез отказаться.

Он выбирает сам!

Отныне у маленького человека появляются *собственные* интересы и *собственные* желания, и их он жаждет исполнить в контексте «как можно скорей».

Однако планы мамы и малыша частенько не совпадают, что вызывает бурю протестов. Ещё бы! Поступиться едва обрётённой свободой он не желает. И пусть (с нашей точки зрения) этой самой свободы-самостоятельности у малыша кот наплакал, он, как лев, готов защищать её.

Отныне ребёнок стремится отстоять свою автономию и право самостоятельно исследовать мир.

Возможности новые, потребности новые, и это меняет поведение малыша.

Изменения в поведении таковы

– Противоречивое поведение (малыш просит от взрослого помощи и тут же отказаться от неё).

– Требование повышенного внимания (а когда, по мнению малыша, внимания не хватает, он ведёт себя настырно, упрямо, не слушается).

– Проявляется чувствительность к замечаниям (в ответ на замечание или запрет реагирует недовольством, обидой, агрессией).

– Возможен регресс. Малыш словно бы забывает о некоторых ранее приобретённых навыках (например, возникают проблемы с горшком).

– Появляются капризы в еде (и некоторых других привычных режимных моментах).

– Пытается манипулировать мамой и папой (пока интуитивно, а не сознательно, но всё ещё впереди).

Конечно, такие изменения поведения для взрослых не слишком комфортны, и упрямого малыша иные родители постараются окоротить. Но ничего хорошего из этого не получится, И вот почему.

К трём годам маленький человек должен научиться сам, независимо и открыто, проявлять свою волю (это его возрастная задача). И сейчас, так сказать, он подступает к её выполнению. Это важно, и надо его поддержать. Ибо отсюда берёт начало вера в себя, упорство, инициатива, умение отстоять свою точку зрения. Те самые черты характера, которые делают человека успешным во взрослой жизни.

Что случится, если волю проявлять не научится? Он будет расти человеком без-вольным.

В его подсознании пропишется чувство стыда из-за желания быть независимым. И это вредное чувство в дальнейшем будет очень ему мешать: заставит сомневаться в своих способностях, ориентироваться на чужое мнение, а своему собственному не доверять.

Раздвоенность собственных желаний

И с мамой, и без

Обнимите малыша покрепче и скажите «мое—мое, никуда не пушу», а сами шепните ему «убегай!» и дайте возможность вырваться и отбежать. Там вы его догоняете, и... повторяется то же. Это полный восторг! И нагляднейший пример того, что сейчас происходит внутри ребенка – хочется и вырваться и удрать (стремление к самостоятельности!), но при этом чувствовать надежные мамины руки.

Когда играете – догоняете, попугайте своего малыша (в меру, конечно): «Догоню – догоню! У-у-у-у-у-у-у-у-у!». Можно менять походку, бегать по-разному, подражая хищным животным.

Для малышей раннего возраста хороши. Догонялки с объятиями. Впрочем, объятия для всех возрастов хороши.

Практикум «Прятки»

Эта игра замечательна тем, что помогает малышу ощутить свою «отдельность» и тут же снова – общность, единство с другими людьми. А ещё она помогает победить кой-какие страхи.

Есть такие дети – просто прилипалы. Даже в своей комнате, полной игрушек, ни за что одни не останутся.

Упрекать и высмеивать их за это не надо: прилипчивость – явный признак, что ребёнок боится. Возможно, у него силён страх одиночества, возможно, страх темноты или – страх отдаления от мамы.

Прятки как раз помогают ребёнку понять (почувствовать это!), что – ничего страшного, мама хоть и не рядом, но близко, и в любой момент можно к ней вернуться и прикоснуться. А темнота не страшна, тёмные уголки даже забавны, и даже полезны: они существуют не для страха, а для удобства, веселья, для игры.

Когда вы разыскиваете спрятавшегося малыша, можете пошутить: «Ой, и кто это за диваном? Ванечка! Ой, не Ванечка, а Ванечкин медвежонок!».

Время от времени делайте вид, что вы побаиваетесь идти в страшное тёмное место, заглядывать под кровать и т. п. – пусть малыш убеждается, что все люди могут бояться, а потом, когда убедятся, что всё нормально, бояться перестают.

Если ребёнок не прячется в затемнённых местах – прячьтесь там сами. Разыскивая вас, он непременно освоится.

Восторгайтесь, хвалите и смейтесь, поощряйте бесстрашие малыша.

Малыши любят играть в «догонялки» и прятки как раз из-за двойственности ощущений, возникающих во время игры: состояния независимости (когда убегает от вас) и единства (когда оказались пойманными).

Быть с мамой и без. Самому и с помощником. Такая раздвоенность собственных желаний непонятна для малыша, а порой и мучительна. Поэтому он становится и требовательней, и капризней, и готов кричать своё «нет!» по поводу и без повода. Помнится, мы в столь бурное время приловчились делать наоборот. Дочку зовёшь – она: «Нет!», – не подходит. Тогда говорили: «Не подходи ко мне»... «Не кушай»... «Лезь вот туда...». И она радостно делала наоборот. Помогало.

КРИЗИСНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ОХВАТЫВАЮТ ВСЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ РЕБЁНКА

Отношение к людям. Увеличивается избирательность. Малыш с разными взрослыми ведёт себя по-разному: осторожен и недоверчиво (порою до неприязни) с незнакомыми, требователен (порою до агрессивности) к самым близким, своим.

Отношение к самому себе. Утверждает, отстаивает права на самостоятельность и независимость – требует, чтобы его желания исполнялись, обижается и протестует при подавлении прав.

Отношения к своим занятиям. Резко возрастает самостоятельность. В той области, которую специалисты называют сферой предметной деятельности, малыш активно овладевает новыми способами игр и действий с предметами, стремится всё делать сам, даже то, что ещё не освоил и не умеет.

«Ну, вот что делать? – сетует бабушка. – Играет в песочнице, лепит куличики. Что-то не получилось – заревел и зовёт; я подхожу, совочек беру, только хотела помочь, – заорал ещё громче».

Что делать? Учесть: у малыша в этом возрасте огромная тяга к самостоятельности. Но и привязанность к маме (близкому взрослому) весьма велика. Ему хочется быть – заниматься с мамой и без, причём одновременно. Это порождает внутренний конфликт, который и «выплёскивается» противоречивым его поведением: вас о помощи просит, а потом сам же отказывается от неё.

Предлагайте помощь («Хочешь, сделаем вместе?», «Можно, я тебе помогу?»), но не настаивайте, если вдруг отказался. Не упрекайте (не критикуйте), когда сам не справляется, а успокойте, посочувствуйте малышу («Какие непослушные куличи, давай попробуем ещё раз...»).

Жажда исследовать мир

В кризис первого года ребёнок стремится к *физической* самостоятельности. Но...

только с помощью взрослых он сможет узнавать свойства разных вещей, осваивать события действий с предметами. Поддержите его неуёмное желание узнавать: не ставьте ненужных запретов, барьеров на пути. Не тормозите, не заставляйте, а направляйте.

Создайте ребёнку пространство любви и безопасности

Чтобы малыш развивался нормально, он должен исследовать мир. С любопытством исследовать, проявляя инициативу. И именно теми способами, которые доступны ему.

А так как ведущим психическим процессом в это время (от 0 до 3-х) является восприятие, ребёнок делает то, что задействует все его органы чувств: хватает, ощупывает, облизывает, бросает, трясёт, размазывает, высыпает... И не надо с этим бороться! Такие игры/занятия с предметами называются манипулятивными. Они очень полезны для малыша.

У лесенки развития есть один важный секрет. По ней ребёнку одному не подняться. Чтобы развить свои способности, чтобы реализовать свои возможности, ребёнку нужен взрослый – посредник, проводник в большой мир. И очень важно при этом, чтобы отношения между ними складывались не как «ты маленький, я большой, я научу тебя», а «ты растёшь – я тебе помогу научиться».

В этом возрасте все малыши, по сути, пленники ситуации. Она, ситуация, им диктует, как себя повести. Что на глаза попало, тем ребёнок и заинтересовался. Попалась бусинка в лапки – тут же надо проверить, а куда она лучше войдёт, в нос или в ухо? Увидел утюг (мама гладит бельё) – и тут же возникло желание схватить эту штучку, которой мама играет (катает туда-сюда, а «штучка» шипит и фыркает).

Из этого «плена» малыш начнёт выбираться, но позже, где-то в районе кризиса 3 лет. А пока его приходится контролировать и опекать, ограждая от неприятностей.

Но... всё хорошо, что в меру. Главное – не перестараться.

4 ошибки родителей

Ошибка первая. Происходит от заботы о безопасности.

Малыша слишком часто одёргивают и поправляют (не лезь, нельзя, не трогай и пр.). Запрещают, но – не показывают, как лучше сделать то или это, как надо действовать правильно.

Ошибка вторая. Идёт от беспечности.

Родители не ограничивают малыша, позволяя ему делать всё, что захочется. Результат: в интересной, но необычной для него ситуации детка теряется: он просто-напросто не знает правил, по которым живёт окружающий мир.

Ошибка третья. От благого желания научить и наставить.

Мамы-папы слишком много советуют, инструктируют, организуют – руководят. Ребёнку, привыкшему действовать по указке, трудно развить в себе самостоятельность, а потом и ответственность.

Ошибка четвёртая. Активное слушание и... непослушание (об этой ошибке рассказано во 2 главе)

Эти же ошибки часто становятся исходной причиной капризов и вредностей малыша.

Объясняйте наглядно

Малыш обожает залазить и слазить – и это не просто бессмысленное лазанье по тем же креслам, кроватям, диванам. Залезая – спускаясь, ребёнок проводит полезные тренировки по координации движений, удерживанию равновесия, он учится переносить опору (с одной ноги на другую), вставать из любого (даже самого неудобного) положения. Так что его возмущения, когда мама оттаскивает и не пускает, вполне обоснованы.

Но, с другой стороны, не будешь же мирно смотреть, как, например, ребёнок проводит очередной захватывающий эксперимент типа «как удобней свалиться с кровати» или «что будет, если поест из собачьей миски».

Надо просто удалить то, что вредно, опасно, из зоны доступности малыша и помочь ему уяснить правила безопасности.

Задача взрослого – позволить ребёнку исследовать мир

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.