

Наталья КУЛАКОВА

ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ

# РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА



Психологический взгляд

Наталья Кулакова

**Развитие ребенка. Первый  
год жизни. Практический  
курс для родителей**

«КАРО»

2014

УДК 159.9:37.0  
ББК 74.9:88

**Кулакова Н. И.**

Развитие ребенка. Первый год жизни. Практический курс для родителей / Н. И. Кулакова — «КАРО», 2014 — (Психологический взгляд)

ISBN 978-5-9925-0988-5

Когда малыш рождается, он кажется нам крохотным, беспомощным и очень загадочным существом. Нам не верится, что эти ножки скоро будут шлепать по лужам, нетерпеливые ручки тащить, хватать, ловить, вытаскивать, а с губ сорвутся первые слова. Сколько вопросов у молодых родителей: как не навредить, а развить и воспитывать с умом? Прислушайтесь к тем, кто знает о детях все. Монтессори-педагог с пятнадцатилетним стажем, мама четверых детей, руководитель Центра раннего развития «Солнечный круг» рассказывает о том, как развить у малыша все заложенные у него способности, помочь ему вырасти успешным, образованным и творческим человеком.

УДК 159.9:37.0

ББК 74.9:88

ISBN 978-5-9925-0988-5

© Кулакова Н. И., 2014

© КАРО, 2014

# Содержание

Предисловие	5
Часть 1	8
Глава 1	8
Глава 2	12
Конец ознакомительного фрагмента.	18

## Практический курс для родителей



### **Наталья Кулакова** **Развитие ребенка. Первый год жизни.** **Практический курс для родителей**

#### **Предисловие**

Когда малыш рождается, он кажется таким крохотным, таким беспомощным! Даже не верится, что эти ножки очень скоро будут шлепать по лужам, нетерпеливые ручки тащить, хватать, ловить, вытаскивать... А с губ сорвутся первые слова... Мы мечтаем, как он подрастет, пойдет в школу, как мы сможем поговорить с ним по душам, поделиться с ним своими знаниями или опытом. А сейчас, когда он только родился, он – маленькое загадочное существо. Как его любить? Как понять? Чему учить и что развивать? Столько вопросов было у меня, когда родился первый ребенок. В этой книге я собрала ответы, которые мне удалось найти, а иногда полагаясь на знания и наблюдения, частично на интуицию. Будучи монтессори-педагогом, приняв многие гуманистические идеи этой педагогики, в частности ту, что ребенок с рождения обладает *впитывающим сознанием*, я, как никто, понимаю, как важно, чтобы с самого рождения малыш получил наилучший материал для *впитывания* и развития. Многолетний опыт и ощущение поддержки со стороны таких педагогов, как Мария Монтессори, помогли

мне сформулировать ряд правил, которые необходимо соблюдать, чтобы ребенку был обеспечен наилучший старт.

Книга не об уходе за младенцем, об этом и так написано немало. Я занимаюсь психологией и развитием детей. Эта книга о фундаменте, который закладывается в раннем возрасте. Это основа взаимоотношений с ребенком, залог его успешного и своевременного развития, и обеспечить это можно лишь в раннем симбиозе с родителями. В книге две части: в первой – общая информация, например, о том, какие игрушки и книжки нужны в первый год жизни, как развивать ту или иную сферу, а главное, зачем. Во второй части занятия расписаны по месяцам первого года жизни – от одного до двенадцати. Некоторые упражнения и описания игр здесь дублируют приведенные в первой части. Это поможет вам соотнести общую информацию с конкретным возрастом ребенка. Надеюсь, такая «двухполушарная» структура информации (что соответствует устройству человеческого мозга), и целостная, и детальная, поможет усвоить ее легко.

Эта книга о том, что мне удалось понять и рассмотреть благодаря своим детям, а также многочисленным младенцам, с которыми я занималась, которых наблюдала. Она исключительно практическая: в основном это советы и упражнения, а теория только для того, чтобы понять, зачем что-то делать.

Зачем и почему? Мои любимые вопросы. Зачем гимнастика? Зачем плавать? Почему именно эта методика, а не другая? Почему это не нравится моему ребенку, а это нравится? А второму ребенку оказалось полезным что-то третье. Я не очень люблю давать советы, я всегда жду вопросов. Поэтому хочется, чтобы каждый нашел что-то полезное в этой книге для себя и своего ребенка, без фанатизма, но задавая вопросы и прикидывая, тот ли это «размер». Думая.

Недавний эпизод убедил меня: книге быть, она может кому-то помочь. Летний пляж, +36, кроме собственных, с нами туча детей от 8 месяцев до 8 лет (это выездная группа на Кипр), все они перепачканы с ног до головы песком, большинство свободно плавает и ныряет. Неподалеку томится «посторонняя мама» (как выяснилось, из Швейцарии) с ребенком неопределенного возраста. Объясню, почему неопределенного: ребенок крупный, но поддерживает и тетешкает она его как двух-трехмесячного, они не купаются, сидят под зонтиком. Думаю, обоим очень жарко, у ребенка потница. Пару дней наблюдаем за ними. Наконец не выдерживаем, выясняется, что ребенку 5 месяцев. На вопрос «А почему вы не купаете его, не плаваете?» получаю изумительный ответ: «А врач сказал, что можно начинать месяцев в восемь-девять». Может, это тот самый врач, который посоветовал маме годовалого(!) ребенка оставить его на пару недель, а самой поехать отдохнуть, ведь не стоит климат менять такому малышу. Ах нет, тот был в России, а этот из Швейцарии. Или это тот врач, который сказал, что дети, не получающие грудного вскармливания после года, опережают в своем развитии... Или тот, который считает, что ребенку, который не начал ходить, бессмысленно посещать развивающие занятия...

Мне хочется кричать свое «почему?» на весь пляж. С нами педиатр, она другого мнения. С нами дети, которые другого мнения. Что может убедить маму малыша? «Ведь это мой первый ребенок, я не знаю, как правильно!» Я тоже не знаю, хотя у меня третий ребенок, я просто пытаюсь понять малыша, которому нестерпимо жарко. «Ну хоть бассейн ему налейте, попробуйте!» – беспомощно предлагаем мы. На следующий день на их лицах счастливые улыбки: «Мы купались в бассейне с морской водой!»

Родители, задавайте свои вопросы! И думайте, действительно ли дожди и отсутствие мамы полезнее солнца и моря. А морская вода вредит пятимесячному ребенку больше, чем потница? Нужно ли учить ребенка читать до года? Если вы ответите себе, зачем это вашему ребенку, попробуйте. А еще доверяйте своей интуиции. Именно вы сможете почувствовать, подходит ли это вашему малышу. Всегда есть повод для размышлений, даже если это первый ребенок. И тем более если первый. И не забывайте, что малыш все впитывает, как губка, – плохое

и хорошее, полезное и бесполезное. Он каким-то чудом знает, слышит и видит все, даже если сидит, повернувшись к вам спиной.

# Часть 1

## Первый год жизни

### Глава 1

#### Как любить ребенка в понимании ребенка?

Мой первый и главный ответ на вопросы, ответ-совет: в первый год жизни, а также до этого и после года ребенка надо любить.

«В каких же родителях нет любви к своему чаду?» – воскликнет читатель. «У нашей дочери все самое лучшее – самая дорогая одежда, самая удобная коляска, няня прекрасная... ей всего хватает». Кое-кто может добавить: «Очень бережем, даже в море не купаем, да и вообще климат не меняем. В общем, любим страшно!»

Любить нужно *в понимании ребенка*, а не взрослого.

Всегда ли мы умеем проявить свою любовь именно так, как это необходимо ребенку? Задумайтесь. Американскими учеными был проведен эксперимент: две группы крысят, рожденных от одних родителей, поместили в равные бытовые условия (их одинаково кормили, ухаживали и т. д.). За исключением одной детали: малышей из одной группы ежедневно... гладили, пока они росли. В результате они набрали больший вес, стали здоровее и крепче своих родственников из другой группы.

А теперь о людях. Новорожденного, совсем крошечного ребенка, почти всегда можно успокоить (когда другие средства уже не помогают), раздев и положив на свой живот, кожей к коже, лучше к левой груди, где бьется сердце. Это неудивительно, ведь основное назначение кожи – способствовать человеческой близости и теплу, восприятию, содействовать контакту, «проводить» ласку.

Дети чувствуют боль и прикосновение уже в возрасте 10–11 недель в утробе матери (а может быть, и раньше, такие исследования еще впереди). Кожа ребенка постоянно подвергается воздействию мышц матки и передней брюшной стенки, так что младенец рождается с уже хорошо развитым тактильным восприятием. Ни один орган чувств, пожалуй, не развит у новорожденного так хорошо. «При рождении ребенком резче всего воспринимается именно прикосновение на биологическом и психологическом уровнях», – пишет Стенли Гринспэн.

Все это понимают, однако современные малыши проводят очень много времени в кроватках, манежиках, детских переносках, ходунках и т. п. Гиподинамия и различные психологические проблемы – вот расплата за «блага» цивилизации. Многие родители прямо заявляют: «Я своего стараюсь к рукам не приучать, пусть лучше покричит лишний раз, привыкнет». Дети действительно очень быстро понимают, что их плач мало или совсем не влияет на то, что происходит вокруг. Но вот в чем проблема: сама причина или природа стресса является менее значительным фактором, чем то, каким образом удастся облегчить его последствия и удастся ли это сделать вообще. Пережитые в период младенчества ситуации (дискомфорт, после которого не следует утешения) формируют поведенческие модели и скорее всего дадут толчок к возникновению комплексов, низкой самооценки, других проблем в будущем. Мы ведь не желаем этого своим детям? Тогда их надо любить.

В моей обширной педагогической практике иногда встречаются дети, которые выглядят «недоношенными». Нет-нет, они физически здоровы, родились в срок... Их не доносили уже потом, после рождения. Ребенок, которого мама везде носит с собой (чаще всего на бедре, это одна из удобных поз), получает гораздо больше материала для развития – как сенсорного, так и моторного. Например, мама что-то готовит или заваривает чай, она наклоняется или, наоборот,

тянется за чем-то (одна рука у нее свободна, другой она придерживает ребенка, возможно, он сидит в слинге), малыш внимательно за всем наблюдает, у него работают многие группы мышц, положение его тела постоянно меняется в пространстве вместе с движениями матери, нагрузку получает вестибулярный аппарат. А если догадливая мама еще и объясняет свои действия, показывает, а что-то дает потрогать, у такого малыша есть все шансы на раннее развитие, на счастливый старт.

Дети требуют, чтобы их любили, они плачут и тянут ручки, затем взрослеют. И тогда большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости, например помогая им одеться, сесть в машину и т. д. Особенно плохо обстоит дело с мальчиками: уже до года они получают в 5 раз меньше физической ласки, чем девочки. Уменьшение физических контактов между взрослыми и детьми также происходит, когда дети начинают ходить в дошкольные учреждения. В лучшем случае воспитатель держит ребенка за руку, но никто не станет брать на руки или обнимать, многие стараются даже не сажать детей на горшок, боясь интимного физического контакта, сопряженного с этим процессом.

А когда розовощекий карапуз вытягивается в нескладного подростка, ни у кого уже не возникает умиления и желания приласкать его. А потребность в физическом контакте никуда не исчезает, просто она должна быть соответствующей возрасту. Надо продолжать его любить.

Кто бы мог подумать? Серьезные исследования взаимосвязи прикосновений и развития детей начались после открытий, связанных с развитием недоношенных младенцев. Многие ученые пишут сейчас о недостатке сенсорной (чувственной) стимуляции у недоношенных детей, последние исследования подтверждают, что таких малышей нельзя лишать контакта с матерью, постоянное пребывание в инкубаторе не позволяет им так быстро развиваться, как при постоянном контакте с матерью, например на ее животе (такой тип реабилитации становится все более популярным в США). Оказывается, многие из нарушений обмена веществ, наблюдаемые у недоношенных новорожденных, связаны не с собственно недоношенностью, а с недостатком или отсутствием сенсорной стимуляции и человеческой любви, особенно с изоляцией ребенка от матери.

Исследования, проведенные в Научно-исследовательском институте прикосновений в Майами, показали, что преждевременно родившиеся младенцы, которым хотя бы в течение пяти дней делали массаж три раза в день, чувствовали себя лучше в сравнении с недоношенными детьми, которым такой массаж не делали. Детский психолог Тиффани Филд основатель Научно-исследовательского института прикосновений, пишет о том, что массаж стимулирует блуждающие нервы у таких детей, помимо прочего, они запускают действие механизмов пищеварения. В результате быстрого набора веса новорожденных, которым делали массаж, выпиывали из роддома в среднем на шесть дней раньше обычного.

Люди нуждаются в прикосновениях, а младенцы нуждаются в массаже, поглаживании, укачивании, ношении на руках. Отлучение ребенка от матери сразу же после рождения и различные манипуляции: измерение роста, взвешивание, пеленание – приводят к перегрузке его сенсорных систем, нарушают его чувство безопасности, обуславливая дистресс нервной системы, в то время как ребенок нуждается только в одном – в контакте с мамой, желательно при соприкосновении с ее кожей, в ее ласковых объятиях, родном запахе.

Так что же значит любить для ребенка в первый год жизни? Не бойтесь «избаловать» или «приучить к рукам» своих малышей; носите их на руках, прижимайте к себе, согревайте своим теплом, делайте массаж. Помните, что недостаток контакта в младенчестве может аукнуться в последующей жизни. Для новорожденного отсутствие прикосновений и любви может быть даже угрозой для жизни. Это известно со времен императора Священной Римской империи Фридриха II, который провел эксперимент над новорожденными детьми. «Контрольную группу» младенцев забрали у матерей и передали нянькам, которым было приказано осуществлять лишь самый общий и необходимый уход за ними – кормить, купать, но не брать на руки

и не разговаривать с детьми. Фридрих хотел знать, на каком языке заговорят младенцы, которые никогда не слышали звуков человеческой речи и не засыпали под колыбельные. Все дети умерли.

Тактильная терапия (прикосновения, массаж и т. п.) помогает при коликах, расстройствах сна и повышенной возбудимости малышей, снимает стрессовые состояния: в моче новорожденных, получавших сеансы массажа, ниже содержание кортизола, гормона стресса, который в определенной концентрации способен уничтожать клетки, крайне важные для иммунной защиты. Находиться в контакте с матерью и вообще родителями – для ребенка вопрос эмоциональной безопасности, сенсорной стимуляции и раннего развития. Некоторые исследователи выдвигают гипотезу о том, что 15 минут массажа в день могут помочь детям, страдающим диабетом, сохранять уровень глюкозы на нормальном уровне, а страдающим астмой улучшать работу легких. Что уж говорить об эмоциональном, интеллектуальном и речевом развитии наших детей!

### Советы

- Берите ребенка на руки, когда он просыпается, тактильный контакт в такие минуты крайне важен, потому что он может обеспечить три очень важных для ребенка условия: ощущение безопасности, связь с миром людей, начало процесса коммуникации и обеспечение обратной связи. Качайте и берите на руки ребенка при любом удобном случае, не оставляйте одного надолго.

- Делайте ребенку массаж ежедневно, начиная с первых дней жизни, хотя бы несколько минут гладьте спинку, ножки, ручки, животик. Наиболее чувствительны у новорожденных ступни, ладони, лицо. Прикосновения или даже массаж не требуют специального обучения. Ведь массировать или гладить ребенка так же просто, как говорить с ним, главное – желание установить контакт. Часто родители инстинктивно чувствуют, когда и как это делать.

- Играйте с малышом в разные игры, начните с таких простых упражнений, как «Ладушки», «Сорокабелобочка», «Коза рогатая», в дальнейшем придумывайте игры, которые сопровождаются телесным контактом.

- Старайтесь выполнять какую-то легкую работу по дому с ребенком на руках (вытереть пыль, разогреть обед и т. п.), это только поначалу кажется неудобным. Вытаскивайте ребенка из коляски на улице, если он бодрствует. Сведите к минимуму использование манежика, кроватки и т. п.

- Примите за аксиому: ребенок никогда не требует контакта, не цепляется за маму, не плачет просто так, «из вредности». Причины могут быть разными: от физического недомогания до острой психологической потребности, неудовлетворение которой ведет к травмам и замедлению развития.

- Сохраняйте «контакты» со своим взрослеющим ребенком, не обязательно обниматься и целоваться, можно прикоснуться к руке, погладить по голове, обнять за плечи, шутливо потолкаться и т. п. Росс Кэмпбелл в книге «Как на самом деле любить детей» пишет, что «постоянный контакт глаз и физический контакт – наиболее эффективные способы заполнить эмоциональный резервуар ребенка и помочь ему развиваться наилучшим образом». Мальчикам необходимо такое же проявление любви, как и девочкам. По мере того как потребность в объятиях и поцелуях уменьшается, потребность в физическом контакте остается; возня, борьба, похлопывания по плечу, шутливые потасовки прекрасно подойдут.

- Американцы очень любят разные эксперименты. Они выращивали растения, посылая им свои взгляды и свою любовь, такое любование происходило по 30 минут несколько раз в день. И что удивительно, росли и созревали такие растения в несколько раз быстрее, чем контрольная группа, которой никто не любовался. А может быть, и дети от любящих взглядов и внимания лучше растут и развиваются?

Помните, что у вас есть возможность дать ребенку в первый год жизни то, что необходимо для его эмоционального равновесия, быстрого роста и раннего развития, что поможет противостоять ударам судьбы, когда он повзрослеет, – вашу Любовь. Выразите ее через прикосновения и любящие взгляды. Не упустите эту возможность! Писатель Владимир Набоков советовал родителям баловать детей, пока они маленькие: еще неизвестно, что их ждет впереди».

## **Глава 2**

### **О мере любви, или Об опасности излишнего комфорта для развития ребенка**

Мой второй важный вывод: любить ребенка в первый год нужно в меру. Опа! Вот так поворот. Это не опровержение предыдущей главы, а уточнение. Сейчас объясню, что же я имею в виду. Один из важных критериев, по которому оценивают новорожденного, его физиологическая зрелость, готовность к переходу в новые условия жизни (изучаются сердцебиение, дыхание, окраска кожи, мышечный тонус, рефлексы малыша). Зрелым или незрелым родился ребенок – это лишь первая ступенька на пути к здоровью и успешному его развитию. «Первый год – начало всему, год “запуска” здоровья, силы и способностей ребенка», – написал Борис Павлович Никитин, педагог, отец-профессионал. Даже физиологическую незрелость, с которой рождаются некоторые малыши, в первый год можно полностью компенсировать, как и наоборот – неверным обращением с ребенком можно не только усугубить ее, но даже вызвать.

Именно в первый год закладываются основы успешного или неуспешного развития, могут быть сглажены и компенсированы или, наоборот, обострены проблемы внутриутробного развития. Новорожденный может приспособиться практически к любым условиям, чего не скажешь о взрослом человеке. Это же касается и развития других способностей: чем старше становится человек, тем труднее развивать его способности. Значит, не используя первые дни и первый год для развития адаптивных механизмов и способностей к обучению, мы теряем эти возможности почти безвозвратно. И если даже ребенок, родившийся ослабленным, незрелым, легче всего может наверстать упущенное, догнать сверстников именно в первый год, что уж говорить о сильном ребенке! Главное – не навредить. Какие же условия нужны для того, чтобы первый год стал залогом будущего успеха? И что, наоборот, может помешать успешному старту?

На первый взгляд кажется, что лучшее, что можно сделать, это создать малышу максимально комфортные условия, защитить почти как в утробе матери, устроить для него «райскую жизнь», ведь он еще такой крохотный и беспомощный: согреть, как следует накормить (чтобы рос поскорее), бережно положить в кроватку и лишней раз не выпускать из нее, ведь мир полон опасностей – вдруг упадет, поцарапается, грязь в рот возьмет, замерзнет и т. д. Но оказывается, не отсутствие комфортных условий, нестерильный пол и переохлаждение, – совершенно другие опасности подстерегают маленького человечка.

### **Перегревание**

По словам специалистов, «перекутывание и высокая температура в комнате, где живет новорожденный, ведет к свертыванию за ненадобностью механизмов терморегулирования и частым простудным заболеваниями». Проще говоря, если у ребенка нет необходимости адаптироваться к окружающей среде, напрягаться, «работать», например согреваться через движение, тогда врожденный механизм терморегуляции сворачивает свою работу за ненадобностью, а малыш становится чувствительным к любому сквозняку или снижению температуры воздуха.

Сошлюсь опять же на Б. П. Никитина. После рождения ребенок должен попасть в среду, где температура гораздо ниже, чем нужно для комфорта и бездеятельного пребывания, это закаляет и делает малыша сильнее. Удивительно, но об этом знают даже животные. Ученые Югославии поставили опыт с крысами-самками накануне появления у них потомства. Крыс выпустили в длинный коридор, по сторонам которого находились ячейки, в каждой из которых кондиционеры поддерживали определенную температуру: 0, +5, +10, +15, +20, +25, +30

градусов Цельсия. После свойственной всем крысам первоначальной разведки они постепенно начали растаскивать кучу тряпок и мешок соломы – готовить для себя гнезда. Самым удивительным было то, что крысы, будто сговорившись, поместились все в комнате с температурой +15 градусов, то есть на целых 20 градусов ниже «комфортной», и это при том, что крысята рождаются голенькими. Разница температур тела и окружающей среды является самым ощутимым стимулом мышечной активности малыша. Чем больше эта разница, тем активнее мышечный тонус, обеспечивающий нормальное развитие. Разумеется, разница температур должна быть ограничена рамками физиологического, адаптивного стресса. Каждая мать, раздев ребенка в комнате, где прохладно, чувствует под рукой напряжение его мышц. Как только напряжение спало, воздушную ванну следует прекратить. Именно тонус мышц регламентирует длительность закаливающих процедур. Поначалу у физиологически незрелого ребенка этот период не превышает 5-10 секунд, у зрелого порой достигает 60 секунд.

А вот рекомендации Никитиных по поводу одежды для младенца: «Ребенок бывает голеньким все время, пока не спит или когда мама его кормит. Он свободно шевелит ручками, ножками, и мы не боимся, если пяточки у него посинеют. Илья Аркадьевич Аршавский говорит, что это первая термоадаптивная реакция малыша к холоду. Радуйтесь, родители, если она у него работает, – холодные ножки отдают меньше тепла, восстанавливается тепловой баланс организма (определять, замерз ли ребенок, нужно, ощупывая не ручки и ножки, а плечо малыша). Засыпать ребенку лучше с теплыми ножками: его можно завернуть или даже согреть ножки своим дыханием и руками. При этом температура в комнате 17–19 градусов, а во время сна под пеленкой 32–34. Нужно завернуть, одеть или согреть малыша в том случае, если он перестал двигаться, расслабился, это значит, он устал!».

Из своего опыта могу сказать, что 17–19 градусов лично для меня не очень комфортная температура, у нас дома теплее, а дети голенькие (или в трусах, памперсах), спят тоже без пижамы, иногда мы их укрываем (все дети во сне раскрываются). Проветриваем часто, ноги всегда холодные, болеем редко. Ребенок до года, который спит с мамой, никогда не замерзнет, даже если раскроется.

Даже слишком теплая вода во время купания может повредить малышу: она снижает мышечный тонус, угнетает механизмы двигательной активности. По мнению Аршавского, температура воды не должна превышать 32–34 градуса даже при первых купаниях.

Не все мои дети так считают. Старшая, например, любит горячую ванну, но облиться холодной водой не прочь.

Вторая дочь любит прохладную воду, соответственно, обливаться ей не хочется. Будьте внимательны к своим детям. Какой тип закаливания подойдет им больше, какая должна быть температура – иногда они могут сказать вам больше, чем самые передовые идеи. И не забывайте впускать как можно больше свежего воздуха, даже холодного, он не вреднее, чем скопление вирусов, бактерий и углекислого газа.

## Стерильность

Стерилизация пищи, питья, посуды, пеленок, игрушек и прочего задерживает естественное развитие и укрепление иммунитета ребенка, приводит к болезненности. Когда ребенок «не знаком» ни с какими микробами, то даже непатогенные микробы грозят инфекцией, а общая нервозность, страх перед «грязью, микробами», постоянное одергивание подросшего ребенка снижают сопротивляемость организма в целом. Конечно, нужно поддерживать чистоту, но не стерильность. Как это ни странно, но дети, знакомые с раннего возраста с «родными» микробами – именно такие они в своем доме, – меньше болеют. Ни одному ребенку в моей практике еще не стало плохо оттого, что он попробовал «на зуб» пальчиковые краски, самодельное тесто для лепки, сырую крупу. Со всем этим нужно познакомиться еще до года.

## Ограничения в движении

Недостаток движения ведет к недоразвитию мышечной системы, а следовательно к слабости всех внутренних органов и даже к задержке умственного развития. Когда мышцы человека не работают нормально, перестают нормально функционировать и другие системы организма – лимфатическая, нервная, дыхательная, тормозятся все процессы.

О чем речь? Ведь в первые месяцы ребенок очень мало двигается, даже ползать не умеет. Оказывается, в первые недели жизни основное внимание нужно обращать на двигательную активность малыша во время сна. В этот период ребенок спит почти все время. Однако природа не может допустить такого безделья. И вот в дыхание спящего младенца периодически вплетается фаза длительного выдоха. Возникает дефицит кислорода, своеобразный «пусковой механизм» двигательной активности. Происходит рефлекторное подрагивание. В результате фактически 50–60 % времени спящий ребенок проводит в движении. Нельзя этому препятствовать, туго заворачивая его. В это я верю свято. Постепенно время бодрствования увеличивается, а значит, можно заняться с крохой гимнастикой, плаванием, массажем. Почему такое внимание двигательной активности? Оказывается, развитие интеллекта и двигательная активность в первые годы жизни напрямую связаны, нельзя ограничивать малыша в движениях, наоборот, если учить ребенка плавать, делать с ним гимнастику, он обгоняет своих сверстников и в интеллектуальном развитии.

Однако важно помнить, что вся двигательная активность малыша должна осуществляться не по принуждению, а благодаря интересу к этой активности, эмоциональной наполненности. Общение с родителями, похвалы и поддержка мамы могут вызвать интерес даже к сложным упражнениям.

В первые недели жизни такой интерес стимулируют с помощью двигательных рефлексов, вызванных раздражением подошв, пяток, пальцев, ладошек. Помните, что прикосновения и поглаживания невероятно важны в первые месяцы (и не только) жизни, чем больше вы держите ребенка на руках, касаетесь его, гладите и укачиваете, тем здоровее, сильнее и успешнее он будет.



Удержитесь от того, чтобы подросшего малыша оставлять в манеже, постоянно возить в коляске, это лишает сердце нагрузки, учит пребывать в безделье, не развивает стопу (она остается плоской), ограничивает свободу ребенка. Хотите, чтобы ребенок развивался? Тогда проститесь с мыслями о собственном удобстве на 2–3 года точно. Зато потом это вернется вам сторицей – самостоятельностью, здоровьем и сообразительностью ребенка.

### **Перекармливание**

Неужели опасность может таиться в еде? Озабоченные родители считают калории и переживают, когда малыш не доедает свою порцию. Что же в этом плохого? Ведь невозможно перекармливать ребенка грудным молоком. Малыш сам контролирует, сколько ему нужно высосать, а молоко максимально соответствует его потребностям. Опасность таится лишь в раннем прикорме (до прорезывания первого зуба), смешанном и искусственном вскармливании, а также в кормлении насильно. Вопреки рекламе искусственных смесей, наиболее удобной и безопасной пищей для младенца остается грудное молоко. А боязнь, что ребенок недоедает, недополучает, приводит к тому, что количество детей с избыточным весом неуклонно возрастает с каждым годом.

Никто не убедит меня в том, что длительное кормление грудью (минимум до полутора лет) бесполезно и бессмысленно. Одно из главных условий раннего и успешного развития ребенка – отсутствие стресса, эмоциональный комфорт. Даже недомогания, переезды, перемена климата «на груди» переносятся совершенно иначе. Да и мама, которая не озабочена подогреванием и размешиванием смесей и прикормов, имеет больше времени и сил для развития ребенка. Самое «легкое» на мой взгляд, время, для путешествий, музеев, гостей и т. д. – до года. Малыш, который устал от информации и впечатлений, заснет, прижавшись к маминой груди.

Позднее нужно продумывать все: где и что ребенку есть, как спать и пр. Не слушайте врачей, которые говорят обратное! Просто попробуйте. И помните: иногда у ребенка нет аппетита, как и у взрослых.

## Оберегание от опасностей

Так же, как заброшенность, опасен сверхзаботливый уход за ребенком (непрерывные занятия, развлечения, игры), когда у малыша не остается времени для самостоятельной деятельности.

У сверхзаботливости есть и еще одна сторона: желание уберечь от опасностей внешнего мира. «В рот игрушки не давать, на пол не пускать, в гости не ходить – а вдруг заболеет!» Вот что пишет на эту тему Б. П. Никитин: «Ограничивая свободу ребенка и возможности познания мира, оберегая его от всего, мы задерживаем развитие творческой стороны интеллекта. Если вместо знакомства с опасностями мы ребенка попросту к ним не подпускаем, это ведет к неосторожности ребенка и в конце концов увеличивает опасность травматизма. Огромное количество запретов подавляет ребенка, делает его удобным для взрослых, но неразвитым. Важно с первых недель жизни способствовать свободному развитию способностей малыша, помогая ему самостоятельно проявлять свою активность». Например, недостаточно просто включать ребенку музыку, важно, чтобы он сам попробовал извлекать какие-то звуки (хоть по кастрюле ложкой стучать), ведь когда ребенок что-то делает сам, он творец. Много писала об этом Мария Монтессори: «дети – другие», чтобы что-то усваивать, им недостаточно слов, им нужно совершать действия, манипулировать, трогать. Одна из причин отставания ребенка в речи также невовлеченность его в процесс. Мало просто говорить ребенку что-то, необходимо стимулировать его к действиям, даже если это простые действия с игрушками: «Вот зайка, держи зайку, покачаем зайку, положим зайку...»

Итак, что нужно делать, чтобы «запустить» здоровье и способности ребенка в первый год? Эти советы в большинстве своем взяты из опыта педагогов-новаторов, но опробованы лично.

### Советы

- Одевать малыша легко, очень хороши воздушные и солнечные ванны.
- Не сдерживать двигательную активность ребенка (это касается и детей более старшего возраста).
- Если даже вы не делаете специальную гимнастику, можно учить малыша крепко хвататься за протянутые к нему пальцы, выкладывать на животик, класть игрушку перед ним, чтобы тянулся за ней, это упражнение повторяется несколько раз в день.
- Выкладывать с первых месяцев ребенка на пол (на пеленке, покрывале или одеяле) – это стимулирует его двигательную активность, позволяет видеть мир в ином ракурсе, к тому же совершенно безопасно – малыш не упадет.
- Закаливать – обливать прохладной водой, оставлять с босыми ножками и т. п. Никитины рекомендуют трехкратное погружение в холодную воду в первый-второй день после рождения – это запускает терморегулирующие функции организма. Тут каждый решает сам, но босые ножки точно еще никому не повредили. Японцы в любую погоду не надевают детям головные уборы и колготки, даже если снежок падает на головку.
- Не ограничивать малыша в познании мира, знакомить с опасностями, показывать, как можно избежать некоторых из них.
- Не перегружать запретами, вы и ребенок должны понимать, почему что-то запрещено. О запретах речь еще впереди, к году их не может быть больше двух по определению.
- Кормить малыша по требованию (первое прикладывание сразу после рождения), не отнимать от груди как можно дольше, не прикармливать до полугода минимум. Я вторую дочку не прикармливала до года, она была при этом толстая, но очень шустрая, румяная и доволь-

ная жизнью. Так что все индивидуально. Прислушивайтесь к своей интуиции и наблюдайте за ребенком. Интуиция и паника, правда, не одно и то же.

## **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.