

Мадина Кишмахова

**НЕ ЗАКРЫВАЙТЕ
ДЕТАМ ГОРИЗОНТ**



12+

Мадина Рашидовна Кишмахова

Не закрывайте детям горизонт

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=61551203

SelfPub; 2020

Аннотация

"Не закрывайте детям горизонт" – это книга, которая поможет понять своего ребенка, выстроить доверительные отношения. В книге описаны этапы развития детей, особенности развития, которые непременно должен знать каждый родитель. Эта книга, как персональный помощник, в котором многие родители найдут ответы на самые волнующие их вопросы.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Как пережить первый год после рождения малыша и не сойти с ума	8
1.1. Абсорбирующий ум	10
1.2. Сензитивный период	11
1.3. От рождения до года	14
1.4. Почему первый год жизни так важен?	17
1.5. Как кормить грудью?	19
1.6. Диета кормящей мамы	21
1.7. Как отлучить ребёнка от груди	22
1.8. Все «за» и «против» использования пустышек для новорожденных	24
1.9. Насколько важен распорядок дня?	32
Глава 2. От года до трёх, или Как превратить маленького монстра в друга?	36
2.1. Психологическое развитие ребёнка	37
2.2. Эмоциональное развитие ребёнка	43
2.3. Истерики	54
2.4. Интеллектуальное развитие ребенка	64
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Введение

Умение слышать и видеть ребёнка, направлять и давать пространство и есть основная задача родителя и учителя.

Мария Монтессори

«Не закрывайте детям горизонт» – книга о принятии ребёнка как личности. Личности со своим мнением, желаниями. Личности, которая меняется с годами, и эти изменения порой так сложно заметить родителям. Книга о принятии своего ребёнка таким, какой он есть. Книга о важности развития ребёнка до 7 лет. Книга, которая послужит мостом для прочных взаимоотношений с ребёнком во взрослой жизни. Книга, которая подскажет, как стать другом своему ребёнку, другом, который не осудит, поддержит, поможет, другом, с которым можно быть собой. Книга, которая, как тропинка в лесу, поможет вам воспитать уверенного, самостоятельного малыша. «Не закрывайте детям горизонт» – книга, которая показывает, что ребёнку надо быть не только родителем, но и другом, который принимает и поддерживает.

Грядунова Любовь Николаевна

В школьные годы я никак не могла выбрать между профессиями врача и учителя. Но точно знала, что хочу помогать людям. Я выбрала профессию учителя только из-за гра-

фика работы, иметь каникулы было очень приятно, тогда я ещё не знала, что учителя работают во время каникул.

В процессе работы я пришла к пониманию, что профессия врача и учителя одинаково может принести как пользу, так и вред. Неправильно поставленный диагноз, так же как и некомпетентность преподавателя, может нанести вред. Вы можете забыть своего преподавателя, но то, какое воздействие он на вас оказал, останется с вами навсегда.

В этой книге я делюсь с вами своим преподавательским опытом. Проработав в сельских школах и садиках, в частных школах и садах, в Монтессори-садиках в России и Китае, пройдя Монтессори-курсы у одних из самых талантливых преподавателей, я пришла к мысли объединить мои знания и опыт в книге, прочитав которую каждый родитель найдёт ответ и, главное, путь к пониманию и воспитанию ребёнка. И тогда не надо будет искать сотни источников, чтобы наконец-то понять, что же надо делать.

Хочу обратиться к отцам, будущим и настоящим: ваше участие в воспитании ребёнка должно начинаться не с 3 лет, когда ребёнок самостоятельный и вы можете взять его на прогулку, а с момента беременности.

Как только вы начинаете проходить беременность вместе с супругой, у вас появляется связь с малышом и укрепляются отношения с супругой. Когда малыш появится на свет и среди ночи будет плакать, вы не будете испытывать стресс и бессилие от незнания, чем помочь. Вы не только будете знать,

что делать, но и, главное, будете понимать причину, что и как сейчас происходит с ребёнком. Очевидно, что, принимая такое участие, вы с меньшим стрессом переживете первый год после рождения малыша, вы не только поддержите супругу, но и будете чувствовать, что по-настоящему стали отцом, а это необыкновенное чувство.

Мне посчастливилось найти дело, которое я не воспринимаю как работу, я рада, что нашла своё призвание. Быть причастным к процессу познания мира и становления характера ребёнка очень ценно. Это настолько поразительно, как дети могут видеть мир, удивляться, учиться.

Методика Монтессори и замечательные коллеги, которые делились своим опытом, научили меня быть как солнце, оберегать, поддерживать, направлять детей, быть рядом, но не давить своим авторитетом, не указывать, а главное – не навязывать свою точку понимания этого мира.

Подтверждением для самой себя, что я действительно имею право делиться своими знаниями и показывать, как можно по-другому воспитывать или работать с детьми, пришло ко мне после работы с китайскими детьми. Это был вызов самой себе. Смогу ли я работать с абсолютно другими детьми? Достаточно ли имею знаний и опыта? Когда дети после садика не хотят уходить домой, прячутся от родителей за моей спиной, со слезами уходят домой или когда родители просят поговорить с ребёнком, ибо они видят, что ко мне он прислушивается, или когда родители шлют фотографии

ребёнка, как он убирает за собой, как следит за собой, как помогает по дому, и есть подтверждение тому, что я могу делиться своим опытом и знаниями.

Я искренне старалась изложить мои знания и советы по воспитанию детей. Очень надеюсь, что моя книга станет для вас настоящим другом, в котором вы всегда сможете найти ответ или решение различных ситуаций.

Посвящаю эту книгу Грядуновой Любови Николаевне, талантливому преподавателю, мастеру своего дела, человеку с благородным сердцем, который научил и поделился своими ценными знаниями.

Посвящаю эту книгу моему драгоценному сыну, спасибо, что подарил мне радость материнства, научил смотреть на жизнь по-иному.

Благодарю тебя, мой дорогой читатель, за оказанное доверие и выбор.

Глава 1. Как пережить первый год после рождения малыша и не сойти с ума



Научными наблюдениями было установлено, что образо-

вание – это не то, что дает учитель, образование – это естественный процесс спонтанного развития человеческой личности, и оно приобретает, не прислушиваясь к словам, а благодаря собственному опыту в окружающем мире. Задачей учителя становится подготовка ряда учебных материалов в специальной образовательной среде и затем отказ от навязчивого вмешательства. Учителя могут помочь только великой работе, происходящей внутри, как слуги помогают мастеру. Делая это, они станут свидетелями раскрывающейся человеческой души и появления Нового Человека, который не будет пассивным наблюдателем жизни, но будет иметь ясность видения, чтобы направлять и формировать будущее человеческого общества.

Мария Монтессори

1.1. Абсорбирующий ум

Первый период от рождения до 3 лет / от 3–6 лет. Это период бурного развития, когда ребенок как губка впитывает всю информацию. Поэтому так важно в этом периоде дать и организовать ребёнку подходящую окружающую среду. Все страхи и комплексы, которые так мешают во взрослом возрасте, зарождаются именно в это период.

Прежде чем перейдём к характеристикам, стоит остановиться и поговорить о таком явлении, как впитывающий ум.

Впитывающий ум – качество памяти, которое есть у ребёнка с рождения до 6 лет. Память, через которую он познает мир и приспосабливается к обществу и окружающей среде. Впитывая окружающую среду, предметы, через которые он познает мир, всё это формирует его личность.

Поэтому так важно в каждый период предоставлять ребёнку ту окружающую среду, в которой он будет максимально развиваться. Говорить с ребёнком, подбирая слова, которые не окажут на него негативного воздействия.

На что же стоит обратить внимание в первый период развития ребёнка? Что является катализатором этих процессов?

1.2. Сензитивный период

Это период наивысшего развития той или иной особенности. Период, который не повторяется, и если упустить его и не развивать определенные качества, в дальнейшем ребенок может их приобрести, но не в той мере, в которой мог бы, если эти качества развивались бы в нужный период.

Выделяют сензитивные периоды речи, движения, порядка, сенсорики и социального поведения. В каждом последующем периоде я буду выделять все сензитивные качества, которые должны быть развиты в определенном возрасте.

С рождения до года ребёнок развивается стремительно: он учится держать голову, поворачиваться, садиться, держать предметы, ходить и учит первые слова. Очень важна психологическая и эмоциональная атмосфера в семье. Стресс или негатив будут иметь самое сильное влияние на малыша, это и постоянный плач, и, возможно, что ребёнок начнёт заикаться или будет бояться резких и громких звуков. В сензитивный период движения очень важно делать различные упражнения, которые помогут ребёнку лучше держать голову, поворачиваться, держать игрушку, реагировать на звук. Дать познание окружающего мира через 5 органов чувств. Сензитивный период развития речи – обязательно говорите с малышом как со взрослым, не используя слова типа «ням-ням» вместо «пора обедать».

В 1–3 года ребёнок может самостоятельно ходить, бегать, прыгать, одеваться, убирать игрушки, помогать, может самовыражаться, не любит делиться своими вещами. Этот возраст ещё важен тем, что именно сейчас происходит сензитивный период порядка, ребёнок готов учиться ухаживать за собой, готов понимать и следовать распорядку. Но как только в привычном для него распорядке что-то изменится, он непременно будет плакать, и это сказывается для него стрессом. Поэтому если вы знаете, что на следующий день предстоят какие-то мероприятия или вы идёте в гости, следует объяснить это ребёнку и проговорить предстоящий день. Ведь распорядок даёт ему чувство защищённости. Дети знают, чего ожидать. В этом возрасте происходит пик сензитивного развития речи, поэтому важно читать книги, учить говорить предложениями, излагать свои мысли.

В 3–6 лет происходит отделение от семьи, ребёнок начинает ходить в детский сад, становится более физически крепким. Ребёнок практически не реагирует на изменения в распорядке дня, может легко приспособиться. Понимает и готов делиться своими вещами. Обладает достаточно большим словарным запасом слов. Дети любят рисовать, писать, лепить. С интересом принимают участие в командных играх. Любят помогать взрослым.

Всегда в обращении с ребенком используй лучшие манеры и предлагай ему лучшее в тебе и лучшее из того, что есть

В ТВОЕМ ВОСПИТАНИИ.

Мария Монтессори

1.3. От рождения до года

Беременность – очень важный процесс. Так же важен процесс подготовки к беременности. Почему? Правда такова, что беременность – прекрасная пора на 50%, на оставшиеся 50% это стресс, недосып, боли в пояснице, отеки, газообразование и, наконец, токсикоз. Поэтому так важно обоим родителям, именно обоим, подготовиться морально и психологически к этому процессу. Как? Во-первых, муж должен быть приобщен к процессу подготовки на 100%, его поддержка в разы облегчит этот период. Во-вторых, вы можете прочитать, какие продукты питания вызывают те или иные реакции в организме, так вы сможете избежать проблем с пищеварением. В-третьих, вы можете посмотреть видео о развитии малыша в каждый триместр, это поистине поразительное чудо.

Отдельным пунктом я хочу выделить прогулки и сон. Прогулки совершать лучше в парках, медитировать при ходьбе, концентрируясь на дыхании, настраивайтесь на позитивные мысли, говорите со своим ребёнком. Я отчетливо помню, как во время беременности я часто гуляла по парку и говорила с сыном, глядя живот, уверяю вас, я буквально чувствовала, что между нами устанавливается взаимопонимание и он всё чувствует и слышит. Сон, в ближайшие пару лет его у вас будет не очень много, поэтому в ближайшие

9 месяцев отдыхайте и спите, но нужна мера, не надо вести малоподвижный образ жизни: чем активнее вы живете, тем больше кислорода попадает к ребёнку, и ваши процессы в организме более налажены. Говоря о сне, хочется упомянуть о подушках для беременных, ведь, как известно, ближе к родам всё тяжелее уснуть, такая подушка – отличное решение этого вопроса. Следите за балансом воды, поднимайте ноги, ешьте меньше соленой пищи, чтобы не отекать.

Случаи бывают разные, не всегда получается спланировать беременность. Но если есть такой шанс, подготовьтесь морально и психологически – как только вы будете готовы к тому, что вам предстоит, ваш организм будет воспринимать беременность как естественный процесс. Это подтверждает огромное количество мам, в том числе и я.

Когда вы подготовлены к процессу беременности, ваш организм не будет на него реагировать в первую очередь токсикозом. Конечно, токсикоз бывает, даже если вы ждали эту беременность несколько лет, но таких очень мало. Поэтому не спеша подготавливайте себя и мужа к беременности.

В обе свои беременности я хотела помидоры в огромном количестве и жареную картошку. С первой беременностью я до последнего давала частные уроки, ибо чувствовала себя отлично, а со второй за 2 недели до родов меня пригласили на утреннее шоу на местном телевидении и в тот же день на радиошоу. Помню, оператор спрашивал, точно ли все хорошо, узнав, на каком сроке я нахожусь.

Есть такое понятие, как баланс. Он важен во всем. В первую очередь он возникает, когда то, что вы делаете, органично для вас.

Общество порой ставит женщин в рамки – когда и во сколько беременеть, сколько иметь детей, что первым должен быть мальчик.

Мои мамочки, будущие и настоящие, когда беременеть, зависит только от вас, только вам одной предстоит все сложности и трансформации тела, вам одной справляться с изжогой и газообразованием, вам одной переносить боль во время рождения, будь то естественные роды или кесарево сечение, вам одной предстоит бессонные ночи, и только вы будете посвящать 24/7 ближайшие пару лет своему ребёнку, отодвинув свою социальную жизнь. Поэтому вопрос «когда беременеть?» зависит только от вас.

1.4. Почему первый год жизни так важен?

Как часто вы слышали фразу «Да он ещё маленький, ничего не понимает» или «Подрастёт – начну воспитывать». Каждый раз, когда я это слышу, я беспощадно начинаю приводить этому «эксперту» примеры, какие необратимые ошибки влечет и какое пагубное влияние такое отношение оказывает на ребёнка, а потом, когда ребёнку 4–6 лет, родители начинают возмущаться: «Да что с тобой такое? Вот соседский мальчик и активный, и во всем первый, а ты жмёшься ко мне» и, самое ужасное, насильно толкают ребёнка к детям, чтобы он стал «своим». А слова, которые родители используют, когда ребёнок не проявляет лидерских качеств! Слова, которые эхом будут отзываться всю жизнь, и комплексы, с которыми он будет постоянно бороться. Ведь дело не в ребёнке, а в том, как вы к нему относились с самого начала.

Вы должны понимать суровую истину: ваши слова и действия оказывают громадное влияние на ребёнка, вы не сможете, нанеся вред, впоследствии всё исправить, останутся рубцы, которые будут тревожить вашего малыша всю жизнь.

Новорожденный малыш должен попадать в подготовленную домашнюю среду. У него должно быть место для его пелёнок, кремов, место для сна, ванночка. Очевидно, но почему? Вначале я упомянула, что в первом периоде развития ре-

бёнка, в сензитивном периоде, обострено чувство порядка. Хотите избежать бессонных ночей и плачей? Читайте дальше внимательно – чувство порядка и рутины даёт ребёнку чувство защищенности.

Подробнее – 9 месяцев малыш провёл в плаценте, в ограниченном, комфортном, знакомом пространстве. Он протянул ручку – «ага, мне это знакомо, надо упереться ножкой, и я перевернусь», если дотронулся до пуповины, тоже оно знакомо. А теперь представьте, что он испытывает, родившись, – пространство вокруг него увеличилось в миллионы раз. Поэтому если пеленать ребёнка, он не пугается своих рук и чувствует знакомое, ограниченное пространство.

Так почему же важно пеленать и укладывать его в одном и том же месте или на его пеленках? Ему знаком запах, это даёт чувство защищённости, когда в 3–4 месяца вы даёте ребёнку ручки, очень полезно класть вокруг него валики для малышей, ограничивать вокруг него пространство.

1.5. Как кормить грудью?

Вопрос, кормить или нет грудью, лучше не ставить. В первую очередь вы должны думать о своём здоровье и здоровье ребенка. Ведь, когда вы кормите грудью, ваш организм быстрее восстанавливается, ребёнок получает все полезные вещества и, что самое главное, он психологически растёт спокойным. Ведь, чувствуя ваш запах и близость к вам, он спокоен. Впоследствии, если вам предстоит перелёты или поездки на машине, кормление грудью вас спасёт от нескончаемого плача и стресса.

Также вы можете забыть о бессонных ночах. Почему? Укладывая днём ребёнка в кроватку или люльку, на ночь лучше его брать к себе в кровать, положить пеленку, обложить его валиком, чтобы он чувствовал ограниченное пространство. Захотел поесть среди ночи – вам надо лишь положить его на бок и дать грудь. Но будьте аккуратны, следите, чтобы ваша грудь не закрывала ему носик, к сожалению, такие несчастные случаи тоже бывают. Но предупреждён – значит, вооружён. Каждый раз, когда вы его покормили, переключайтесь на другой бок, чтобы легче было давать другую грудь и избежать уплотнений, когда вы даёте одну грудь чаще, чем другую.

Говоря о чередовании груди, вы можете подкладывать хлопковую салфеточку, чтобы не забыть, какой грудью уже

покормили. Чередование важно, так не будет застоя молока, и грудь будет иметь одинаковую форму, когда перестанете кормить ребёнка.

Чтобы не трескались ареолы, будьте внимательны, когда ребёнок захватывает сосок. Если вы дали ему неправильно, то будут постоянные трещины, и каждый раз вы будете испытывать боль.

Когда ребёнок захватывает сосок, его губки должны быть вывернуты наружу, если он захватил нижнюю губу, аккуратно поправьте ее. Он должен захватить сосок и часть ареолы, тогда кормление проходит верно и без вреда для груди.

Когда ребёнок поест, обязательно подержите его вертикально, чтобы произошла отрыжка. Положите его вертикально на грудь, слегка откиньте свой корпус назад. После отрыжки положите его на бочек на его пеленочку, аккуратно подложив под спинку валик, чтобы он лежал на боку и при этом не перевернулся на животик. В таком положении, если снова произойдёт отрыжка, молоко стечёт со щеки.

Многие советуют придерживаться интервала в 3 часа между кормлениями. Все дети разные, и аппетиты тоже. Поэтому наблюдайте за вашим малышом, если и через час он плачет и хочет есть, покормите его, может, в прошлое кормление он поел немного или уснул, не доев, может, молоко недостаточно жирное, чтобы ему надолго хватало.

Также не стоит забывать о воде, давайте ребёнку пить в перерывах между кормлениями.

1.6. Диета кормящей мамы

Есть список продуктов-аллергенов, которые есть не стоит. Помню, после родов у нас в палате разгорелся спор, кто-то говорил, что можно есть всё, кто-то – что надо соблюдать диету. Ведь всё, что мы едим, сказывается на качестве и составе молока. Я придерживаюсь мнения, что надо соблюдать диету, и с 4 месяцев понемногу вводить новые продукты в свой рацион, так, чтобы к 7–8 месяцам вы могли есть все продукты. Ведь если вы будете есть продукты, которые вызывают у ребёнка газообразование, хлопот вам потом не избежать, пока снова не наладится его пищеварение. Так зачем усложнять вам обоим жизнь, когда можно, соблюдая диету, избегать стрессов. Так как в этот период происходит быстрое развитие ребёнка, важно уделять внимание его физическому развитию – массаж, упражнения для рук и ног, упражнения, которые помогут ему переворачиваться, садиться и держать голову, ползти к игрушке, держать предмет, следить за движением предмета.

Так как женские половые органы должны занять своё место, принято, что полностью в сидячее положение можно сажать девочек к 7 месяцам, мальчиков – в 6 месяцев. Повторюсь, каждый ребёнок уникален, но есть основные закономерности развития, применимые ко всем, их надо адаптировать к своему ребёнку.

1.7. Как отлучить ребёнка от груди

К 10–11 месяцам возникает вопрос, как же отлучить ребёнка от груди. Существует огромное множество различных вариантов, но лучше избегать тех, которые потенциально вызовут у ребёнка стресс, а именно оставлять ребёнка у родных на пару недель и т. п.

Первым шагом на пути отлучения от груди должно служить наблюдение за ребёнком: как часто ему требуется грудь, в каких случаях он просится к ней. Чаще ребёнок просто успокаивается, находясь рядом с вами, он просится к груди. Но если есть какие-то вещи или игрушки, которые можно предложить ему как альтернативу, и он соглашается, тогда можно начинать процесс отлучения от груди. Но если вы наблюдаете за ребёнком и видите, что она ему необходима, что это единственное, что его успокаивает, то дайте ему время, не стоит насильно начинать этот процесс.

Начните с того, что, когда он просится к груди, ограничьте его во времени: если он мог находиться под грудью 30 минут, уменьшите до 20, 15 минут и предложите альтернативу: обнять игрушку, или скажите, что грудь устала – да, именно так, придавая ей «чувства», ребёнку будет легче объяснить, почему надо прерывать процесс кормления.

Когда вы говорите: «Грудь устала, как и ты, она хочет спать», ему это легче понять, приводите в пример его или си-

туаации, которые он понимает, к примеру: «Пора тебе спать».

Один из вариантов, испробованный лично мной: я помазала грудь кетчупом, было смешно, когда он брал грудь, он долго смотрел и не мог понять, что это с ней, почему такой цвет, потом настороженно взял, и, конечно, ему не понравился вкус, и он немного обжег рот. И каждый раз, когда он хотел грудь, я говорила: «Она невкусная и острая», он ложился на грудь, обнимал и засыпал. Первые дней пять были тяжелыми для нас обоих – он просился к груди, а мне было его жалко.

Но вы сделаете для него этот процесс ещё тяжелее, если, начав, нарушите и дадите грудь. Он поймёт, что определенным поведением можно ее добиться, а как результат, вы будете злиться и срываться на ребёнке. Поэтому, раз вы начали этот процесс, доводите его до конца.

Будут ли слезы? Конечно, да! Будет ли тяжело? Всё зависит от вашего терпения и последовательности – чтобы привить ребёнку привычку, надо две недели. Если в течение двух недель вы будете последовательны, терпеливы, нежны (не выходите из себя и не срывайтесь на ребёнке, ему так же тяжело, как и вам), будете повторять всё как рутину, то процесс пройдёт менее стрессово и травматично.

1.8. Все «за» и «против» использования пустышек для новорожденных

Покупая «приданое» для будущего малыша, вам придется решить, нужна ли пустышка для новорожденного. «За» и «против» такого приобретения взвесить необходимо весьма тщательно.

В психологически восприимчивом периоде беременности и после родов на нас очень сильно действуют всевозможные маркетинговые приемы, предлагающие для новорожденных смеси, бутылочки, пустышки всевозможных видов и составов, да еще рядом с милейшими улыбающимися малышами.

Как же сложно устоять! Тем более что с самого раннего детства в наше сознание закладывается образ младенца с соской. Но, ожидая появления своего малыша на свет, вы наверняка задумываетесь: а нужна ли пустышка новорожденному?

Отрицательные моменты использования пустышек

1. Пустышки могут испортить прикус ребенка, искривить зубки, а также от них очень сложно малыша потом отучить. Таких деток сразу узнаешь по чуть приоткрытому роту при отсутствии насморка. Это может приводить к частым

простудам.

2. Но куда более серьезным является ущерб от пустышки грудному вскармливанию. Уменьшение лактации происходит вследствие того, что новорожденный вместо еды получает пустышку, или он сосал ее до еды. Лицевые мышцы младенца быстро устают. Соответственно, когда новорожденного приложат к груди, он съест гораздо меньше, чем следовало бы. Но не потому, что насытился, а потому, что устал.

В обоих случаях организм женщины получает сигнал о том, что молока нужно меньше, и, естественно, сокращает его выработку.

3. Отказ от груди. Какой бы ни была форма соски, она всё равно не соответствует реальному соску женщины. Процессы сосания пустышки и груди различны, новорожденный начинает путаться в том, как ему поступить, беспокоится и в результате может вообще отказаться от трудоемкого процесса добычи молока.

Особенно если неуверенная в себе мама начнет прикорм искусственными смесями, поверив домыслам о «плохом качестве молока» или о «нежелании ребенка брать грудь».

4. Неправильное прикладывание.

Еще одной особенностью неправильного прикладывания к груди, сформированного соской, является заглатывание воздуха при кормлении. А это уже причина бурления в животике, беспокойства и криков младенца.

Главное правило

Знайте! Необходимо запомнить и свято соблюдать первое и самое важное правило: прежде чем хвататься за соску, необходимо выяснить причину детского плача.

1. Крик – это единственная доступная новорожденному форма сообщить о том, что у него что-то не в порядке. Он не может еще сказать: «Мама, я хочу покушать», или «У меня болит голова», «Я замерз», или «Мне жарко».

2. Девять месяцев малыш жил внутри вас. Радовался и переживал вместе с вами, вместе с вами гулял, спал и ел. А теперь новорожденному приходится жить самостоятельно. И он надеется, что мама его услышит и поймет.

Возможно, вам потребуется время, чтобы по внешним признакам научиться угадывать, что нужно младенцу. Но если не прикладывать усилий, то можно не научиться этому никогда.

1. Обращаясь к маме, малыш надеется, что ответом на его крик будет именно мама, а не вещь. Ну нет у новорожденного никакого отвлеченного сосательного рефлекса. Ему требуется именно мамина грудь, ее молоко, ее тепло, ее привычный звук сердцебиения, который он слышал все месяцы до своего появления на свет.

2. Кто-то из вас может заметить, что не всегда младенец ест, когда сосет грудь. Бывает, что он просто удерживает грудь во рту, но тут же начинает сосать активнее при попыт-

ке ее убрать. Это означает, что новорожденный испытывает некий психологический дискомфорт и ищет защиты и успокоения в маминых объятиях.

Давая ребенку в этот момент пустышку, мы просто обманываем его и оставляем наедине с проблемами. Ничто не успокоит младенца лучше материнских объятий.

Современные невропатологи пришли к выводу, что постоянное пользование соской приводит к дефициту общения матери и ребенка, что негативно сказывается на его развитии и психологической устойчивости. Этим закладываются будущие проблемы во взаимодействии взрослого человека с окружением: его недоверие к родным, неумение строить отношения, выбор дурных привычек как средства снятия стресса.

Когда пустышка не во вред

«Так давать ли пустышку новорожденному?» – подумаете вы и решите не покупать ее. Не стоит поступать столь категорично. Бывают ситуации, когда без пустышки не обойтись:

- форс-мажор при грудном вскармливании;
- искусственное вскармливание;
- заболевание ротовой полости и костно-мышечного аппарата челюсти;
- как средство отвлечения и успокоения в сложных обстоятельствах.

В целом при грудном вскармливании пустышка новорож-

денному не требуется: и сососать, и успокоиться, и отвлечься помогает мамина грудь.

Но бывают экстренные ситуации, когда возможности для этого нет.

1. Самый простой пример: вы задержались в поликлинике, малыш, разнервничавшись в незнакомом месте, не смог там достаточно хорошо покушать и вспомнил о голоде по дороге. А на улице зима и мороз. Покормить ребенка грудью в такой ситуации весьма проблематично, и надо скорее добраться домой.

Вот когда давать пустышку новорожденному при грудном вскармливании можно, чтобы всё это время ребенок не плакал на холоде.

2. Искусственное вскармливание не предполагает кормление новорожденного по первому требованию, так как есть риск его просто раскормить. Ведь, в отличие от материнского молока, искусственные смеси не полностью адаптированы для каждого конкретного ребенка. Поэтому чрезмерное употребление такого питания вредно, и в перерывах между кормлениями новорожденному дают пустышку. Старайтесь успокоить малыша общением, но если необходимо, то и соска пригодится.

Обратите внимание! Достаточно часто младенцы на искусственном или смешанном вскармливании плачут от колик в животике. Но пустышка не помогает устранить эти явления. Лучше взять ребенка на ручки, прижать его животи-

ком к своему животу, чтобы согреть. Есть и другие эффективные меры, без использования лекарственных препаратов, чтобы помочь грудничку справиться с коликами и газиками. Одним из таких способов является массаж животика по часовой стрелке, при этом ноги малыша должны быть ровными, вы можете придерживать их одной рукой. Ещё одним способом, который поможет избавиться от газов, является поднятие согнутых ножек к груди, подержать пару секунд и выпрямить, повторить несколько раз. Именно массаж и поднятие ножек спасли меня от бессонных ночей, когда колики были у сына.

Также стоит давать пустышку в следующих случаях:

1. У малыша могут быть инфекционные заболевания ротовой полости, которые препятствуют грудному вскармливанию или боль от которых не дает новорожденному успокоиться. Давать грудь в таких случаях бывает не только бессмысленно, но и опасно – младенец может травмировать нежную кожу, кусая ее или натирая деснами.

2. Еще одним случаем, когда давать пустышку новорожденному придется, является наличие врожденных дефектов ротовой полости, недоразвитие нижней челюсти и неправильный прикус у младенца. Но в этом случае рекомендацию об использовании пустышки и ее подбор должен осуществлять исключительно специалист!

Виды пустышек

Какие же виды пустышек вы можете встретить в продаже?

- Пустышки из латекса;
- пустышки из силикона;
- резиновые пустышки;
- стандартная форма («вишенка»);
- форма со скошенным верхом («капелька») для исправления прикуса.

Пустышки из латекса красивые и мягкие. При их изготовлении используется натуральный каучук. Но именно это и оказывается их основным минусом: такие изделия могут вызывать аллергию у малыша, к тому же их нельзя кипятить.

А значит, невозможно достаточно качественно удалить микроорганизмы с их поверхности. Такие пустышки следует использовать в исключительных случаях для новорожденных 1–3-го месяца жизни и менять их как можно чаще, не реже 1 раза в 3 недели.

Силиконовая пустышка значительно более жесткая, чем латексная. Поэтому может деформировать молочные зубы. Зато ее можно стерилизовать без ущерба для качества. Менять такую пустышку достаточно раз в 1,5 месяца. Но прекратить использование необходимо после появления первых зубов.

Резиновые пустышки порой неказисты на вид и могут вызывать диатез, зато подходят малышу после появления зубов. Их можно кипятить.

Важные замечания:

1. Если по какой-либо причине вы решили использовать пустышку, обязательно выбирайте ее в соответствии с возрастом ребенка, правильной формы, без дефектов и нарушения целостности.

2. Обязательно учитывайте состав материалов, из которых она изготовлена.

3. Покупать соску можно только в аптеках и сертифицированных магазинах.

4. Обязательно поддерживать идеальную чистоту, стерильность пустышки. Подвергать ее кипячению. А до использования хранить в стерильной таре, иначе вы рискуете наградить новорожденного массой инфекционных заболеваний.

В уходе за новорожденным мелочей не бывает. Использовать или нет пустышку, вы, безусловно, решаете сами. Но, каков бы ни был ваш выбор, никогда не забывайте о здоровье и благополучии малыша.

1.9. Насколько важен распорядок дня?

У меня к вам один вопрос: «Вы хотите спокойные ночи, посещать своих друзей и родственников без истерик?» Тогда однозначно с момента рождения следуйте распорядку дня, он должен быть как часы, точным и последовательным. Ваш график не должен нарушаться, но если есть какие-то обстоятельства, которые нарушат ваш распорядок, максимально подготовьте к этому ребёнка.

Особенности режима дня для ребёнка до года

В зависимости от возраста ребенка, режим дня отличается по таким параметрам, как количество кормлений, продолжительность сна, количество периодов сна и бодрствования. Неизменными остаются только утренние гигиенические процедуры и вечернее купание. Четкое соблюдение именно этих режимных моментов помогает малышу отличить день от ночи. Необходимо подчеркнуть, что малыш довольно быстро улавливает данную закономерность в силу сензитивного периода порядка.

Режим дня новорожденного ребенка разительно отличается от распорядка дня грудничка, потому что маленький человечек большую часть суток спит. Суммарная продолжительность сна новорожденного достигает 20 часов в сутки.

В первый месяц жизни ребенка не стоит стремиться к какому-то определенному режиму. Пусть кроха ест и спит, сколько захочет. Новорожденный приспосабливается к окружающему миру и учится отличать день от ночи. Вы можете значительно облегчить ему последнюю задачу, купая и умывая его по расписанию. Кроме того, когда малыш просыпается ночью, чтобы поесть, не включайте яркий свет и разговаривайте вполголоса, таким образом вы даете ребенку понять, что нужно спать.

Все дети (не только до года, но и примерно до школьного возраста) любят определенную повторяемость действий. Поэтому хорошо, если вы будете в одно и то же время укладывать ребенка спать, гулять с ним и т. д. Повторяемость действий успокаивает малыша, придает ему уверенности, делает мир понятным, безопасным.

В возрасте от 1 до 3 месяцев у грудничков уже начинает прослеживаться какой-то режим. Ребенок спит в среднем 17–18 часов в сутки, из них 11 часов приходится на ночной сон, а остальное – на 4 дневных сна. Каждый период дневного сна длится 1,5–2 часа. Ситуация с кормлениями тоже начинает потихоньку проясняться: ребенок просит кушать примерно раз в 3 часа, таким образом в день у нас получается 7 кормлений (6 дневных и 1 ночное).

Дети от 3 до 6 месяцев спят немного меньше – 16–17 часов в сутки за счет сокращения продолжительности ночного сна до 10 часов. Интервал между кормлениями увеличива-

ется до 3,5 часа, и ребенок переходит на шестипразовое питание (5 дневных и 1 ночное кормление). Малыш уже может проспать ночью 6–8 часов, не требуя еды. Что касается дневного сна, то тут режим остается прежним. Режим питания малыша с рождения и до 6 месяцев (т. е. пока он находится только на грудном вскармливании) должен быть свободным.

Ребенок в возрасте от 6 до 9 месяцев переходит на трехразовый дневной сон продолжительностью в 1,5–2 часа и может бодрствовать в течение 2,5 часа. Количество кормлений сокращается до 5 раз, а интервал между ними увеличивается до 4 часов. На радость маме ночное кормление заменяется на позднее вечернее, потому что ребенок уже вполне спокойно может проспать без еды 8 часов.

9–12-месячный малыш спит всего 2 раза в день, но продолжительность дневного сна увеличивается до 2,5 часа. Период бодрствования теперь составляет до 3,5 часа. Режим питания остается прежним.

Дети первого года жизни довольно много спят, а самый полезный сон – это сон на свежем воздухе, поэтому не забываем о прогулках, которые являются неотъемлемой частью режима дня ребенка до года. Гулять с грудничком нужно 2 раза в день по 1,5–2 часа, желательно в одно и то же время, но, конечно же, с учетом погодных условий.

Ребенок с 6 месяцев до года должен получать материнское молоко только по требованию, а обычную пищу (прикорм) – в то же время, когда вся семья завтракает, обедает, ужинает.

Так мы сформируем полезную привычку к цикличности, а также одновременно обеспечим и закрепим любовь к семейным трапезам, которые в дальнейшем будут основой для полезного общения всех членов семьи.

Очень важно любую информацию адаптировать к своему ребёнку, ведь есть спокойные от рождения дети, которые до годика будут спать полдня и не будут беспокоить плачем. Есть и гиперактивные дети, которые могут сутками плакать без особых на то причин. Один из выходов в таких ситуациях – установление и соблюдение режима дня.

Глава 2. От года до трёх, или Как превратить маленького монстра в друга?

Это период сензитивного пика развития речи. Хотите, чтобы ваш малыш вырос билингвальным? Самое время начинать говорить с ним на разных языках. В этот период способность впитывать речь настолько активна, что, упустив ее, впоследствии можно столкнуться со слабой способностью к развитию речи. Это как становиться балериной в 14 лет вместо 3–4 лет, когда тело так пластично и можно добиться отличных результатов.

Помимо развития речи, важно обратить на эмоциональное, психологическое развитие малыша. Во-первых, это период, когда ребёнок считает, что все предметы в его поле зрения принадлежат ему, – происходит процесс формирования «я», когда просьба поделиться с кем-то игрушкой непроизвольна. Ребёнок начинает чувствовать себя личностью со своими желаниями, и важно показать ему, как он может проявлять свои эмоции, не впадая в крайности. Во-вторых, предстоит сделать важный шаг – пойти в детский сад. Родители должны максимально подготовить ребёнка к предстоящему событию, чтобы оно было психологически и эмоционально безопасным для ребёнка.

2.1. Психологическое развитие ребёнка

Психологическое развитие детей в возрасте от 1 до 3 лет отличается большой интенсивностью: если примерно до года шло спонтанное накопление информации об окружающем мире, то сейчас малыш учится сознательно «извлекать» ее из памяти и ею оперировать.

Вы учите ребенка говорить, он привыкает классифицировать предметы и явления (для этого ему нужно развитое абстрактное мышление), выявлять причинно-следственные взаимосвязи (логика), моделировать явления и события в уме (воображение). Кроме того, сейчас он активно продуцирует свое отношение к окружающим его объектам, явлениям и людям (эмоции), и пока эти эмоции интенсивны и неконтролируемы.

В ближайшие 1–2 года ему предстоит научиться в какой-то мере управлять ими и приводить их в соответствие с нормами общества (для этого ребенку на самом простом уровне предстоит познакомиться с такими понятиями, как мораль и этика, что ознаменует начало самого «тонкого» момента социализации – приобщения к культуре). А устанавливать дружественные и конструктивные взаимоотношения с другими людьми ему поможет такое замечательное качество, как эмпатия (способность понимать чувства других лю-

дей и сопереживать им).

Часто грубое и неделикатное поведение родителей во время приучения ребёнка к горшку может эмоционально травмировать ребенка, что впоследствии скажется на формировании его личности.

Роль родителей в формировании гармоничной личности ребенка

Помогать в познании окружающего мира.

Если у детей до года ведущей является потребность в безопасности, то у детей более старшего возраста на первый план выходит потребность в познании окружающего мира.

Дети невероятно любопытны, им интересно всё: они с равным удовольствием листают и рвут книжки, разбирают папин телефон и помогают маме на кухне. Часто можно наблюдать, как ребёнок в этом возрасте может бесконечное количество раз выполнять одно и то же действие, к примеру, собирать, ломать и снова собирать башню из кубиков – так происходит сензитивный процесс движения. Таким образом формируется его понимание вещей.

Поощряйте любознательность малыша: отвечайте на его вопросы, вовлекайте в свои дела, не запрещайте ему слишком много, и тогда он вырастет развитым, активным и инициативным.

Дарить ощущение безопасности.

Безусловно, ваш малыш уже довольно взрослый и в чем-то

самостоятельный, но он всё ещё очень зависим от родителей, в первую очередь от мамы. Именно мама призвана научить ребенка справляться со своими эмоциями (которых он сам пока боится), переживать неудачи и первые «удары судьбы». Еще одна важная задача мамы – отучить ребенка от грудного вскармливания так, чтобы это не нанесло ему психологической травмы. Кроме того, у детей после 1,5–2 лет появляется еще одна проблема – страхи. Интенсивное восприятие малышом новой информации имеет свою оборотную сторону: часто «перегрузки» ребенка выливаются в усталость, эмоциональные срывы, страхи и ночные кошмары. Кстати, страхи и кошмары будут приобретать новые, все более изощренные формы по мере интеллектуального и речевого развития ребенка и знакомства его с культурой (со сказками, фильмами и т. д.) Задача родителей – помочь ребенку научиться конструктивно относиться к этому явлению и контролировать его. Ребёнок должен получать информацию, соответствующую его возрасту. Психика ребёнка ещё не готова усваивать и справляться с такими звуковыми эффектами, как взрывы, погони, которые можно наблюдать как в мультиках, так и в фильмах для детей.

Когда я работала в садике в Китае, мы с детьми и родителями отправились в парк аттракционов. Детям в моей группе было от 4 до 6 лет. В парке проходили различные мероприятия, шоу, квесты, было шумно, весело, звучала музыка, хлопушки. Но с одной моей ученицей случилась настоящая

истерика, как только она услышала музыку, крики зазывал на аттракционы. Она вжалась в ноги своему отцу и не могла двинуться с места. На мой вопрос, почему она так реагирует, отец сказал, что она боится, что что-то может случиться, потому что вокруг очень громкий шум. Конечно, они отправились домой. Через пару дней мы пригласили родителей в садик, чтобы понять, как мы можем помочь ребёнку и выявить причины, сформировавшие ее страхи. Мама девочки рассказала нам, что она боится даже свечей, которые зажигают на тортах. Пару слов о девочке: ей 5 лет, она самая активная и смышлённая девочка в группе, хорошо физически развита, может с первого раза повторить и выполнить многие упражнения, обладает отличной памятью, коммуникабельна, не капризна.

Мы попросили родителей рассказать, как они обычно проводят досуг. Папа поделился, что самое любимое времяпрепровождение с дочкой – это просмотр фильмов о супергероях. На мой вопрос, с каких лет они начали смотреть эти фильмы и как она реагирует, когда на экране экшн, отец ответил, что с 2 лет они смотрят фильмы, и если ей страшно, она прижимается к нему. Также он поделился, что дома отличное стерео. Было очевидно, что, помимо того, что им следует предпочесть мультики экшн-фильмам, а также проговаривать ситуации, которые вызывают у неё страхи, к примеру, они могут отправиться в парк, где происходит какое-нибудь мероприятие и вызывает в ней страх из-за шума, но дать ей

понаблюдать с комфортного ей расстояния, с каждым разом приближаясь, а ещё лучше – дать ей поучаствовать в таком мероприятии, где она сама будет создавать громкие звуки.

Очень важно, будучи родителем, выслушивать наблюдения воспитателей о своём ребёнке. В течение дня воспитатели могут подметить важные изменения или зарождающиеся комплексы и страхи.

Формировать правильную самооценку.

К 2,5–3 годам уже можно говорить о формировании личности ребенка, то есть о том, что малыш способен идентифицировать себя с определенными качествами, каким-то образом анализировать свои мотивы и побуждения и сознательно контролировать свое поведение.

Для того чтобы у малыша сформировалась адекватная самооценка (не завышенная и не заниженная), общайтесь с ним правильно: не сравнивайте его с другими детьми, не навязывайте чувство вины за проступки. Не злоупотребляйте «методом кнута» – положительная мотивация часто эффективнее. Если малыш неправ, спокойно и аргументированно объясните ему, в чем его ошибка и как можно в следующий раз ее избежать.

Побуждать к самостоятельности.

Процесс социализации зачастую воспринимается малышом как череда утрат. Так, отнятие от груди – утрата первой и самой тесной близости с мамой, приучение к горшку – утрата абсолютной свободы и вседозволенности.

Развивать сильные стороны и «работать» со слабыми.

С возрастом ребенок всё ярче проявляет свои личные качества и способности. После полутора лет обычно уже заметно, к какому виду деятельности тяготеет малыш: предпочитает ли он шумные игры со сверстниками, манипуляции с разными предметами или готов часами сидеть и слушать, как мама читает ему книги. Таким образом, внимательный родитель сможет легко разглядеть в малыше как сильные, так и слабые стороны, чтобы их вовремя скорректировать.

Важно, будучи родителям, не идеализировать ребенка. Отчетливо и честно видеть в нем плюсы и минусы. Не критиковать, не сравнивать, не жаловаться другим, что ещё ужаснее – в присутствии ребёнка. Когда вы что-то требуете от малыша, вспоминайте себя, как вы преодолевали проблемы, как вам было тяжело. Не забывайте, что силы преодолевать и развиваться он будет черпать от вас.

2.2. Эмоциональное развитие ребёнка

Эмоции помогают нам общаться с другими людьми, справляться со сложными ситуациями. Они определяют наше будущее и настоящее. Умение владеть собственными чувствами, выражать их при помощи различных средств – важное умение для каждого человека. Но это умение не появляется просто так.

Новорожденный ребенок имеет ограниченные возможности выражения собственного недовольства или радости: крик или молчание. Задача каждого родителя – помочь малышу научиться понимать свой внутренний мир, выражать его в доступной форме, сдерживать при необходимости. Это непростой процесс, требующий внимания и времени.

Зачем развивать эмоциональный мир

Среди множества причин для развития эмоциональной сферы можно выделить:

- развитие головного мозга. Расширение спектра эмоций стимулирует работу нервных окончаний, способствуя формированию новых нейронных связей. Чем ярче и многограннее эмоциональная жизнь малыша, тем быстрее происходит физическое и сенсорное развитие;
- регулировку действий. Осваивая окружающее пространство и познавая мир, крошка испытывает разнообразные

чувства, опираясь на реакции взрослых, формирует линию поведения. Испуг мамы на попытку исследовать розетку вызовет понимание опасности задуманного действия;

- развитие игровой деятельности. Дети учатся через игру. Эмоциональный отклик на игровые действия позволяет формировать базу для будущего обучения;
- социализацию. Дети, обладающие широким спектром чувств, легче проходят этап социализации, относятся к окружающим более мягко, формируют дружеские отношения;
- подготовку к трехлетнему кризису. Родители, занимающиеся развитием эмоциональной сферы малыша, преодолевают негативные проявления легче и быстрее;
- управление чувствами. Через познание внутреннего мира карапуз учится их понимать, управлять ими.

Направления эмоционального развития

Развитие эмоциональной сферы ребенка включает в себя несколько направлений деятельности:

- Расширение спектра эмоций. При рождении малыш имеет возможность выразить любые ощущения через крик или молчание, постепенно взрослея, начиная овладевать собственной речью, мимикой, движениями; спектр проявления чувств расширяется, накапливается эмоциональный опыт. Нарращивание познаний о собственных чувственных возможностях происходит в течение всей жизни человека, позволяя ему справляться со всеми возникающими вопро-

сами.

- Углубление осознанности переживания. Каждое чувство вызывается определенными событиями, действиями, и не всегда хватает слов, чтобы описать весь испытываемый спектр. На помощь в этом вопросе приходит эмоция.

- Освоение возможности контролировать поведение.

Новорожденный не может сдерживать собственный крик от голода или другого неприятного события, ребенок дошкольного возраста уже умеет сдерживать эмоции.

Дети учатся, копируя родителей и окружающих людей. В период до 3 лет хорошо показать малышу варианты проявления внутренних ощущений.

На первом этапе кроха будет очень рад смотреть, как изменяется ваше лицо, интонация, голос. Его будет забавлять возникшая перемена, а с течением времени он сможет проводить логические цепочки, связывающие ваше настроение и определенные события. Видя эту связь, будет пытаться повторить за вами, не всегда вначале удачно выбирая необходимый вариант, но со временем все четче показывая свои чувства.

В зависимости от возраста крохи его эмоциональный спектр имеет разные характеристики, позволяя вести работу, исходя из необходимых для определенного возраста занятий.

Эмоции и их развитие с рождения до года

Первая и основная эмоция в начале жизненного пути ребенка – крик. Сразу после появления на свет малыш оповещает мир о своем появлении, и впоследствии этот вид проявления чувств становится основным для отражения всех ощущений крохи.

Эмоции первого года жизни характеризуются неустойчивостью, кратковременностью и вместе с тем бурным проявлением. Наличие факторов, приносящих новорожденному неудобства (голод, грусть) выражается криком. Через короткое время появляется первая улыбка, за нею смех. Крик постепенно начинает различаться в зависимости от причины, его вызывающей. Многие мамы быстро начинают различать интонации и применять необходимые действия для нормализации эмоционального состояния. Если мама, слыша плач ребенка, понимает причины его появления, четко реагирует, то малыш очень быстро поймет, каким образом попросить о необходимых действиях.

Эмоции ребенка до года формируются из ощущений. Чувства становятся мотивом для определенного поведения, импульсивного выражения пожеланий. Через соответствие внутренних переживаний действиям формируются будущие поступки. Одной из хитростей формирования поведения является наблюдение за реакцией, контроль собственных действий.

Хорошо, когда мама не устраивает паники в простых ситуациях, не выказывает ужас от небольших огрехов, излиш-

не опекает ребенка. Это работает очень просто. Если малыш упал, но при этом не ушибся, верным будет не хватать его на руки и жалеть, а, приобняв, спокойно ему сказать, что ничего страшного не случилось.

В обратной ситуации дети, подрастая, прибегают к хитрости, требуя повышенного внимания, начинают плакать без видимой причины.

Формируя эмоциональную сферу ребенка до года, родителям стоит показывать собственным примером, какие разные реакции могут быть на схожие ситуации. При падении мама может пожалеть и даже поплакать вместе с крохой, если удар очевидно сильный. Но в другом случае может просто пожалеть и утешить.

Характеристика эмоционального развития от года до 2 лет

Формирование эмоциональной сферы ребенка после 12 месяцев начинает изменяться.

Малыш осваивает хождение и начинает активно играть с разнообразными предметами. Направление развития чувственности крохи переходит из среды ощущений в предметную деятельность. Наличие тех или иных эмоций начинает проявляться в результате успешной или провальной деятельности. Часто негативные чувства направлены непосредственно на предмет, вызвавший недовольство. Появляется стремление изменить ситуацию через давление на взрослых,

применяя уже изученные варианты эмоционального поведения.

Среди наиболее часто встречаемых проявлений негативного направления у детей с года до двух присутствуют:

- гнев;
- злость;
- огорчение;
- неудовольствие.

Видя эти проявления, родители должны понять, какой именно предмет или действие не получается у малыша, и объяснить или показать, как правильно поступить. Объяснения должны быть спокойными и ласковыми. Уже в этом возрасте стоит рассказать малышу, что все когда-то этого не умели, но постепенно, прилагая усилия, всё получится. В награду за родительское терпение и помощь дети проявляют большой спектр положительных эмоций:

- улыбку;
- радостные возгласы;
- смех.

Эмоциональное развитие ребенка в этом периоде проходит по пути последовательной социализации. Чувства чаще применяются как возможность показать свою самостоятельность, привлечь внимание, подчеркнуть успех. Ближе к двум годам малыши начинают эмоционально воспринимать не только действия, но и сюжеты сказок, задумки в организованных играх.

Эмоциональное развитие от 2 до 3 лет

Эмоциональное развитие от 2 до 3 лет: от действия к сопереживанию

Ребенок третьего года жизни уже активно осваивает родную речь. Переживания медленно переходят от реакции на действие к сюжету игры. Малыш часто сам создает вымышленный мир, развивая первоначальную задумку по знакомым шаблонам. Если кроха видит, как мама стирает или готовит, то герои его игр будут использовать это действие. Отличительной чертой такой игры будет полное копирование эмоций взрослого.

К этому периоду желательно полностью контролировать свои чувства, не допускать негативных реакций на ситуацию. Не стоит, ударив молотком по пальцу, употреблять ругательные выражения. Их эмоциональная окраска заинтересует малыша, уже спустя пару секунд вы услышите четкое повторение ваших слов и действий.

В период от 2 до 3 лет появляются эстетические реакции. Малыш начинает воспринимать характер музыки, красоту природы и одежды. Четко улавливается попытка разграничить мир на красивое и не очень. Эти эмоции появляются на базе младенческого опыта изучения окружающего мира. Постепенно удивление от новых предметов преобразуется в любознательность, появляются первые вопросы, связанные с

сутью вещей и событий, а не внешней характеристикой.

Общие положительные проявления чувств дополняются новыми негативными эмоциями:

- завистью;
- ревностью;
- жадностью;
- соперничество.

Проявлению негативных эмоций способствует появляющийся интерес к сверстникам. Отсутствие опыта социального общения, попытка сконцентрировать внимание на себе, непонимание возможных вариантов коммуникации приводят к формированию неправильных эмоциональных реакций. Задача родителей на этом этапе:

- показывать, как нужно общаться с другими детьми;
- научить играть в команде;
- объяснить, почему проявляемые реакции нежелательны.

Этап эмоционального развития ребенка от 2 до 3 лет – переломный момент, заканчивающийся кризисом. До достижения малышом 3 лет необходимо максимально помочь ему освоить основные эмоции, научить выражать их при помощи творчества, слов.

Общие рекомендации по раннему эмоциональному развитию до 3 лет

Для гармоничного развития эмоциональной сферы ребенка до 3 лет родители должны учитывать некоторые особен-

ности подхода к этой работе.

Последовательность.

Все ваши действия и эмоции должны быть постоянны и логичны. Не стоит по-разному реагировать на одинаковую ситуацию или проявление негативных чувств. Хорошо, если на семейном совете будет выстроена общая линия поведения для основных ситуаций. Чтобы малыш мог четко понимать, как нужно реагировать на те или иные события, все члены семьи должны быть едины в проявляемых эмоциях.

Сдержанность.

Для минимизации негативных эмоций хорошо контролировать собственные чувства. Проблемы, загруженность, усталость – не причина срывать на ребенке. Ваше умение сдерживать свои порывы станет для ребёнка лучшим примером контроля.

Творчество.

Знакомьте своего кроху с разными сторонами жизни и творчества. Гуляйте, рисуйте, танцуйте. Наполните жизнь красками и удивлением. Через открытие нового малыш познает не только окружающее пространство, но и собственный внутренний мир.

Беседа как инструмент коррекции.

Развивая умение малыша проявлять свои чувства, старайтесь корректировать нежелательные проявления при помощи разговора. Попробуйте найти причину негативной реакции. У детей до 3 лет она чаще всего кроется в незнании, как

поступить. Подскажите выход, расскажите, что не стоит кричать и злиться, а нужно просто сказать. Объясняя ребенку важность сохранения спокойствия, внимательно следите за собственными эмоциями. Никакие слова не научат лучше, чем пример, на который можно сослаться.

Часто дети проявляют злость, когда на самом деле испытывают неуверенность, они чувствуют, что их успехи не замечают, их не признают, или других детей хвалят чаще, чем его. Важно, видя такую реакцию, проговорить с ним, что все замечают его старания и его искренне любят, даже если про это ему часто не говорят. Чтобы ребёнок мог социально адаптироваться, не стоит его перехваливать и говорить ему, какой он исключительно превосходный, ведь, попав в группу с другими детьми, он поймёт и увидит, что есть дети, которые справляются с играми лучше него. Какие он будет испытывать эмоции к ним? Однозначно негативные, и в дополнение начнут развиваться различные комплексы.

Давая время ребёнку на адаптацию, не перехваливая его, поддерживая, вы сформируете уверенного ребёнка, независимого от похвалы и готового к здоровой конкуренции.

Игра.

Появление новых ощущений желательно проиграть вместе с крохой, показав, как они выглядят со стороны, подсказав, в каких ситуациях их использовать. Любую негативную эмоцию легко объяснить на игрушках. Пусть машинка или кукла станут жадными, грубыми или ревнивыми. Видя

наглядно, как выглядит ощущение, варианты отношения к нему, малыш сможет понять, почему его нужно контролировать.

Вместе с ребёнком попробуйте изобразить гнев, боль, радость и другие эмоции. Пусть малыш посмотрит в зеркало – как он при этом выглядит. Спросите, какая из них ему нравится, а какая нет.

Эмоциональное развитие ребенка – важный этап становления личности, влияющий не только на его социальные способности, но и на физическое и психическое развитие. Каждый человек развивает свою чувственность на протяжении всей жизни, учится справляться с негативными проявлениями. Чтобы ваш сегодняшний карапуз в будущем умел противостоять критике, внутренним позывам, социальной несправедливости, начните работу по совершенствованию его внутреннего эмоционального мира уже сегодня.

2.3. Истерики

Многие мамы и папы оказываются в растерянности, когда их прежде спокойный и послушный малыш вдруг становится совершенно неуправляемым, закатывая истерики по малейшему поводу. Чаще всего это происходит, когда кроха перешагивает двухлетний рубеж. Истерики у детей 2–3 лет – явление совершенно нормальное, но, чтобы быть к ним готовым, лучше знать заранее, почему они случаются и как на них реагировать.

Причины детских истерик

Ребенок растет быстро и в какой-то момент начинает осознавать, что он личность, со своими собственными желаниями, далеко не всегда совпадающими с мнением и желаниями взрослых. Период становления собственного «я» чаще всего приходится на 2–3 года, этим и объясняется пик истеричности в данном возрасте.

Желания есть, а выразить их, а тем более обосновать малыш пока не в состоянии. Он начинает упрямиться, противиться мнению взрослых. И при неумении облечь свой протест в словесную форму пользуется способом, к которому привык еще в младенчестве, – начинает громко плакать.

Ребенок с огромной скоростью познает мир, приобретает всё новые навыки, начинает понимать всё большее количе-

ство слов. И зачастую детская психика просто не в состоянии справиться с подобными изменениями, малышу требуется эмоциональная разрядка.

Что может спровоцировать истерику?

Взрослым может казаться, что порой истерика возникает у ребенка на пустом месте. Но существуют определенные факторы, способные спровоцировать подобные состояния:

- Конфликты в семье. Ребенок испытывает сильный стресс, когда ссорятся важные для него люди. Постепенно накапливается напряжение, которое может закончиться истерикой. Иногда таким способом кроха неосознанно пытается отвлечь взрослых от конфликта, переключая внимание на себя.

- Изменения в привычном течении жизни. Дети – большие консерваторы, и внезапные изменения способны выбить их из колеи. Малыш впервые пошел в детский сад, семья переехала на новое место, родился младший брат или сестра – любое из этих событий вызывает эмоции и переживания, с которыми дети не всегда в состоянии справиться.

- Потребность в родительской любви и внимании. Ребенок нуждается в ощущении близости и подтверждении любви к нему родных людей. Если родители, занятые своими проблемами, уделяют малышу недостаточно внимания, он не способен объяснить им свои переживания, но вполне может их показать, устраивая «концерты».

- Непоследовательность в воспитании. Когда один из

взрослых членов семьи запрещает что-либо, другим также следует придерживаться подобной линии поведения. В противном случае ребенок быстро поймет, кем можно манипулировать с помощью истерик. Запреты и правила должны быть выработаны в семье и неукоснительно соблюдаться.

- Избыток впечатлений. Даже если они положительные, детской психике иногда трудно бывает справиться с большим объемом информации. Малыш утомляется, перевозбуждается, и результатом нервного перенапряжения может стать истерика.

Родителям следует научиться различать детские истерики разных видов:

- Произвольные. В этом случае ребенок четко осознает, что и для чего он делает, он знает, какого результата хочет достичь. Это именно тот вид истерик, который нуждается в применении мер воспитания. При неправильной реакции и потакании со стороны взрослых истерики с целью манипуляции могут оказать негативное влияние на формирование характера ребенка.

- Непроизвольные, или неконтролируемые. Они похожи на состояние аффекта, когда малыш практически ничего не видит, не слышит и не ощущает. В такой ситуации он способен нанести серьезный вред себе или окружающим. Объяснять что-либо ребенку в момент непроизвольной истерики бесполезно: слова просто не дойдут до его сознания.

Началось: правила поведения для родителей

- При первых признаках возникновения истерики, когда ребенок начинает капризничать и проявлять недовольство чем-либо, нужно постараться отвлечь его внимание. Предложить ему игрушку, книжку, показать, что происходит за окном. Детская психика функционально подвижна, благодаря чему малыши могут быстро переходить из одного настроения в другое. Бывает достаточно показать крохе что-либо интересное, чтобы его внимание переключилось.

- Необходимо сохранять полное спокойствие. Истерика произвольного типа всегда рассчитана на публику, которой являются родители. Если мама с папой игнорируют несносное поведение своего чада, истерическое состояние постепенно сойдет на нет. Здесь главное – не переусердствовать, чтобы не довести ребенка до отчаяния своим безразличием.

- Нельзя идти на уступки. Уступив один раз, можно спровоцировать частые истерики в дальнейшем. Карапуз, получив желаемый результат, будет прибегать к проверенному способу снова и снова.

- Не следует ругать малыша, шлепать, стыдить или повышать на него голос, это неверная тактика при любом типе истерики. Если ребенок громким плачем добивается чего-либо, эффекта такое родительское поведение иметь не будет, оно лишь покажет малышу, что мама с папой тоже не всегда в состоянии контролировать свои эмоции. Если же истерика непроизвольная, то ребенок просто ничего не услышит и не

поймет.

- При непроизвольной истерике единственная возможность прекратить ее – это снять психическое напряжение, чтобы малыш смог быстрее прийти в себя. Здесь важен тактильный контакт, хорошим способом будет взять кроху на руки, обнять покрепче и ласково поглаживать. Только после того, как ребенок успокоится и будет способен воспринимать слова, можно начинать с ним диалог

Развиваясь, ребенок еще только учится управлять своим поведением и контролировать эмоции, поэтому всем детям приходится пройти через истерические приступы. Однако в силах родителей уменьшить частоту и тяжесть таких эмоциональных всплесков.

- Соблюдать распорядок дня. Маленьким детям необходимо придерживаться четкого режима, это создает у них ощущение безопасности. Если ребенок голоден, устал и хочет спать, он с большой вероятностью может устроить истерику.

- Предупреждать о грядущих переменах. В случае, когда в жизни семьи и ребенка планируются какие-либо изменения, необходимо заранее подготовить к ним малыша. Если он должен впервые пойти в детский сад, следует заранее это обсудить, рассказать, чем он будет там заниматься, для чего это нужно. Таким образом, у крохи будет время приспособиться, что поможет снизить вероятность истерик. Когда в семье ожидается пополнение, ребенку следует объяснить, что ему не нужно ревновать к братику или сестричке, что ма-

ма с папой будут любить его по-прежнему. Разумеется, нужно уделять старшему достаточно внимания как до, так и после рождения второго малыша.

- Твердо стоять на своем. Ребенок должен четко понимать, что с помощью истерик он не может манипулировать родителями. Если решение принято, оно не должно быть изменено под воздействием поведения малыша.

- Запрещать только тогда, когда это необходимо. Прежде чем отказать ребенку в просьбе, следует подумать над тем, является ли запрет необходимым в данном случае. Например, если кроха не хочет гулять в парке, а рвется играть на детскую площадку, почему бы не пойти ему навстречу? Не нужно применять правила исключительно ради правил.

- Предоставлять право выбора. Лучше избегать прямых указаний: это верная дорога к детскому бунту. Ребенок хочет самостоятельности, и родители вполне могут ее предоставить. Разумеется, в определенных пределах. Например, предложить малышу самому выбрать на завтрак кашу, которую ему хочется, или другую полезную альтернативу. Предлагая выбор, главное – правильно поставить вопрос, он должен включать конкретные варианты. Не нужно спрашивать кроху: «Что бы ты хотел съесть на завтрак?», иначе его ответ может совершенно не устроить маму.

- Уделять достаточно внимания. Малышу необходимы родительское внимание и забота. Никакие игрушки, и уж тем более современные гаджеты не в состоянии удовлетворить

эту потребность. Общение с родителями доставит ребенку гораздо больше радости и положительных эмоций, чем любая покупка.

- Предоставлять время для игр. У ребёнка обязательно должно быть достаточно времени для самостоятельной игры. Во время этого процесса никто не должен отвлекать его и мешать, ведь он занят ответственным делом.

- Использовать просьбы. Если ребенок начинает капризничать, можно позвать его к себе и дать какую-нибудь вещь (игрушку, книжку и т. д.), попросив отнести ее папе или убрать куда-либо. Как вариант – попросить помочь в чем-то, малыш с удовольствием окажет посильную помощь, почувствовав себя взрослым и забыв о капризах.

- Прояснять чувства. Ребенок часто не в состоянии выразить свои чувства. Родители могут помочь малышу, проговаривая и давая понять, что они их разделяют. Например: «Я понимаю, что ты злишься», «Я думаю, ты устал, мы долго гуляли». Это поможет крохе осознавать свои чувства, научиться говорить о них и контролировать их. Однако он должен знать, что есть ситуации, в которых определенное поведение недопустимо.

В каких случаях необходимо обратиться к врачу

Истерикам подвержены абсолютно здоровые дети, но есть ситуации, на которые следует обратить особое внимание. В отдельных случаях истерические приступы могут быть на-

чальными признаками серьезных патологий, в частности, аутизма. Необходима консультация врача, если:

- есть факторы, которые могли привести к нарушению развития центральной нервной системы ребенка (выявление патологий во время беременности, тяжелые или ранние роды и т. д.);
- малыш отстает в физическом, психическом развитии, присутствует темповая задержка в развитии речи;
- ребенок слабо интересуется окружающим, может в играх часами повторять одни и те же движения, неадекватно реагирует на любое вмешательство в игру.

Частые истерики у малыша в определенном возрасте не являются признаком каких-либо отклонений, они свидетельствуют о возникновении у ребенка потребности в самостоятельности, в принятии собственных решений. Взрослым необходимо разобраться в причинах и выработать правильную тактику поведения. И тогда непростой период детских истерик пройдет не так болезненно для малыша и его родителей.

К примеру, вы и ваш малыш едете в машине в парк погулять и поесть мороженое. Вы за рулем, а ребёнок сзади. Он начинает бить ногами в ваше кресло, отвлекая вас от дороги. Как поступить в этой ситуации? Ответьте на вопрос и прочтите дальше, интересно будет узнать, есть ли совпадения в ответах.

Для начала надо объяснить ему, что мы не бьем по крес-

ду, потому что это отвлекает от дороги и может случиться авария. Если через какое-то время малыш снова бьет по вашему креслу, вы можете предложить ему поиграть в игру с вами или дать ему книгу и игрушку, чтобы отвлечь. Если он снова начинает бить по креслу, вы спрашиваете у него, почему нельзя бить по креслу, что может случиться (это делается для того, чтобы ребёнок сказал причину, ее осознал), предупредить его, что если он, зная причину, всё равно будет бить по креслу, вы вернётесь домой. Здесь или ребёнок перестанет, ибо понимает, что вы можете вернуться домой, или он продолжает это делать, потому что думает, что вы не поедете домой. Если он продолжает, вы разворачиваете машину и едете домой.

В этой ситуации надо быть последовательным, чтобы ребёнку были ясны причины и последствия.

Если вы прикрикнете на него, не объяснив, вы не добьётесь ничего, а в дополнение такие ситуации будут часто происходить, портя настроение всем. Если вы предупредили ребёнка, что предупреждаете последний раз, это точно должен быть последний раз. Ни его слезы, ни жалость к ребёнку, ни нарушение планов не должны влиять на ваше решение. Если вы поступите так, ребёнок поймёт, что надо слушаться, потому что наглядно было продемонстрировано, что происходит, если продолжать капризничать.

Кричать на ребёнка, а тем более бить его нельзя. Во-первых, это негуманно, он слабее вас, и не надо давить на него

своим авторитетом. А во-вторых, он привыкнет к этому. Он будет знать, что крик надо переждать, а удары перетерпеть – и можно заново все повторять, ведь что ещё вы можете сделать, когда к самому страшному он уже привык.

Надо стараться воспитывать ребёнка так, чтобы, если вы переходите на повышенный тон, он знал, что сделал что-то плохое, он будет стараться этого не допустить, потому что такое ваше поведение ему непривычно и неприятно.

2.4. Интеллектуальное развитие ребенка

Особенности интеллектуального развития ребенка 1-го года жизни

Какие же игры и игрушки помогут развивать малыша в таком раннем возрасте?

Пирамидка

Нанизывать и снимать колечки – занятие, которое помогает связать ручки и глаза в единый механизм. Малыш видит, как это делает взрослый руками, и после старается повторить своими. Он понимает, что овладевает своим телом.

Кубики

Из них можно строить домики, складывать их в коробочку и так далее. Они развивают координацию и в дальнейшем способствуют развитию математического мышления.

Мячик

Как игра друг с другом (малыш ощущает себя партнером), так и в одиночку (крохе интересно, куда покатится мяч).

Показывать пример на кукле или игрушке

Как умывать, расчесывать, танцевать, петь и так далее. Малыш сначала подражает вам, проделывает это с игрушками, но позже может начать делать сам. Это весело и полезно для восприятия.

Делать всё вместе, объясняя каждое действие

Вы убираете, говорите, зачем это делаете, что будет после. Попробуйте развить интерес у крохи – и в дальнейшем у вас готов помощник!

Читать книги, рассматривать картинки

А после прочтения можно разыграть сценку с куклами. У малыша чудесно будет развиваться воображение.

Следующий год пролетит так же быстро, как и первый.

Особенности интеллектуального развития ребенка в 1,5 года

Что малыш умеет в полтора годика?

Начинает распознавать формы вещей.

Кубики или шарики. По просьбе родителя может показать на эту вещь. Подбирает игрушку, как на показанной картинке.

Серьёзно увлекается сортером.

Понимает, как нужную формочку засунуть в определенное отверстие.

Различает и по величинам предметы.

Где побольше, где поменьше. Может указывать на них.

Начинает понимать, что есть разные цвета.

Уже в них немного разбирается и, может, уже выделил для себя пару любимых цветов.

Какие игры помогают развитию в этом возрасте

Рисование

Давайте крохе карандаши и фломастеры, пусть рисует разные полоски, зигзаги, овалы. Разрешайте рисовать под своим наблюдением, так как карандаш – острый предмет.

Чтение книг

Малыш ещё не читает, но может делать имитацию этого, листать аккуратно страницы книги, рассматривать картинки и узнавать героев, пытаться рассказывать про них истории.

Игры на улице

Они намного безопаснее, чем игры дома. Так как там шире пространство, нет углов, зеркал и сервантов, об которые можно удариться.

Мячик

Такая же ходовая игрушка. Малыш уже стал более ловким, и управлять мячом легче и интереснее.

Можно начинать играть в «Крокодила»

Показывать кого-то в действиях, со звуками, что бы малыш узнавал.

Особенности интеллектуального развития ребенка 2 лет

А что происходит с сознанием в два года малыша?

Распознает больше разных форм игрушек – куб, шар, кирпич и яйцо овальное.

Умело играет с сортером.

Может разложить игрушки или другие предметы по убыванию размера или по увеличению. Если это кольца от пирамидки, то после – нанизать их в правильном порядке.

Различает больше цветов.

Если до этого ему показали определенный цвет, то он его сможет показать.

Повторяет новые движения, если их показывает взрослый.

Начинает распознавать предметы по свойствам веса, структуры или температуры – горячий, холодный, ворсистый, гладкий, легкий или тяжелый.

Понимает, что хочет нарисовать.

Указывает на рисунке, где что изобразил.

Выполняет два действия с предметом (игрушкой) последовательно.

Пример: *везет машинку (КамАЗ) и загружает ее песком, гуляет с куклой в коляске, гладит и рассказывает сказки.*

Чем занимать кроху, чтобы пробудить новые интересы?

Придумывайте малышу такие ситуации, чтобы он самостоятельно думал, как решить то, что сложилось.

Разбросаны игрушки и нет места, где повозить любимую машинку? Пусть кроха уберет все ненужное на место.

Показывайте новые действия с куклой.

Не только баюкать и катать, а и поить чаем, расчесывать. Или с машиной – мыть машину, парковать, возить еду другим игрушкам.

Самое время приучать к уборке дома.

Малыш уже много раз видел, как вы пылесосили или мыли полы. Делайте всё вместе. Дайте сначала крохе несложное задание – вытереть пыль, а дальше добавляйте по мере выполнения.

Развивать творческое мышление – с помощью рисования, танцев под музыку, лепки из пластилина.

Можно начинать собирать небольшие пазлы или применять конструктор. Сначала всё проделывайте вместе, а после, когда кроха будет достаточно увлечен, он сможет и самостоятельно проводить время за любимыми занятиями.

Знакомить с детьми того же возраста.

У них появятся общие интересы, игры и развлечения. Первый друг запомнится малышу на всю жизнь. К тому же малыш начнет делиться игрушками, не отбирать без спроса, вести диалог.

Игры по методике Марии Монтессори

Я хочу поделиться с вами самыми простыми и интересными играми по методике Монтессори, которые наверняка не оставят равнодушными большинство детей в возрасте от 1 года до 2,5 лет.

Развивающие игры с крупной и мелкими предметами.

В методике Монтессори большое внимание уделяется играм с крупной, бусинками, фасолью. Эти игры безумно нравятся детям и замечательно их развивают. Но, прежде чем начать разговор о таких играх, необходимо затронуть тему безопасности.

При игре с мелкими предметами ребенок может захотеть попробовать их на вкус и нечаянно проглотить или вдохнуть маленькую фасольку или пуговку. Поэтому следите внимательно за крохой, при попытках попробовать бусинку или фасольку мягко останавливайте малыша и, глядя ему в глаза, спокойно, но твердо объясняйте, что «мы с этим только играем, это нельзя есть». Большая часть детей при таком подходе быстро запоминают, что бусины и фасоль есть нельзя, и уже через пару недель к этому привыкают.

Если же интерес вашего малыша к нашему миру настолько велик, что вы не в силах остановить его желание попробовать фасольку или бусинку, можно заменить их на что-то такое же маленькое, но вполне съедобное и безобидное – кусочки детского печенья или крекера, ягоды, порезанные

небольшими кусочками яблоко или хлеб.

После того как все меры безопасности приняты, можно приступить к играм. Итак:

Пересыпаем ложкой

Для игры понадобятся две емкости, сыпучий материал (любая крупа или что-то ее напоминающее) и ложка.

Покажите ребенку, как с помощью ложки можно пересыпать крупу из одного стаканчика в другой. Попросите его повторить за вами (или просто передайте ему ложку, ваш смысленный ребенок с легкостью разберется во всём сам).

Эта игра хорошо развивает моторику ребенка (что положительно сказывается на общем развитии малыша), а также учит пользоваться ложкой. К тому же такое занятие очень привлекает детей – на свете довольно трудно найти ребенка, который бы не захотел покопаться ложкой в крупе.

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.