



Заряна и Нина  
**НЕКРАСОВЫ**

# Пять детских кризисов



*любить ребенка  
помогать ему расти*

**Заряна и Нина Некрасовы**  
**Пять детских кризисов.**  
**Любить ребёнка –**  
**помогать ему расти**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42388493](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42388493)  
ISBN 9785449605795*

**Аннотация**

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

# Содержание

Вступление	5
Глава 1. Кризис новорождённости	12
Я родился!	13
Рефлексы – помощники	15
Якорь безопасности	17
Что означает плач малыша	19
О привязанности	22
Тренировки для ощущений и восприятия	27
Глава 2. Младенчество	33
Узнать по эмоциям состояние малыша	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

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

**Заряна и Нина Некрасовы**

© Заряна и Нина Некрасовы, 2019

ISBN 978-5-4496-0579-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление

## Об авторах

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

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

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

фия», «Астрель/Аст», «Питер», «Академический проект», «Ridero.ru», «Эксмо».

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

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

## **Обратная связь**

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

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

или без (как пожелаете).

А мы желаем вам приятного и полезного чтения!

## **О книге**

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

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

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

Если родители заметят происходящие изменения и свое-

временноотреагируют – всё нормально, в кризис особых проблем не возникнет. Проигнорируют – получают капризного малыша, бунтующего подростка. И к тому же станут невольным тормозом на пути его роста/развития.

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

## **Детские кризисы – как их успешно пройти?**

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

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

Порою родители (особенно мамы) склонны плохое поведение ребёнка оправдывать кризисом и терпеть в надежде, что «вот кризис пройдёт – ребёнок исправиться». И быва-

ет, что терпят с переменным успехом месяц, другой, полгода и дольше, а ребёнок, пользуясь безнаказанностью, уже садится на голову. И чем дальше, тем с ним сложнее, потому что границы дозволенного размываются.

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

В книге рассказано про...

кризис новорожденности и младенчество,

кризис первого года жизни,

от года до трёх – как влиять на детское поведение,

тайны детских рисунков,

кризис трёх лет и новые навыки,

как запрещать, чтобы ребёнок послушался,

кризис предшкольный – как узнать и что делать, если...

дорожка к избалованности – как на неё не попасть,

кризис подросткового возраста – 3 его уровня,

как дать свободу, заботясь о безопасности,

что происходит с детьми от 10 до 17 лет,

родители и ребёнок – суть отношений.

Воспитание у нас слишком часто ассоциируется с такими действиями и понятиями как требовать, заставлять, на-

зидать, контроли-и-ировать, а надо бы отставить этот грустный процесс и не воспитывать детей, а растить. Растить, как цветы, то есть, чутко реагируя на их возрастные потребности, делать всё вовремя: поддерживать, помогать, защищать. А не тянуть за росточки, мол, «расти поскорее».

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

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

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

---

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



# Глава 1. Кризис новорождённости

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

# Я родился!

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

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

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

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

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

# Рефлексы – помощники

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

## Врождённый рефлекс

*как проявляется и когда исчезает*

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

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

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

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

**Хватательный рефлекс.** *Если вложить свой палец в ладошку, малыш тут же автоматически зажмёт его в свой кулачок. Исчезает к четырём месяцам. (Захватывать палец бу-*

дет, но уже не автоматически).

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

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

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

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

Врождённые рефлексы помогают ребёнку выжить и приспособиться к новому миру.

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

# Якорь безопасности

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

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

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

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

ражать, играть, учиться, общаться.

# Что означает плач малыша

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

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

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

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

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

работав детскими ножками (сгибать, прижимая коленками к животику), сделав лёгкий массаж (поглаживание живота).

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

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

Как только мама поймёт и устранит причину, вызвавшую плач малыша, он успокоится.

Но бывает и так...

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

Что делать?

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

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

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

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

Захныкал малыш – можно, конечно, чуть-чуть подождать: вдруг да сам успокоится. Но если не успокаивается – берите на ручки. Не стоит длительно игнорировать детский плач: маленький человек это воспринимает как игнорирование его самого, что спровоцирует и/или усилит первые детские страхи.

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

## О привязанности

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

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

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

Оказывается, что гусята, первым увидевши Лоренца, инстинктивно «впечатали» его образ в свою гусиную память. И с тех пор он (а не гусыня) стал для них самым главным. После ряда экспериментов учёному стало понятно: способ-

ностью к инстинктивному запечатлению обладают и другие новорождённые существа. Это явление называли «импринтинг» (запечатление). У импринтинга есть свой критический период – ни до, ни после него *такого* прочнейшего запечатления не с новорождёнными не случается.

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

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

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

- потребность в общении;
- потребность в информации;

- потребность в безопасности.

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

Если в силу каких-то причин вам надо оставлять малыша с другим человеком (нянею, например), дайте время привыкнуть младенцу к новому человеку. Это значит, что первое время вы вместе будете ухаживать за малышом. Поручите няне «черновую» работу: стирать и гладить пелёнки, готовить ванночку для купания, вывозить на прогулку, пока малыш спит в коляске. Постепенно круг обязанностей её расширяется, пусть она всё больше времени проводит с бодрствующим малышом. Но – пока вы рядом (младенец даже по запаху замечает присутствие мамы). Чем меньше ребёнок, тем больше должно быть время такого совместного ухода. В идеале – до тех пор, пока он не примет няню за своего человека.

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

## **УЛЫБКА КАК ЗНАК**

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

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

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

*Уточним.* Комплекс оживления — психологический критерий конца кризиса новорождённости. Есть ещё два. Медицинский (малыш приобретает первоначальный вес, т. е. тот, с которым родился) и физиологический (появляются услов-

ные рефлексy на зрительные и слуховые раздражители).

*Появление улыбки знаменует окончание первого кризиса —*

*кризиса новорождённости.*

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

# Тренировки для ощущений и восприятия

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

## Качающиеся фигурки

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

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

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

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

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

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

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

∨ Возьмите любые пинетки и пришейте на каждый «пинеточный» нос маленькие бубенчики. Одевайте их на малыша, когда он бодрствует. Младенцы любят лежать, задирая

ножки повыше. И однажды малыш заметит те штучки, что сидят на пинетках и забавно позвякивают. И к ним потянется. Поначалу все действия малыша будут носить случайный характер. Но постепенно, со временем, в головке его установится связь между действием и результатом (чтоб дотянуться, коснуться, надо ножки поднять).

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

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

✓ Подвесьте над детской кроваткой две-три игрушки на такой высоте, чтобы ребёнок мог их легко задевать, когда машет ручкам. Он заденет – и схватится. Такие «хватанья» очень полезны: так развивается умение брать и удерживать. Сначала ребёнок будет учиться удерживать предмет одною рукою, потом – двумя, потом – добывать его самостоятельно.

От 0 до 3 месяцев – особое внимание уделяйте развитию координации рук + развитию движений, подготавливающих

малыша к ползанию и умению садиться.

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

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

## **Забота о безопасности**

(Из письма мамы Даны Ефремовой)

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

### **1. Воспитываю сначала себя, а потом уже ребенка**

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

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

### **2. Разрешаю научиться на собственном опыте.**

И с минимально неприятными последствиями» (в Некрасо-

вых это звучит так: «плотная опека и жесткий контроль одинаково вредны для ребенка»).

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

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

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

С «печет» у нас получилась очень подобная история. Духовка была горячая, я сказала «осторожно, печет» в тот момент, как пальчиком касался стекла (которое на самом деле

не нагревается слишком сильно). С тех пор «печет» стало еще одним указателем. А доверие к маме только росло! Далее, в месяцев 9—10, мы учили понятие «мокро и скользко». Достаточно пригодились, когда начал ходить.

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

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

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

## Глава 2. Младенчество

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

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

Новорождённый приспосабливается к новым условиям существования.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Игры-занятия, разговоры, ласковые прикосновения нормализуют тонус мышц, готовят младенца к овладению ре-

чью, ускоряют его нервно – психическое развитие. Вот почему лучше всего начинать и заканчивать любое общение и/или занятие с малышом объятиями и лаской.

## Узнать по эмоциям состояние малыша

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

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

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

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

Эту эмоцию узнаете сразу. **Малыш радуется**

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

# 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.