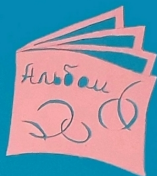
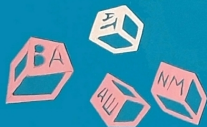


Виолетта Шуляк

У ВАС В ДОМЕ
ПОЯВИЛСЯ
РЕБЕНОК?



РЕШЕБНИК ДЛЯ МАМЫ



КАК ВЫРАСТИТЬ УМНОГО,
СПОСОБНОГО И ЗДОРОВОГО
МАЛЫША



ЛитРес

0+

Виолетта Александровна Шуляк

Решебник для мамы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40219116

SelfPub; 2019

Аннотация

Не слушайте тех, кто говорит, что вы не сможете самостоятельно воспитать гениального ребенка. Каждой матери по силам вырастить своего сына или дочь способными, усидчивыми и умными. Только нехватка знаний и практического опыта заставляет отдавать малыша в руки профессиональных воспитателей и педагогов. Книга посвящается тем, кто запутался в разнообразии современных методик воспитания и хочет понять, каким аспектам воспитания отдать предпочтение.

Содержание

Вступление	4
Глава 1	7
На кого же ты похож?	7
Сколько времени вы тратите на общение с ребенком?	13
Материнское слово помогает расти и развиваться с первых дней жизни	15
Музыка полезна всем – от мала до велика	24
Смех да и только!	29
Нужно ли детям до трех лет разнообразие окружающей обстановки?	32
Что такое мелкая моторика и зачем ее развивают?	35
Игрушки, влияющие на развитие ребенка до одного года	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Виктория Шуляк

Решебник для мамы

Вступление

Долгожданный малыш появляется на свет, и каждая мама в растерянности задает себе множество вопросов: как его воспитывать, чем кормить, во что одеть, сколько гулять, как развивать? Если то, чем кормить, как одевать и воспитывать, подскажут детский врач и бабушки, то по поводу развития ребенка вы услышите столько противоречивых советов, что решить, какие из них верные, зачастую бывает очень тяжело. Все они, по сути, сводятся к двум прямо противоположным мнениям:

– раннее развитие перегружает малыша, от переизбытка информации у ребенка развивается стресс и истерическое состояние;

– нельзя упускать время, нужно использовать все возможности для как можно более раннего развития ребенка.

Как же быть в этой ситуации?

Не пугайтесь, все не настолько сложно, как кажется на первый взгляд. Ребенок в возрасте 2–4 лет может усвоить гораздо большие объемы информации по сравнению с взрослым человеком. Взрослые знают, что такое лень, которая ча-

сто им мешает, дети же приобретают новые знания и навыки в процессе игры.

Нейрофизиологи и психологи утверждают, что период активного роста нервных клеток, нейронов, и образования связи между ними (примерно до 70–80 %) приходится на первые три года жизни человека. Информация, поступающая извне с помощью нейронов попадает в головной мозг, где обрабатывается. Чем лучше развит мозг, тем больше образуется отростков, которые повышают возможности головного мозга.

По мере взросления ребенка начинают развиваться другие отделы головного мозга и процесс усвоения информации замедляется. К концу первого года жизни размер головного мозга ребенка достигает 50 %, а в три года примерно 80 % от размеров головного мозга взрослого человека.

Получая новую информацию из окружающего мира через органы чувств, малыш накапливает опыт – эти знания становятся основой развития его умственных способностей. Дальнейшее формирование потребностей, мышления, чувств, творчества происходит благодаря накопленному опыту.

Исходя из сказанного, от того, какие навыки и опыт малыш приобретет в первые три года, зависит его дальнейшее развитие.

Какие же цели преследует книга, которую вы держите в руках?

К моменту появления малыша на свет далеко не каждая мама может похвастаться выдающимися творческими способностями. Полистайте эту книгу – в ней любая, опытная или начинающая, но любящая и заботливая мама найдет интересные идеи для полезного и увлекательного времяпрепровождения со своим малышом, а также замечания и подсказки психолога и мамы двоих малышей.

Глава 1

На кого же ты похож?

Первый глоток воздуха, первый крик, первые материнские объятия – и вот уже родители всматриваются в малыша в надежде увидеть в нем отражение себя. «Глазки мамины, а вот носик папин. Овал лица, как у бабушки Оли, это их семейные черты!» Психологи утверждают, что именно такие эмоции пробуждают ощущение родства, настоящей семьи. Чувства гордости и умиления, которые испытывают родители, любующиеся на свое дитя и осознающие, что в нем есть черты их обоих, становятся фундаментом семейных отношений.

Научно доказано, что внешность, характер и даже способности ребенка, например к творчеству, лидерские качества заложены в генах. Одни черты проявятся с большей вероятностью, другие – с меньшей. Бесспорно, не обходится без влияния социального окружения, образа жизни и экологии.

Генетики утверждают, что чувство юмора, вкус и приоритеты в еде тоже обусловлены генетическими факторами.

Кому, как не родителям, разглядеть сходство со своей

родней. Папины глаза могут сочетаться с бровями бабушки по маминой линии и носиком, доставшимся от папиной родной сестры, а также прямыми, как солома, мамиными волосами. Природа перемешивает все, создавая порой совершенно необычный облик.

Хотя и в этом есть свои закономерности. Например, темный цвет волос будет доминировать над светлым. Мальчики больше похожи на маму, потому что наследуют от нее X-хромосому, которая изобилует генами, несущими информацию о внешности: разрезе и форме глаз, овале лица, цвете кожи. В отличие от папиной Y-хромосомы, более бедной на внешние признаки. У девочек картина иная. Они получают по одной X-хромосоме от папы и мамы, поэтому в равной степени могут быть похожими либо на одного, либо на другого.

На 100 % точно сказать, на кого будет похож ребенок, невозможно, и у темноволосых родителей могут быть светловолосые дети.

Более того, зафиксированы случаи, когда у темнокожих родителей рождался светлокожий ребенок и наоборот. Причем ни мама папе, ни папа маме не изменяли.

Таким образом, по наследству родители передают не только смешные ямочки на щеках и цвет глаз, но и чувство юмора, творческие способности, а также вкус к жизни.

Наследственность и характер

Сегодня генетики с уверенностью утверждают, что черты характера ребенок получает по наследству. Недавно проведенные исследования подтвердили, что практически все черты характера предопределены наследственностью. Ученые наблюдали за близнецами, которые воспитывались в разных семьях, условиях, но демонстрировали одинаковые черты характера.

Умственные способности передаются от родителей к детям с вероятностью до 55–60 %. Так что если ребенок проявил способности в физике или математике, а его отец защитил диссертацию или просто прекрасно знает эту науку, он вправе с гордостью сказать: «Это он в меня!»

Если ребенок не похож на маму и папу внешне, но выясняется схожесть характеров и привычек, родители воспринимают это как какое-то чудо. Одна из мам рассказывает: «Однажды нас всей семьей пригласили в гости знакомые, которые любят готовить необычные блюда. Каково же было мое удивление, когда дочь с удовольствием стала уплетать роллы, от которых у меня просто слюнки текут. Раньше мы с мужем ходили в ресторанчики с восточной кухней, но никогда не брали ее с собой». Возникает вопрос, есть ли ген, отвечающий за любовь к роллам? Конечно, нет, но факторы, влияющие на вкусовые, ароматические и цветовые приоритеты,

безусловно, существуют.

Бесспорно, на характер влияет не только генетика, но и воспитание. Без поддержки и развития способностей, дарованных от природы, они могут так и не раскрыться. Пример – люди с музыкальным даром. У родителей, обладающих хорошим музыкальным слухом, в четыре раза чаще рождаются дети со способностями к музыке. Но сколько из них начинают заниматься с раннего детства?! После девяти лет дети теряют возможность использовать свои возможности и их задатки уменьшаются во много раз. Даже одаренные дети должны учиться и развивать свои возможности, результаты же будут напрямую зависеть от правильно построенной системы обучения.

По наблюдениям ученых, последние 50 лет ознаменовались повышением уровня IQ. Причиной тому, по мнению специалистов, стал рост популярности системы раннего развития.

Болезни, передающиеся с генами

Сегодня ученым-медикам известно много заболеваний, которые передаются по наследству. В некоторых случаях если один ген будет деформирован у обоих родителей, то малыш практически с 100 %-ной вероятностью появится на свет с таким же заболеванием.

Известный факт: ожирение передается по наследству в

70–80 % случаев. Однако человек со склонностью к полноте может избежать ожирения, ведя здоровый образ жизни.

Таким образом, зная свои слабые стороны, в наших силах предупредить появление проблемы.

Например, если у отца был рак кожи, а дочь родилась светлокожей, с веснушками, ей следует как можно меньше находиться на открытом солнце: защищаться панамками, одеждой, зонтиками, загорать под навесом.

Родители, склонные к депрессивным состояниям, должны следить за психическим состоянием своих детей, поскольку это с виду не серьезное заболевание тоже может передаваться по наследству.

Узнать о возможных проблемах можно еще до (сделав анализ крови будущих родителей) и во время беременности (проведя исследование околоплодных вод или пуповинной крови). Подобные исследования называются генетической экспертизой. Она помогает выявить и предсказать (а иногда и опровергнуть) проблемы, возможные у будущего малыша.

В каких случаях следует делать генетический анализ:

- если будущая мама старше 36, а папа – 50 лет;
- если в семье есть родственники с заболеваниями и пороками, передающимися по наследству;
- если родители малыша – кровные родственники;
- если у женщины в прошлом были случаи выкидыша, мертворождения, рождения ребенка с пороками развития;

– если члены семьи живут в экологически загрязненном районе или работают на вредном производстве.

Раннее выявление потенциальных проблем может предотвратить их развитие, а иногда и спасти ребенку жизнь. В одних случаях будет достаточно придерживаться здорового образа жизни, а других придется прибегнуть к оперативному вмешательству.

Хочется надеяться, что в ближайшее время ученые научатся исправлять поврежденный ген еще до появления ребенка на свет, чтобы родители с гордостью могли сказать, что их сын или дочь такой (-ая) же, каким я был (-а) в детстве.

Сколько времени вы тратите на общение с ребенком?

То, сколько времени вы проводите вместе и как строите процесс общения, накладывает отпечаток и в дальнейшем формирует личность ребенка.

Уровень развития определяется в первую очередь способностью ребенка решать поставленные задачи самостоятельно, а также под руководством взрослых или в сотрудничестве. Это расстояние между самостоятельным решением и решением под руководством в психологии называется зоной ближайшего развития. Поэтому от качества вашего общения зависит, насколько большой будет эта зона у вашего малыша.

Примечание: в общение не входят кормление, смена памперса, присутствие родителей при самостоятельной игре ребенка дома или на улице.

Зона ближайшего развития говорит о главенствующей роли обучения в умственном развитии, дает представление о состоянии и потенциальных возможностях детей. В обязанности взрослого входит организация участия малыша в учебном процессе, обеспечение поддержки и постановка новых задач. Тем самым вы прокладываете путь от сегодняшнего уровня его знаний к новой ступени умственного развития, повышаете степень его участия в обучающей деятельности.

Выделяют три уровня общения ребенка с родителями:

1 уровень – высокий (мать общается с ребенком 34 часа в неделю, отец – 18 часов).

2 уровень – средний (мать общается 19,5 часов, отец – 11 часов).

3 уровень – низкий (мать – 7,3 часа, отец – 4,2 часа).

Ответьте себе на вопрос, сколько времени вы проводите, общаясь с вашим ребенком?

Результат напрямую зависит от затраченных усилий.

При высоком уровне общения ребенок быстро адаптируется к той или иной ситуации, легко выполняет новые для него задания.

При среднем уровне общения он выполняет любые требования, но под контролем взрослого человека.

При низком уровне общения ребенка тяжело заставить решиться на какое-либо действие, он медленно адаптируется, ему требуется постоянный контроль взрослого наставника.

Материнское слово помогает расти и развиваться с первых дней жизни

Учеными сделан ряд открытий, доказывающих, что психика малыша таит несметные возможности, для раскрытия которых недостаточно общего ухода (смены подгузника, кормления, купания) и информации извне. Мозг ребенка развивается только в том случае, если он активно работает, получает новые впечатления. Поэтому малышу необходимо как можно больше взаимодействовать с окружающим миром, перерабатывать изобилие информации для развития коры головного мозга и формирования еще пока незрелой нервной системы.

Что такое изобилие информации?

Что понимать под понятием «обогащенная обстановка»?

Зайдите в детскую современного малыша и хорошенько посмотрите. Яркие погремушки и развивающие игрушки, мобили, качели-каталки, ходунки, изобилие красочных книжек, игрушечная бытовая техника, мягкие игрушки всевозможных цветов и размеров, детский транспорт – все это значительно облегчило мамину жизнь, дало ей чуть больше сво-

бодного времени и возможностей.

Тем не менее, по статистическим данным, несмотря на наличие развивающей обстановки, нынешнее поколение детей значительно позже начинает разговаривать, хуже владеет навыками самообслуживания и, соответственно, менее адаптировано к детским учреждениям. Причину такой ситуации исследователи видят в развитии и доступности средств коммуникации – мобильных телефонов и Интернета, которые отнимают у мамы драгоценные минуты от общения с ребенком.

Многочисленные эксперименты, проводимые на протяжении последних 60 лет, свидетельствуют об одном важном и неотъемлемом моменте в жизни каждой крохи: сколько бы вы ни окружали ребенка электронными звуковыми носителями, качелями-каталками и яркими игрушками, спустя время он теряет ко всему этому интерес. Связано это с тем, что основным источником новой, положительной информации, подкрепляющей, стимулирующей и развивающей органы чувств, является материнское внимание и общение. Никакие игрушки, как бы банально это не звучало, не заменят ласковый мамин взгляд и нежную улыбку, тепло ее объятий и веселую игру.

Первая материнская улыбка

Уже на третьей неделе жизни малыша устанавливается

контакт взглядами между ним и матерью во время кормления грудью. Малыш, приложенный к груди, начинает видеть материнские глаза и пытается не только улавливать, но и удерживать взгляд. В процесс вовлекаются слуховые рецепторы, которые развиваются за счет постоянно поступающих новых звуков во время разговоров матери с крохой. С первого месяца мать становится основным источником новой информации и средством взаимодействия с миром.

Наши бабушки и прабабушки общались с детьми с первых дней их жизни. Вспомните, как в гостях или на улице, возможно, дома вы наблюдали, как женщина, переодевая проснувшегося малыша, ласково нашептывала ему нежные слова, утешала или, наоборот, журила за мокрые пеленки.

Матери, с первых дней подолгу разговаривающие со своими малышами, отзывающиеся на любые их эмоции, показывающие разными способами свои чувства и отношение к тем или иным действиям, могут уже в конце первого месяца увидеть первую долгожданную улыбку младенца.

Совершенно противоположная картина складывается, когда мать увлечена своими делами и интересами, а контакт с ребенком устанавливает мало и редко. В этом случае процесс выделения ребенком матери из окружающей обстановки может затянуться до 2 месяцев.

Стереотип, что малышу необходим только уход и обеспечение физиологических потребностей, устарел.

Процесс общения с малышом должен строиться с самых первых дней. Поначалу это реакция взрослого на плач, возгласы недовольства, кряхтение малыша. Со временем чуткая реакция матери становится первым мостиком в общении матери и ребенка, которое постепенно усложняется.

Первые попытки воспроизведения звуков

Когда малыш научится ловить ваш взгляд, улыбаться при виде вас или в ответ на вашу улыбку, попробуйте с улыбкой поагукать. Первые попытки малыша повторить услышанные звуки, скорее всего, не увенчаются успехом. Не спешите, повторяйте их как можно чаще, подражая малышу, и уже вскоре, возможно, вы услышите гуление. Повторите за ним его звуки, в дальнейшем эта полезная игра станет хорошим стимулом для развития новых речевых навыков.

Если в ваше отсутствие малыш гулит или агукает, подойдите к его кроватке и поговорите с ним – так он научится привлекать ваше внимание. Некоторые мамы беспокоятся, что таким общением разбалуют малыша. Это совершенно не так. Расскажу об одном любопытном эксперименте, после которого все сомнения исчезнут.

В исследовании принимали участие две группы детей: из обычных семей и воспитывающиеся в закрытых учреждениях. В ходе эксперимента учеными была выявлена интересная реакция малышей на новую обстановку и игрушки. Дети из

обычных семей, попав в незнакомое место, поначалу прятались за мать, но постепенно любопытство толкало их сделать первые шаги навстречу неизвестности и они не спеша начинали исследовать новые предметы. В то время как дети из второй группы, прильнув к медперсоналу, так и не решались на изучение. В результате был сделан вывод, что ребенок из нормальной семьи быстрее приобретает опыт познания. Таким образом, чуткое отношение к потребностям, не только физиологическим, но и психическим (контакту, общению), стимулируют развитие внимания и интереса ребенка к познанию окружающего мира.

Комплекс оживления

Ближе к концу первого месяца жизни можно наблюдать, что при звуках голоса или при виде знакомого лица малыш на несколько секунд замирает, а затем продолжает двигаться. Такое двигательное оживление еще один из способов привлечения внимания.

В три месяца набор реакций на материнское обращение будет значительно шире: это и двигательное оживление, и улыбка, и первый лепет (гуление и агуканье), и улавливание взгляда – все это называют комплексом оживления. Комплекс оживления становится средством общения крохи с матерью. Вот так, по крупинкам, из малого – попытки поймать взгляд матери – развивается процесс взаимодействия мла-

денца со взрослым.

Если же мать увлечена своими интересами, хозяйством или старается воспитывать малыша в строгости, меньше баловать вниманием, не сразу подходить на его плачь, а то и подождать, пока капризуля наревется вдоволь, такой процесс общения считается недостаточным. Первым звончком будет снижение комплекса оживления – ребенок не находит эмоционального контакта со взрослым или он слабо выявлен. В результате отсутствие интереса к окружающим приведет к равнодушию к предметам во втором полугодии жизни.

Одна из любимых игр малышей, когда их носят по комнатам и, показывая на предметы, вещи, мебель, называют их. Обратите внимание, что в этот момент малыш учится выстраивать связь не только с предметом, до которого он старается дотянуться или потрогать. Услышав название, он также пытается залезть к вам в рот ручкой. Именно во время этого не всегда приятного для родителей, но важного для ребенка процесса он связывает предмет и речь.

Ребенку мало просто разговоров или показывания предметов, т. е. возможности воспринимать информацию. Малышу необходимо живое общение, не только адресованное ему, но и как ответ на его действия, собственную инициативу. Иными словами, позволяйте ему самому воздействовать на вас. Если же подобная инициатива родителями игнорируется, одной реакции малыша на впечатления для его развития недостаточно. Вот почему у чуткой и отзывчивой матери ре-

бенок развивается быстрее, нежели у той, которая руководствуется только собственными представлениями о том, что нужно делать с ребенком.

Мама + игрушка = игра

Именно взаимодействие взрослого с предметами становится для малыша примером для подражания.

Со второго полугодия общение становится более сложным, на первое место выходит интерес к манипуляциям с предметами. Довольно часто случается, что малыш отказывается от объятий, желая получить от вас тот или иной предмет и, конечно же, чтобы вы поиграли с ним.

После шести месяцев речь матери приобретает еще более серьезное значение. В процессе игры мать называет предметы, словами обозначает свои действия и показывает, как привлечь ее внимание с помощью речи. Повторяя звуки, которые издает ваш малыш, вы тем самым стимулируете его к их повторению, что способствует выработке артикуляции. На начальном этапе малыш, конечно же, не осознает значения слов, но он понимает смысл игры и этого ему достаточно. Понимание связи слова и предмета придет позже.

Известный психолог М. И. Лисина после ряда наблюдений сделала вывод, что, общаясь со взрослым, младенец получает такой заряд бодрости, которого хватает на длительное время, чтобы получать информацию, исходящую не только

от человека. Это еще один важный аспект общения мамы и малыша, который подкрепляет его стремление учиться новому и познавать мир.

Мама – самый важный человек в жизни ребенка. Важность матери трудно переоценить, не зря она до конца своих дней связана с ребенком невидимыми нитями. Экстрасенсы утверждают, что на каждого из нас мать влияет на уровне тонких материй, энергетически ребенок является ее продолжением.

Мамино сюсюканье

Как уже говорилось, в течение первого полугодия речь, обращенная к ребенку, вызывает радость, а специальная интонация голоса, словарный запас, который подбирает мать для общения с младенцем, вызывает комплекс оживления.

Но почему – закрадывается вопрос у читателей?

Ребенок ищет именно этого: любви, тепла, заботы, внимания и ласки. Хотелось бы подчеркнуть, что разговоры между другими людьми, речь диктора не имеют ничего общего с живым общением между ребенком и родителем. Ласковый взгляд, нежная улыбка, прикосновения и поглаживания, нежные слова, сказанные с нужной интонацией, не заменить ничем.

Во втором полугодии речь становится основой игровой

деятельности. Ребенок ищет в ней шаблон для подражания, как манипулировать предметом, и именно та игрушка, которой вы играли с малышом, становится самой любимой.

Ежедневно сталкиваясь с окружающим миром, ребенок накапливает опыт взаимодействия, причем свой собственный. Благодаря этому закладываются основы полноценной психической жизни, удовлетворяются первые желания и вырабатывается свое отношение к окружающему миру и, конечно же, себе.

Исследования психологов подтверждают, что чуткое, теплое, нежное, любящее общение матери с малышом позволяет крохе обогнать своих сверстников в развитии.

Раннее общение с новорожденным помогает с первых дней распознавать речь, близкая связь матери и ребенка становится стимулом для подражания, доверие к взрослому порождает желание поделиться переживаниями, подкрепляет успешные действия.

Музыка полезна всем – от мала до велика

Переоценить пользу музыки тяжело. С древних времен человек и музыка шли рядом. Музыка была не просто искусством, но и целителем, сподвижником, единомышленником, музой.

Музыка – это разум, воплощенный в прекрасных звуках.

Иван Сергеевич Тургенев

Многие известные люди не просто любили музыку, но и превосходно музицировали в свободное от основного занятия время. Например, Леонардо да Винчи пел и давал уроки пения, Эйнштейн играл на скрипке, А. С. Грибоедов писал музыку.

Сохранились летописи, в которых описывалось, как еще в третьем веке до нашей эры врачи избавляли людей от душевных и сердечных заболеваний с помощью мелодий. В Америке индейцы и сегодня лечат, распевая песни под ритмичные звуки трещоток. Шаманы на Крайнем Севере используют в лечебных целях бубен – ритмичные удары вступают в резонанс с вибрациями тела, способствуя исцелению человека.

Музыка воздействует на эмоциональную и физиологическую сферу человека. Она способна поднять настроение, вы-

вести из депрессии, помогает обрести смысл жизни и повысить жизненный тонус. «Область музыки – душевные волнения. Цель музыки – возбуждать эти волнения, и сама она также вдохновляется ими» (Жорж Санд).

Звуковые вибрации создают энергетические резонансные поля, активизирующие биохимические процессы в организме. Медленная, спокойная музыка слегка замедляет пульс и стабилизирует артериальное давление. А подвижная, динамичная, наоборот, заставляет сердце работать быстрее.

По мере накопления знаний о целительных способностях музыки сформировался психотерапевтический метод, в основе которого лежит лечение музыкой.

Современные психологи рекомендуют женщинам слушать музыку с первых дней зачатия. Плод способен улавливать колебания звуковых волн, а с шестого месяца внутриутробного развития – распознавать звуки. Подобные заявления ученых могут показаться маловероятными, но, на наш взгляд, к ним стоит прислушаться. Ребенок, слушавший музыку, находясь в утробе матери, может вырасти гениальным композитором.

То, что музыка, которую слушает беременная женщина, ускоряет развитие плода – давно установленный факт. Сегодня на рынке даже появился специальный бандаж для беременных. Производитель разработал особую модель, в которой звуковые вибрации передаются на поверхность живота матери – и музыку слышит только ребенок. Будущая мама

может записать любые мелодии, свой голос, звуки природы, голоса животных через USB-разъем.

Таким образом, музыка оказывает благоприятное влияние на еще не родившийся плод, способствуя формированию важных зон коры головного мозга, отвечающих за логику, речь, мышление, внимание, память и восприятие. Такие малыши раньше начинают воспринимать звуки, обладают чувством ритма и памяти, развиваются гораздо быстрее своих сверстников.

*Только величайшее искусство – музыка – способно
коснуться глубин души.*

Максим Горький

Детям можно включать любую музыку. При этом следите, чтобы малыш не устал. Неприятные звуки могут вызвать его протест, недовольство и даже плач. Обращайте внимание на длительность композиций, в некоторых случаях достаточно 5–15 минут, тогда как другие мелодии малыш готов слушать и около часа.

Выбирайте для малыша музыку, которая проста, понятна и легка для восприятия. Но не стоит ограничиваться только ею – постепенно приучайте ребенка к более сложным композициям. Слушайте музыку композиторов эпохи барокко, венской классической школы: Вивальди, Моцарта, Генделя, Бетховена, Баха, Гайдна.

Несмотря на то что классическая музыка очень сложна, с разнообразием ритмов, сменой настроения, она гораздо по-

лезнее современной.

Старайтесь слушать разную музыку: фольклор разных стран, джаз, блюз. Испокон веков ценятся колокольный звон и органная музыка – их наделяют успокаивающими и лечебными свойствами (например, они помогают снять головную и зубную боль). Попробуйте! Может, и вашему малышу они придутся по вкусу?

Музыка, подобно дождю, капля за каплей просачивается в сердце и оживляет его.

Ромен Роллан

Влияние музыки на человека зависит от художественных достоинств того или иного произведения.

Музыка Моцарта, Листа, Хачатуряна возрождает и вдохновляет на начинания, пробуждает активность. Произведения Гайдна и Россини зарядят энергией и поднимут настроение. Переживая боль от потери близких людей, творческие кризисы и серьезные жизненные испытания, полезно слушать Бетховена. Услышав свою душевную боль и страдания в его произведениях, как бы выплеснув их, вы сумеете преодолеть невзгоды. Сконцентрироваться и повысить уверенность в своих силах помогут произведения Дебюсси, Мендельсона и Чайковского.

Музыка Шопена приятна, но людям, склонным к депрессиям, его ноктюрнами лучше не злоупотреблять. Вальсы Штрауса при длительном прослушивании могут пробудить низменные страсти. Рок-музыка нередко загоняет человека

в депрессивное состояние и может привести к головным болям.

Выбор музыкальных произведений огромен, а их положительное влияние на человека, животных и растения доказано, так почему бы вам не воспользоваться этим?!

Музыка своей мелодией доводит нас до самого края вечности и дает нам возможность в течение нескольких минут постичь ее величие.

Томас Карлейль

Смех да и только!

Несмотря на то что первая улыбка на лице месячного малыша только рефлекторная, все мамы ждут ее с огромным нетерпением. Улыбка – это основное проявление удовольствия и счастья. Она демонстрирует любовь ко всем, кто заботится, ухаживает за малышом, разговаривает с ним, хвалит за его достижения, помогает во всех начинаниях. С 4 месяцев громкий хохот как реакция на щекотку считается признаком социального развития. В дальнейшем улыбка и смех становятся показателями нормального развития ребенка.

Ребенок, воспитываемый улыбчивыми, счастливыми родителями, вырастает открытым, веселым человеком с кротким нравом.

Ни в чем не проявляется так характер людей, как в том, что они находят смешным.

Йоганн Вольфганг Гете

По данным исследований центра Indraprastha Apollo, расположенного в Индии, современный человек смеется 6 минут в день. Если в детстве улыбка на лице у ребенка появляется 400 раз в сутки, то у взрослого человека – всего 15 раз.

При этом во время смеха улучшается кровообращение в мозге, сначала увеличивается, а затем снижается частота сердечных сокращений, что по своей эффективности может сравниться с 30-минутной тренировкой в фитнес-клубе. Та-

ким образом, ученые сделали вывод, что хмурые пессимисты чаще подвержены сердечным заболеваниям, чем весельчаки.

Был проведен опыт, во время которого детям и взрослым показывали смешное и нейтральное видео. После просмотра смешного ролика у детей усиливалась активность обоих полушарий головного мозга, пока же шло нейтральное видео, никаких изменений не происходило. У взрослых в отличие от детей активировалась деятельность только левого полушария. Ученые сделали вывод, что обилие смеха в детском возрасте стимулирует развитие мозговых клеток и повышает интеллектуальные способности ребенка.

Хороший смех оздоравливает душу.

Максим Горький

Настоящий искренний смех снимает мышечные зажимы и психологические блоки. Негативные эмоции, которые провоцируют мышечное напряжение, во время смеха ослабляются, организм получает разрядку. Выброс стрессовых гормонов во время смеха уменьшается, а эндорфина, гормона радости, – увеличивается. В результате у человека повышается уровень серотонина – спасителя от депрессии. Уходят страхи и переживания, остается только хорошее настроение.

Что сделалось смешным, то уже не может быть опасным.

Вольтер

Психологи практикуют следующий метод: если вы чего-то

сильно боитесь, доведите ситуацию, вызывающую страх, до смешного, превратите в абсурд. Попробуйте нарисовать свой страх на бумаге, а потом сделать его комичным. Например, пририсовать ему букет цветов или вантус. Данный метод избавления от страха дает потрясающие результаты даже при работе с взрослыми людьми.

*Человек отличается от всех других созданий
способностью смеяться.*

Джозеф Аддисон

Смех омолаживает, расслабляя мышцы лица, очищает душу от негатива, делает человека открытым, дарит свободу, естественность и продлевает жизнь. Смейтесь как можно больше по поводу и без!

Нужно ли детям до трех лет разнообразие окружающей обстановки?

Среди бабушек и дедушек, впрочем, иногда к ним присоединяются и родители, бытует мнение, что для развития интеллектуальных способностей ребенку не требуется изобилие игрушек и разнообразие окружающей обстановки. Достаточно 5–10 разных игрушек и периодического общения с взрослыми. Разобраться в этом мы попытаемся с помощью анализа исследований и наблюдений психологов.

Известный американский психолог Бредли Томпсон совместно с коллегами провел исследование 930 семей, в которых были дети до трех лет. Они пришли к выводу, что «родительская чуткость и доступность стимулирующих игровых материалов влияют на успешное развитие детей...». Таким образом, игрушка играет для ребенка немаловажную роль наряду с общением со взрослыми.

Любые родители, независимо от их материального положения, понимают необходимость обеспечить малыша игровыми материалами для развития познавательных навыков.

Среда для успешного стимулирования развития создается заботливыми взрослыми. Кормление, купание, одевание обеспечивают для этого богатую почву. В процессе обще-

ния с окружающими, взаимодействуя с предметами, занимаясь творческой деятельностью, ребенок получает опыт, который поможет ему освоиться в окружающей действительности и подтолкнет к формированию речи. Для развития его когнитивных и речевых навыков взрослым необходимо:

- давать малышу рассматривать и двигать яркие предметы;

- создать такие условия, чтобы малыш мог самостоятельно передвигать, трогать, брать, бросать предметы – манипулировать ими;

- обеспечить достаточное количество разнообразных предметов, интересных малышу и, конечно, безопасных, для манипуляций;

- как можно больше общаться с крохой, читать стихи, сказки, петь песни, проговаривать свои действия, например: «Оденем брюки, куртку, шапку и пойдем гулять»;

- играть с ребенком во время прогулок, дома, в ванной, обеспечивать его игрушками для разнообразных игр и помогать в процессе игры;

- обучить его простейшим играм с окружающими, например «Найди спрятанное», «Ку-ку», усложняя их по мере взросления;

- заложить у малыша основы и интерес к творчеству, познакомить с основами лепки, рисования, аппликации;

- стимулировать ребенка к подражанию, самим чаще подражать его действиям;

– задавать вопросы и давать малышу время для ответа.

Дети из неблагополучных семей, воспитывающиеся в интернатах и лечебных заведениях, как правило, не имеют таких возможностей. Они заметно отстают в развитии, их попытки выйти за рамки привычного взаимодействия с окружающими, ухаживающими за ними, в основном заканчиваются непониманием. В результате у таких детей формируются агрессия и пассивность. Вывод напрашивается сам: чем разнообразней будет окружающая обстановка, чем больше будет игрушек и игр, материалов для творчества, стимулирующих развитие, тем богаче и насыщеннее будет внутренний мир и интеллектуальные возможности вашего чада!

Что такое мелкая моторика и зачем ее развивают?

Зрительные и интеллектуальные возможности ребенка расширяются во время исследования новых предметов и окружающего мира – истина, не требующая доказательств.

Взяв в ручки понравившийся предмет, встав на ножки, чтобы дотянуться, подойдя к новому объекту внимания, малыш с каждым разом совершенствует свои моторные навыки. **Моторика** – совокупность двигательных процессов и связанных с ними физиологических и психологических явлений (новый толковый словарь Т. Ф. Ефремовой). Именно все новое и интересное стимулирует моторное развитие малыша, которое довольно тесно взаимосвязано с развитием речи.

В 5 месяцев рефлексорное хватание игрушки переходит в произвольный, целенаправленный процесс, действия становятся уверенными. Взять погремушку, постучать ею или переложить в другую руку – эти действия доставляют истинное наслаждение и способны подолгу занимать кроху. Умение использовать возможности своих рук названо тонкой (чаще говорят мелкой), а возможности тела (сидеть без поддержки, стоять и ходить) – грубой моторикой.

Ученые-физиологи с помощью исследований подтвердили тесную взаимосвязь центров головного мозга, отвечающих за речь и движение пальцев. Стимуляция центра, ответ-

ственного за движение пальцев на руках, воздействует также и на речевой центр. Таким образом, в результате двигательной активности пальцев рук развиваются речевые навыки. Отсюда следует вывод: чем больше вы будете способствовать развитию тонкой моторики рук, тем быстрее и лучше начнет говорить ваша кроха.

В фольклоре разных народов есть множество детских стишков и песенок, стимулирующих малышей совершать движения пальцами рук.

Сорока-ворона
Кашу варила,
Деток кормила,
Этому дала,
Этому дала,
– А ты где был?
Дров не рубил,
Печку не топил,
Кашу не варил,
Позже всех приходил.

Ладушки, ладушки!
– Где были?
– У бабушки.
– Что ели?
– Кашку.
– Что пили?

– Бражку.
Шу-у! Полетели!
На головку сели,
Ладушки запели.

Если еще наши предки использовали эти знания для развития детей, передавая их из поколения в поколение, то почему мы зачастую оставляем данный факт без внимания? Учеными доказано, что песенки, стишки, сопровождающиеся движениями рук, поглаживаниями и сгибанием-разгибанием пальцев, в младенческом возрасте формируют речевые навыки, а в дошкольном становятся важной частью подготовки руки к письму.

Это очень важный момент, за которым должны наблюдать все родители. Задержки в развитии тонкой моторики пальцев рук приводят к возникновению дефектов речи и дисграфии (нарушению письма), что усложнит для ребенка общение в коллективе и обучение в школе.

Сегодня на полках книжных магазинов, на интернет-сайтах встречается много литературы, где даются советы, как совершенствовать тонкую моторику рук малыша. В школах раннего развития вам предложат упражнения для развития крупной моторики, которая стимулирует мыслительные процессы (факт, доказанный в трудах ученых и воспитателей, авторов известных методик раннего развития М. Монтессори, Г. Домана, Никитиных и др.).

Кратко остановимся на разных способах развития мото-

рики пальцев. Но главное – это ваши регулярные занятия с ребенком. Выполняйте задания в соответствии с возрастом малыша как можно чаще в течение дня. Преподносите их как увлекательную игру, чтобы вызвать у ребенка интерес и желание.

Как развивать тонкую моторику рук?

Первый год жизни

Уже с 2 месяцев можно начинать вкладывать в детскую ручку предметы – разные по форме и фактуре. Это поможет ему не только научиться их удерживать, но и пробудит тактильные ощущения. Во время общения рассказывайте простые стишки – потешки. По мере взросления используйте разные потешки для разных видов деятельности: потягушечки, утренние потешки, обед с потешкой, для купания, от слез, для знакомства с частями тела, потешки для массажа, перед сном. Их можно использовать почти до трехлетнего возраста, очень часто они помогают заговорить непослушного малыша и переключить его внимание с проказы.

В этот период происходит огромный скачок в развитии тонкой моторики пальцев – от примитивного знакомства с предметами, навыков захвата и удержания в руке до овладе-

ния их действиями.

С 8–9 месяцев действия усложняются. Малышу можно предлагать собрать матрешку, пирамидку, под руководством взрослого обвести пальчиком контур предмета.

С 1 года до 2 лет

Одним из основных нововведений в этот возрастной период становится рисование. Покажите ребенку карандаш и как им можно рисовать, поиграйте в отгадывание простого рисунка (нарисовали машинку, ботинок – спросите, на что похоже), дайте ребенку подержать карандаш, научите его правильно держать и рисовать. Первые рисунки должны быть максимально просты: линии, зигзаги, круги, квадраты, штрихи, черточки.

Познакомьте малыша с ножницами. Пройдет не один месяц, пока крохотная ручка привыкнет и научится разжимать странные кольца и разрезать тонкие листы бумаги.

С года можно использовать пальчиковые краски, безопасные для кожи. Хочется огорчить мамочек, привыкших к чрезмерной чистоте: после рисования пальчиковыми красками, столь полезными для развития тонкой моторики рук, перепачканного кроху придется нести прямиком в ванную, чтобы привести в надлежащее состояние. Творческий процесс потребует от малыша трудолюбия и вовлеченности в работу, а от мамы – огромного терпения, чтобы спокойно на-

блюдать, как ее драгоценное дитя полностью перемазывает краской себя и все, до чего может дотянуться.

Для занятий рекомендуется купить рулон дешевых белых обоев, расстелить их на моющемся полу вблизи хорошо моющейся мебели и позволить малышу творить. Оденьте его в старую одежду и тщательно следите за шаловливыми руками, которые так и пытаются залезть в ротик, чтобы малыш ощутил свое художественное произведение на вкус.

Важной частью занятий по развитию тонкой моторики станет пассивная гимнастика. Она обязательна во многих школах раннего развития и легко выполняется в домашних условиях. Придерживая своей рукой крохотную ручку малыша, другой вы выполняете простые приемы массажа: поглаживание в разных направлениях, растирание с надавливанием (не вызывая болевых ощущений, но чтобы кожа при этом собиралась в складки), легкие постукивания согнутыми кончиками пальцев, закручивающиеся движения колючим мячиком от центра ладони к пальцам, движения на сгибание-разгибание пальцев.

Перебирание, пересыпание круп и бобовых также требует от родителей немало терпения и внимания. Как показывает практика, большая часть детей пытается попробовать все на вкус, но есть небольшой процент изобретателей, так и норовящих засунуть горошины в нос или ухо. Будьте бдительны!

Поставьте на поднос две емкости и предложите ребенку

перекладывать из одной в другую крупные фасолины, беря их двумя пальцами. Затем усложните задание: пусть малыш собирает фасолины сначала в ладошку, а уже затем высыпает в другую емкость. Горох, чечевицу можно брать руками, а можно использовать ложку. Манку, сахар тоже нужно сначала дать хорошо ощупать руками, а потом показать, как пересыпать их ложкой.

Очень полезно собирать китайскими палочками со стола скомканные листики – стикеры, карандашами футболить эти листики в выдуманные ворота. В общем, можно придумать много затей и, попробовав все, в дальнейшем выбирать те из них, которые больше всего увлекли ребенка. Довольно часто малыш теряет интерес к тому, что не получилось с первых попыток. Постарайтесь выбрать удачный момент, когда у малыша что-то получается и он счастлив, и повторить оказавшиеся сложными действия. Дети не воспринимают провалы и неудачи как негатив и, как правило, уже через день готовы пробовать снова и снова.

Огромное разнообразие игровых пособий для развития тонкой моторики пальцев предлагают прилавки магазинов: шнуровки, рамки-вкладыши, рамки с застежками, сортеры, музыкальные инструменты, конструкторы, мозаики и др.

С 1,5 лет можно совместно с малышом делать простые аппликации, используя клей, цветную бумагу и природные материалы.

Знакомится с соленым тестом можно начинать с года, а

по мере взросления переходить на разные виды пластилина, усложняя композиции.

С 2 лет до 3 лет

В этом возрасте все приобретенные навыки совершенствуются, задания постепенно усложняются, осваиваются новые техники в деятельности и творчестве.

Например, можно учить малыша рисовать акварелью, гуашью, мелками, раскрашивать изображения в специально купленных для этого пособиях, копилки, горшки под цветы.

В лепке можно использовать подручные средства: маленькую скалку, пластиковый нож, фигурки-формочки, предназначенные для работы с пластилином. Покажите малышу, как составлять композиции из пластилина и природных материалов. Не забудьте про аппликации из цветной бумаги и других материалов.

В это время малыш учится самостоятельно одеваться и застегивать на одежде пуговички, молнии, продевать лямки в дырочки. Уход за своим телом также становится совершенно осознанной и самостоятельной деятельностью.

Усложняются виды игровой деятельности, прежде всего, в плане манипуляций с предметами.

После трех речь ребенка совершенствуется, очищается, уходит словотворчество, как правило, снижается потребность, а некоторых случаях и вовсе теряется необходи-

мость в регулярных занятиях по развитию мелкой моторики. Оставьте те занятия, которые малыш полюбил за это время: рисование, лепку, аппликации и др.

Дошкольный период

Следующим этапом, когда родители должны уделить внимание тонкой моторике рук, становится подготовка к школе. Примерно за год необходимо начинать заниматься письмом и рисованием, по мере привыкания увеличивая нагрузку и сложность заданий.

В книжных магазинах можно найти довольно много прописей и развивающих книг. Обратите внимание: прописи и развивающие книжки должны быть для дошкольного возраста. В них предлагается множество интересных заданий: заштриховать, раскрасить, обвести по линиям, пройти по лабиринту, скопировать рисунок, продолжить узор и др.

Многие учителя говорят, что, как правило, готовить руку к письму начинают довольно поздно и уже на первом году обучения ребенок сталкивается с физическими трудностями. Если вы заметили у своего малыша отставание в развитии тонкой или грубой моторики, дефекты речи, не закрывайте глаза на проблему. Обратитесь к специалисту – это поможет избежать негативных последствий и сэкономит ваши силы.

Ваша любовь и забота способны творить любые чудеса,

какие бы вы ни пожелали. Верьте в себя, в малыша, и успех не обойдет вас во всех начинаниях.

Игрушки, влияющие на развитие ребенка до одного года

Многие известные педагоги советуют держать в доме как можно меньше игрушек, для того чтобы у ребенка развивалось мышление и воображение. Если пофантазировать, можно представить себе детскую комнату, в которой дети катаются на швабре, как на лошадке, кастрюля, одетая на голову, служит шлемом космонавта, а перевернутая вверх ногами табуретка напоминает машину. Но все это скорее было характерно для послевоенных лет, когда строился коммунизм, чем для сегодняшнего дня.

Зайдите в комнату современного ребенка – чего там только нет! Детские завалены игрушками на любой вкус. Однако если присмотритесь, вы заметите, что для ежедневных игр ребенок использует всего 5–6 игрушек в зависимости от возраста, а остальные просто захламляют комнату. Некоторые мамы говорят: «Хорошая игрушка, выбрасывать жалко».

О пользе игрушек говорят выводы, сделанные в ходе психолого-педагогических исследований: «...в психическом развитии особую роль играют игрушки и игры, которые способствуют педагогическому и социальному воспитанию». Проще говоря, они помогают воспитывать, способствуют самовоспитанию, осознанию новых форм поведения и, главное, являются признаком детской индивидуальности.

Создавая ту или иную игрушку, производители учитывают потребности ребенка на каждом этапе его развития. Именно поэтому выбор игрушки в соответствии с возрастом является обязательным условием полноценного развития.

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.