

# Катерина Сорокина



*Интуитивное Материнство*



**ВАШ "ДВУХЛЕТКА":  
КАК ПОНИМАТЬ И НЕ ПОТЕРЯТЬ СВЯЗЬ**

**Инструкция к применению ребёнка**

**15-40 месяцев**

**0+**

# **Катерина Сорокина**

## **Ваш «двухлетка»: как понимать и не потерять связь**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63551411](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63551411)*

*SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

Возраст 15-40 месяцев совершенно особенный и для малыша, и для его родителей! Именно сейчас развитие малыша происходит с космической скоростью и «по всем фронтам» – тело, интеллект, речь, эмоции и многое другое. Все трансформации требуют огромных энергозатрат от малыша, и не всегда его ресурсов хватает. Отсюда напряжение, капризы, истерики... конфликтность растёт. Как Вам понять своих «двухлеток» и сохранить добрые отношения? Важно осознавать, какой этап развития проходит ребёнок, его запросы и потребности – чем Вы можете помочь, а в чем не мешать. Необходимые знания Вы найдёте в этой книге: все аспекты этапов развития и возрастных кризисов, стратегии поведения при истериках, упрямстве, агрессии, расставании, использовании гаджетов и другие полезные рекомендации. Помогите своим малышам эффективно и уверенно пройти этот непростой период!

# Содержание

Давайте знакомиться	4
Из книги Вы узнаете	11
Особенности и задачи фаз развития, которые ребёнок проходит в 15-40 месяцев	13
Физическое развитие	49
• Крупная моторика	52
Полезные упражнения	59
• Мелкая моторика	66
Как эту самую мелкую моторику развивать?	68
Что ещё можно делать с мелкими предметами?	76
Сенсорное развитие	84
• Слуховое развитие	96
• Развитие барического чувства	99
• Вкус и обоняние	100
Развитие речи	102
Личностное развитие и самовосприятие	120
Социальное и коммуникативное развитие	144
Конец ознакомительного фрагмента.	160

**Катерина Сорокина**  
**Ваш "двухлетка":**  
**как понимать и**  
**не потерять связь**

**Давайте знакомиться**

*Здравствуйте!*

*Меня зовут Катерина Сорокина.*



Я – автор и ведущая международного проекта «Интуитивное Материнство». Интуитивное Материнство – это контакт

мамы со своей истинной природой, индивидуальностью ребёнка и научные знания. Только вместе они создают среду, в которой может полностью раскрыться потенциал ребёнка и женская природа материнства.

Сейчас в проекте участвуют русскоязычные мамы из 24 стран мира. И география наша растёт с каждым днём.

В перспективе есть идея создания англоязычной версии проекта. Все больше зарубежных мам задают вопросы нашим мамочкам-участницам проекта: «Как ты так растишь своих детей? Почему они такие? Как ты всё успеваешь и остаёшься спокойной в любой ситуации? Я тоже хочу так научиться!»

Проект «Интуитивное материнство» возник как результат моих исследований материнства и детства, а так же развития человека, длиною в жизнь!

Сколько я себя помню, лет с 3-4, я всегда была в центре организации детей и кому-то что-то рассказывала или объясняла.

В 17 лет началась моя трудовая деятельность педагога. И вот уже 28 лет я работаю с детьми и их мамами.

Когда в 1997 году родился мой сын, я стала постигать детство и материнство уже на собственном опыте. Мне хотелось дать ему всё лучшее, как и каждой из мам.

Так жизнь и мой собственный интерес привели меня в Монтессори-педагогiku.

Занимаясь с детьми, я всегда задавалась вопросом – как развивается Личность человека? Как рождаются в нём все самые важные качества? Откуда берётся щедрость, сочувствие к другому, желание помогать? И почему у некоторых детей эти качества проявлены, а у других их трудно разглядеть – но на первый план выходят резкость, агрессивность, капризы?

Мои наблюдения и практическая работа привели меня к пониманию важности отношений мамы и ребёнка. К особой связи, которая влияет на то, как малыш раскрывает свой природный потенциал. Это побудило меня к научному исследованию, которое завершилось успешной защитой кандидатской диссертации.

Но научная работа не дала мне полного удовлетворения. Поэтому я осталась практиком и продолжаю постоянно учиться. В своей деятельности я интегрирую разные знания о развитии человека.

На данный момент я так же получила образование по нейропсихологии и перинатальной психологии. Прошла множе-

ство программ и тренингов по работе с эмоциональными и личностными проблемами детей и взрослых.

Несколько лет работы заведующей кафедрой раннего возраста Международного Института Монтессори Педагогике позволили мне увидеть особое значение в становлении человека первых лет его жизни. Связь мамы и малыша, когда они буквально представляют собой психо-физиологическое единство, заставили меня исследовать, как работает эта связь. И как ребенок обретает свою автономию личности – своё «Я».

К сожалению, оказывается, что не всегда это происходит успешно. 6 лет назад я разработала авторскую программу по выходу мамы и малыша из первичного симбиоза и уже более 500 семей, поучаствовавших в этой программе, качественно улучшили свои отношения!

Вся моя деятельность основана на системном подходе. Я вижу в Человеке единство, которое разные науки пытаются понять и объяснить каждая со своей позиции. Поэтому в своей работе я интегрирую то, что узнаю из разных сфер науки: биологии, психо-физиологии, психологии, антропологии, педагогики. И я абсолютно уверена, что человек – это в первую очередь индивидуальность! Поэтому, как бы мы ни пытались вписать его в закономерности, всё равно, каждый

– особенный! И это один из принципов моей работы.

Все эти годы я учу мам понимать своих детей, видеть их индивидуальность, ладить с ними. Я учу их направлять ребенка к развитию и раскрытию своего полного природного потенциала. А ещё я учу мам понимать самих себя! Доверять себе и своей интуиции. Получать удовольствие от своего материнства и использовать его как путь к развитию и пониманию самой себя!

Я уверена в том, что Материнство – это не только взращивание тела маленького ребенка, но и влияние на его Душу. Материнство – это ещё и серьёзный путь внутреннего развития и духовной реализации самой женщины. Это Путь, который мама и ребёнок проделывают вместе, помогая друг другу. Иногда поднимая в нас самих незавершённые детские опыты, позволяя нам стать целостнее, чище, взрослее, ответственнее и мудрее!

Я не претендую на то, что я знаю, как вам нужно растить вашего ребёнка. Я не претендую на то, чтобы рассказать вам, как вы должны жить или чувствовать себя. Больше всего на свете я уважаю Свободу! Я считаю её даром Бога каждому из нас. И поэтому я вижу свою задачу не в том, чтобы научить вас, как вам надо воспитывать своих детей. Я вижу её в том, чтобы помочь вам очистить и наладить свой интуитивный

компас. Компас, который всегда подскажет вам лучше любого эксперта, специалиста – что вы должны делать в каждой конкретной ситуации, чтобы быть счастливой мамой и растить счастливого малыша!

# Из книги Вы узнаете

- Почему ребёнок так изменился, и как с ним строить новые отношения?
- Как снизить уровень постоянных конфликтов, протестов и истерик?
- Почему именно возраст 15-40 месяцев – это самое важное время в жизни человека?
- Как маме выживать в «эмоциональных торнадо» её «двухлетки» и экологично утилизировать собственные эмоции?
- Как укрепить привязанность и не потерять контакт с ребёнком в протестах, конфликтах и срывах?

Эта книга посвящена нашим замечательным, непростым, ужасным, и, тем не менее, очаровательным «двухлеткам»!

На самом деле, мы будем говорить о детках возраста примерно 15-40 месяцев. К сожалению, в русском языке нет специального слова, которое описывало бы этот непростой и очень интересный возраст. В английском языке есть поня-

тие «тоддлеры» – это те, которые уже не младенцы, но ещё и не мальчики и девочки, которых мы можем назвать словом «ребёнок».

Эта некая переходная стадия – трансформационная, и она очень важна для человека на протяжении всей его жизни, потому что именно в этом возрасте закладывается огромное количество баз: представления о себе, о мире, о том, что я могу и что не могу, как всё устроено, а также база эмоциональных шаблонов реагирования на стрессовую ситуацию, на разные сложности в жизни.

Мозг в этот период у ребёнка развивается с фантастическими скоростями, фазы развития сменяют одна другую, задач громадье – это вызывает серьёзную «турбулентность» в эмоциональной, а также поведенческой сфере ребёнка. И оттого нам самим бывает не так просто с ним!

**Особенности и задачи фаз  
развития, которые ребёнок  
проходит в 15-40 месяцев**



Это время, когда трудно не только ребёнку, но и Вам. Почему? Потому что, когда малыш является младенцем, то в

общем-то всё понятно: он требует, в первую очередь, уход и заботу. Да, конечно, мы уже начинаем общаться, мы улыбаемся, о чём-то с ним разговариваем, но в большинстве своём мама воспринимает его как объект ухода: мы его куда-то несём, куда-то кладём, меняем подгузник, одеваем штанишки, кормим, когда ему нужно, и, собственно говоря, он не очень противится, если не проголодался либо не испытывает какой-либо другой дискомфорт.

Когда же у нас есть человек, который уже начал ходить, начал разговаривать, то мы ошибочно начинаем видеть его иначе – нам кажется, что он теперь такой же, как и мы. С младенцами такой иллюзии не возникает: понятно, что они совсем не такие, как мы – ходить не могут, есть сами не могут, сами делать ничего не могут – это нам понятно. Как только ребёнок становится на ноги, как только начинает что-то уже сам носить, говорить – проявлять себя каким-то образом, мы начинаем отождествлять его со своим личным взрослым опытом – подходим к нему с этой позиции: пытаемся ему что-то объяснить, что-то потребовать, на что-то указать – но не очень получается.

Потому что, тем не менее, это ещё не совсем мальчик или девочка – ребёнок, который готов Вас в таком логичном, правильном формате воспринимать. Он находится в переходной фазе, и как любые переходные этапы, это достаточно

сложно. Внутри этого периода времени – от 15 до 40 месяцев – есть целая серия ключевых моментов. Нельзя сказать, что они начинаются чётко по расписанию: ребёнку исполнилось 15 месяцев, и в течение 20 дней после этого будет происходить то-то и то-то – так мы не можем сказать, потому что дети, во-первых, разные, во-вторых, у них разная среда, в которой они растут, в-третьих, у них может быть разный опыт, с которым они сталкиваются, и их развитие будет носить всегда индивидуальный характер. Но, тем не менее, ключевые фазы мы проходим все – с той или иной степенью успешности и эффективности, скорости, но мы их проходим. И одна фаза всегда будет накрывать другую – это не отрезки, а волны, которые набегают одна на другую.

**Первая фаза**, с которой мы начнём, – это момент, когда **в районе 15 месяцев** Ваш «ангел» вдруг меняется и может стать вполне себе такой «букой» и на достаточно продолжительный период.

Это Вас расстраивает, заставляет недоумевать, потому что ещё вчера Вы положили своего ребёнка спать – совершенно очаровательного, с которым можно было договариваться, который радостно бежал за Вами, и Вы легко его вели за собой. А сегодня у Вас вот такая «капризуля», которая не согласна ни с чем: ни по-хорошему, ни по-плохому, ни после объяснений – непонятно, что происходит! Как правило, мы

сначала думаем: «Ну, не выпался ребёнок», но назавтра уже вроде выпался, а ничего не изменилось. Потом мы думаем: «Ну, может быть это зубки или ещё что-то...»

Не надо бояться, что всё – Ваше счастье закончилось, Ваша радость материнства «накрылась медным тазом», и теперь эта «бука» будет с Вами всегда: у ребёнка тоже есть постоянно сменяющиеся какие-то волны настроения. Но, тем не менее, после 15 месяцев Ваш ребёнок меняется: у некоторых это происходит ближе к 18, некоторые умудряются дожить вполне мирно до 20-24 месяцев – но факт тот, что раньше или позже, но этот период наступит. И даже если Вы о нём уже всё знаете – а я надеюсь, что в результате [курса](#) «Ваш двухлетка: как понимать и не потерять связь», в котором много занятий, посвящённых каждому из аспектов развития, поведения ребёнка и Ваших с ним отношений, Вы будете гораздо больше готовы к этому периоду – тем не менее, поверьте, он всегда застает нас неожиданно.

Не нужно бояться, сомневаться в своих силах – то, что Ваш ребёнок вдруг перестал быть покладистым, это не значит, что с ним что-то не так, и его развитие происходит плохо. Скорее меня смущают семьи, которые рассказывают о совершенно послушных детях 2-4-6 лет, у которых никогда не было возрастных кризисов – вот это как раз не норма, и там бывают серьёзные проблемы.

Некоторая конфликтность Ваших детей – совершенно естественная часть их развития. Конфликтность – это не то, что с ребёнком что-то не то или с Вами. Часто мамы начинают себя корить: «я что-то не понимаю, я что-то не делаю» – всё нормально: Вы не плохая мама, Вы прекрасная мама – просто Вы доросли с ребёнком до этого периода изменений. Этот период изменений в возрасте около **10-18 месяцев** происходит, как правило, на фоне некоего периода «**Романа с миром**» – раньше или позже конфликтность начинается, но параллельно ей происходит освоение ребёнком внешнего мира.

Мне очень нравится эта метафора «роман с миром» – ребёнок как бы влюбляется во всю окружающую его материальную действительность. До этого, до момента прямохождения, ребёнок был очень ограничен: он видел далеко не всё – сколько было видно из коляски или из кроватки, сколько-то было предметов: 1-2-10 игрушек, до которых он мог дотянуться. А тут, представляете, целый мир и весь к его ногам! И он наконец может до всего прийти, до всего дотянуться, всё попробовать на зуб – это завораживает! Это даёт такое количество чувства власти, чувства уверенности, интереса, а также огромное количество информации жаждущему, растущему мозгу ребёнка. И ребёнок кидается в пучину этого материального мира, начиная всё исследовать: облизы-

вая табуретки, пробуя на зуб столы, братьев, сестёр, кошек – всё, до чего может дотянуться.



Ребёнок исследует всеми органами чувств, всей своей психикой, всем своим телом – в том числе через рот. Период *«через рот»* начинается раньше – это первичная такая наша исследовательская чувствительная зона. Обычно мам это пугает: пока они могли помыть кровать и манеж со всеми дезинфицирующими средствами, это их ещё не так пугало, но, когда ребёнок спускается на пол и достаёт до всего, что его окружает, мам настигает ужас перед антисанитарией, перед

нестерильностью этого мира. Во-первых, у детей, по заверениям учёных, другой состав слюны: она в этот период жизни как никогда обладает огромным количеством «дезинфекторов» – почти мыло «Safeguard» во рту. Если Вы понаблюдаете, у детей этого возраста, которые всё облизывают, не так уж часто бывают отравления и какие-то кишечные инфекции – им это не свойственно. Чуть позже или чуть раньше – да, но в период «всего облизывания» они не так часто ими страдают. Потому что природа позаботилась о своих детях, чтобы они не пропали в процессе этого исследования.

Это исследование нужно всем. И сейчас я могу Вам простым образом доказать, что Вы тоже так делали – и Вы до сих пор живы. Попробуйте закрыть глаза и представить на вкус ножку металлической табуретки или линолеум – представляете? И теперь у меня к Вам вопрос: откуда Вы знаете?

Вы же не ходите и не облизываете эти предметы, правда? Если бы у Вас не было этого опыта, Вы бы не могли себе его представить. Даже если Вы сейчас пойдёте и проверите, насколько Ваш опыт создан Вашей фантазией, то скорее всего ощущения не будут отличаться от тех, которые Вы сумели себе вспомнить, представить – потому что у всех у нас есть опыт того периода. Ребёнку всё это нужно: трогать, залезать, щупать, пробовать на взгляд, на вкус, на нюх и на все остальные органы чувств.

Ещё есть у нас такое очень важное чувство – барическое – чувство веса: ребёнок тоже его исследует. Как только он научился ходить и уже окреп в этом, он начинает, например, тянуться к достаточно тяжёлым предметам: тащить 5-литровую канистру с водой – для полуторогодовалого ребёнка это великое счастье. Мамы, бабушки обычно падают в обморок, хватаются за сердце, боятся за возможные грыжи. Но из моего опыта работы на группах именно этого возраста: я видела этих детей, таскающих разные предметы мебели – то, до чего могут дотянуться, никакого ущерба и вреда им это не приносит. Просто тело, которое уже научилось поддерживать вертикальное положение, требует укрепления мышц, поэтому у ребёнка есть такая насущная потребность немножко «позаниматься в качалке». А в качестве «качалки» он может использовать всё, что угодно, но он никогда не возьмёт то, что ему не по силам – папину штангу он не рванёт: он может, конечно, по ней поползать, её покатать, погрызть, но он не будет её поднимать – может потрогать и отступить. Но вот 5-литровая бутылка с водой, которую он может нести – Вы её убираете, прячете, Вы его гоняете, грозите строго пальцем, он всё равно к ней стремится, как магнит к магниту, потому что таким образом работает его природная программа исследования внешнего мира.



Следующий этап – это где-то в районе *18-30 месяцев* – когда ребёнок проходит *«Симбиотический кризис»*. На этапе «Романа с миром» мама уже немного успокоилась: она ви-

дела, что ребёнок не так, казалось бы, уже нуждается в её присутствии, в её постоянном внимании, включенности – он конечно прибегает, периодически тычется в коленки носом, что-то любит показать ей, но достаточно долго может заниматься сам теми предметами, которые вызвали его интерес. Но в возрасте 18-20-22-24 месяцев, иногда 26, вдруг что-то происходит, что разворачивает ребёнка на 360 градусов, и он снова бежит к Вам – «А, мама-мама!» – начинает липнуть, постоянно требовать маминого участия во всех тех делах, которые он вроде бы уже освоил делать сам, и справлялся перед этим с ними вполне хорошо. Выглядит это как манипуляция, как каприз! На самом деле, что произошло с ребёнком?

На этапе освоения «Романа с миром» он набирает огромное количество опыта, информации, перерабатывая которые, его мозг созревает до нового этапа осознания, соотношения себя и мира – «Оказывается, далеко не всё в этом мире подлежит моему присвоению, далеко не всё я могу!» «До той высокой полочки» – раньше не было вообще понятия высокой полочки: что видел, то хватал – «а сейчас я вижу ещё и ту высокую полочку, и на ней стоит такая красивая красная вазочка, и в ней, например, ещё шоколадки лежат, и я не могу до неё дотянуться, да и мама не разрешает». «А вот мама дотягивается до этой полочки, и до этой красивой вазочки, и даже мама раздаёт шоколадки! Оказывается, что

мама – это супер-объект этого мира» – пока объект, ещё не субъект отношений – «который может быть моей более умелой, способной частью: я вот ещё не знаю, как всем всё объяснить, а мама за меня объяснить может, и все меня поймут и сделают то, что я хочу. Оказывается: мама – незаменимая вещь для того, чтобы лучше и эффективнее уже более сложно управлять этим миром, который я исследовал». Соответственно, ребёнок опять кидается к маме и как бы становится менее самостоятельным – он пытается её ещё раз присвоить окончательно и начинает от неё очень много требовать.

В процессе этого требования ребёнок начинает встречаться с отказом. Он, конечно, от этого переживает, от этого расстраивается. Тут важно, как мама – отказывает или не отказывает. Некоторые мамы в этот период пытаются избежать любых эмоциональных бурь, успокаивать ребёнка, во всём ему потакать, и тогда он немножечко застревает в этой иллюзии всемогущества, о которой будет отдельная глава. И он учится всё лучше, всё больше мамой «крутить»: как-то манипулировать для того, чтобы этим миром управлять. Либо мама начинает требовать, подустав, чтобы он поддерживал полностью свой уровень самостоятельности – «Иди занимайся сам, отстань» – ребёнок чувствует, что теряет контакт, теряет управление, влияние на ту самую важную часть себя, которой является мама. И это тоже будет вызывать серьёзный конфликт. Так или иначе, оптимальное прохожде-

ние симбиотического кризиса – это когда Вы доступны ребёнку, и он постоянно к Вам обращается.

У него масса запросов на ориентирование в этом мире: что можно – что нельзя, что опасно – что безопасно, что хорошо – что плохо, что делать, если, а вдруг ещё с такими особенностями и деталями. Собака бежит – радоваться или бояться, трогать или убегать, проситься к маме на ручки; а такая собака большая, а вот такая маленькая, а эта лает, а эта виляет хвостом – начинает уже уточняться, усложняться картина мира, и со всем этим ребёнок обращается к маме. Мама в этот период незаменима, мама в этот период нужна и важна. Поэтому это не самое удачное время для длительных маминых отлучек или расставаний – когда Вы видите, что ребёнок вот так снова к Вам развернулся.

Некоторые мамы говорят – «Отлично, самое время быстро отправить в детский сад». Но, как правило, это может оказаться таким «фальстартом»: Вы вроде пристроили ребёнка в детский сад, но он либо тотально болеет, либо орёт так, что у Вас всё равно не получается его там оставлять. Лучше всё-таки в районе 2 лет либо пораньше: пока ребёнок ещё в «Романе с миром» – в садике тоже много всего, что можно исследовать, и будет легче адаптироваться. Либо тогда чуть позже – когда хотя бы пик этого «симбиотического кризиса» вы уже прошли, и ребёнок некоторую опору на себя

уже обрёл. Здесь же он становится очень чутким к тому, где мама находится, и если мама исчезает «по-английски» в это время, то ребёнок полностью бросает весь свой исследовательский инстинкт, перестаёт интересоваться внешним миром – прямая противоположность прошлому этапу, и начинает только контролировать её присутствие, потому что ему кажется, что он сам – такой маленький, каким он наконец себя осознал – может с таким большим, страшным, сложным миром не справиться.

Время сложное, время «турбулентное» – про то, как нам проходить конфликты в этот период ещё будем говорить. Но самая Ваша главная задача – это, с одной стороны, эмоциональная стабильность, надёжность: ребёнок может на Вас надеяться, Вы в любой момент не сорвётесь, не сбежите от него, он может обращаться со всей своей нуждой, может получать разный опыт. Не надо подстраиваться под все его «хныки», требования и «хочушки-нехочушки»: Вы можете говорить «да», можете говорить «нет», можете соглашаться либо отказывать – очень важно, чтобы Вы где-то просто были в доступе и давали эту обратную связь. Ваша эмоциональная стабильность делает возможным для ребёнка исследовать собственные чувства, которые именно в этом возрасте приобретают такую взрослую амплитуду, но пока ещё не тормозятся за счёт собственной нервной системы, ибо префронтальная кора головного мозга, которая управляет регулятор-

ными механизмами, только-только готовится к запуску. И даже после того, как она в районе 2,5 лет начинает уже выполнять свои функции, она, тем не менее, ещё весьма незрелая, и в большой мере ребёнок тормозит своё возбуждение за счёт маминой помощи: за счёт того, что мама с ним разговаривает, за счёт того, что мама готова помочь ему утешиться, как-то потом – не сразу, обсудить ситуацию, и понять, интегрировать, вместить внутрь новый опыт, с которым он сталкивается – вот это всё сейчас мамины функции. Но и мама, с другой стороны, должна давать некоторую обратную связь, что есть «Я» – не просто всё время говорить «мы-мы-мы», а «я», «ты»: Ты и Я – мы строим отношения. Это будет создавать здоровое расхождение вас из вот этого симбиотического единства «МЫ», но ещё с Вашей поддержкой.

До 3 лет всё равно будут сохраняться Ваши «диадические отношения», Ваше единство психофизиологическое – и Ваше значение здесь очень важно. Но по мере того, как где-то Вы даёте ребёнку возможность попереживать свои чувства, и Вы здесь: никуда не ушли, не бросили, не отругали – Вы выносите его чувства, он начинает формировать собственные регуляторные механизмы. Ребёнок видит, что это не страшно: мама не испугалась его гнева, его слёз, его расстройства, что мир предсказуем: не то, что «то так, то сяк» – мама сказала, и так и происходит. Мама обеспечивает границы действиям, но она доступна: не агрессивна, не сердит-

ся, не отталкивает, но уже и не удерживает. У неё есть своё «Я» – она не всегда хочет то же, что и я хочу. Вот в этом процессе начинается выход из этого кризиса с постепенным отделением «Я» ребёнка от мамы.

Этап *20-30 месяцев* – но опять же у каждого ребёнка по-разному – это этап «*Рождения Я*»: когда, как я говорю, «прорезывается», «проклёвывается» его «Я». Это уникальный момент – начало самоосознания ребёнка. Конечно, его личность, целостность этого «Я» будет ещё уплотняться, кристаллизоваться, оформляться, будут наводиться какие-то штрихи, глубина – это будет происходить в течение всей жизни. Но, тем не менее, вот этот первый момент очень важен для того, чтобы ребёнок почувствовал своё «Я». Для нас несложно увидеть, когда этот момент наступает, потому что в речи ребёнка появляется упоминание себя в первом лице.

До этого ребёночек может говорить о себе в третьем лице: Маша, Наташа, сыночек, мальчик – как его называете Вы, его окружение. И даже все попытки родителей в этот период озаботиться развитием речи, научить ребёнка говорить «я, ты» – разбираться в местоимениях, как правило, претерпевают фиаско. Потому что рождение «Я» идёт изнутри – это не просто слово: за этим словом должно возникнуть внутреннее самоощущение, и в один прекрасный день оно появляется. Но появляется оно вместе с пониманием того, что я

имею свои границы, я отличаюсь в своих чувствах, желаниях, мотивах, намерениях от других людей – в первую очередь от мамы.

Это не так просто, потому что достаточно длительный период времени желания мамы и ребёнка базовым образом совпадают, особенно пока это касается потребностей младенца: он хочет кушать – у Вас приливает молоко, он хочет покакать – Вы просто счастливы ему помассировать животик и принять его прекрасные какашечки, потому что это означает, что Вы все будете благополучно спать ночью, а не бегать по квартире с коликами и бутылочками фенхеля. Но сейчас ребёнку нужно противопоставить свои желания, потому что «Я» – это не просто какая-то абстрактная концепция, это то, что моё «Я» подразумевает «Моё»: мои желания, мои вещи.

Всё это огромное поле для исследования не может быть без противопоставления, без возрастания определенного негативизма – соответственно, будет некоторая конфликтность внутри этой ситуации. Не нужно этого пугаться. Очень многие мамы воспринимают это болезненно – как вызов нашей любви, как вызов себе лично – «Он меня не уважает, он меня не любит, что-то изменилось: он стал плохим, я стала плохой...» Нет, всё нормально! Ребёнок вообще не может Вас не любить – ну, как минимум до завершения дошколь-

ного времени – это его «встроенная опция»: он без этого выжить не может. Поэтому, даже когда он на Вас очень злится, сильно противостоит, когда всё на свете «нет!», он всё равно Вас любит. У Вас к нему могут быть разные сложные чувства – у него пока базовое чувство привязанности, базовой любви к родителю, так что у Вас есть фора по времени – используйте её.

Не берите это рождение «Я» на свой счёт – поддерживайте, понимайте. У Вас тоже есть «Я», и Вы это «Я» тоже имеете право проявлять. Это может вызывать конфликт – не бойтесь конфликта: прохождение кризиса без конфликта невозможно, но внутри этого конфликта появляются границы, личностные границы – мои и твои. Хорошо, когда в этот период Вы начинаете свои просьбы с местоимения «Я» – «Я хочу, чтобы ты сел за стол и скушал творожок». И Вы принимаете, что и он Вам что-то говорит. «Я не хочу идти на улицу. – Да, я понимаю: ты не хочешь идти на улицу, но там нас ждут качели» – Вы либо приглашаете интересом, либо ставите в известность: «Мы пойдём в любом случае: нам же сегодня нужно зайти в поликлинику или купить хлебушка. Ты как хочешь – в ботиночках или сапожках, справа или слева за ручку идти?» Чуть позже будем говорить о практических моментах преодоления этого негативизма, но возникает он уже здесь и сейчас.



В районе **30-40 месяцев** следующая «волна накатывает» – ребёнок создаёт **целостный образ себя** в контексте внешнего мира. О чём это? Это о том, что ребёнок уже не просто совокупность каких-то импульсов: увидел, к чему-то дёрнулся, побежал, схватил мячик, бросил мячик – не понятно, где начало, где конец. Более того, до начала формирования целостного образа себя, ребёнок не очень хорошо может удерживать образы – образ мамы. Поэтому сепарационная тревога у детей до этого периода очень высокая: когда мама уходит, ребёнок не может удержать в своей памяти её образ достаточно долго – картинка стирается, образ стирается, стира-

ется возможность устанавливать с ней внутренний контакт. У взрослых нет такой проблемы: муж уехал в командировку надолго, на месяц – Вы, конечно, о нём грустите, скучаете, но Вы можете о нём подумать, вспомнить, предположить, чем он занят, посмотреть на его вещи и воссоздать его образ внутри себя. Маленький ребёнок до определённого возраста не может этого, поэтому дети так уязвимы к травматике, если наша разлука достаточно длительна и если о маме в этот период не говорят.

Мама легла в роддом – частая ситуация, а родственники, которые с ребёнком остались, чтобы его не будоражить, чтобы он не плакал – потому что, когда про маму говорят, он скучает, он плачет – про маму просто не говорят. Говорят про птичек, про мультики, про что угодно, но не про маму. Для ребёнка это катастрофа, потому что образ мамы, от которого он полностью пока зависим, – ведь это матрица этого мира внутри него, этот образ внутренне распадается, он не может удержать его внутри себя.

А вот уже на этапе 30-40 месяцев память и мышление развиваются до такой меры, чтобы ребёнок мог образ мамы удерживать. Более того, появляется более сложный образ и себя, и мамы, и внешних объектов. Ребёнок может не только подумать: хороший или плохой, но уже может удерживать с этого возраста – после 2.5-3 лет, образ разны. Мама, конеч-

но, добрая, она меня очень любит, но вот сейчас она на меня злилась, а там мы поссорились, а тут она расстроилась, но это всё ещё моя мама: она иногда бывает нежнее, иногда строже – у неё могут быть разные качества. Появляется такая целостность восприятия и себя, и мамы.

Также в этом возрасте ребёнок «вписывает» себя, находит своё место в этом мире. Раньше было иначе – раньше весь мир вмещался в него: он не отделял себя от внешнего окружающего пространства. Но вся та цепь событий, которая с ним происходила по исследованию мира, и возврат с Вами в симбиотический кризис, и рождение своего «Я» – всё это подводит к тому, что ребёнок ищет, а где же моё место: «есть мои игрушки, есть я, а где моё место?» Ребёнок начинает обращать внимание на систему вашей семьи: есть мама, есть папа – между ними есть отношения, есть одни отношения с мамой, другие – с папой, есть наша семья – мы все семья. Постепенно эти понятия начинают внутри ребёнка тоже формироваться.

Где-то в этот же период появляется базовое чувство времени, которого тоже изначально у нас нет. Ребёнок может начать оперировать понятиями «потом, тогда, сейчас, было» – это позволяет немного начать во времени ориентироваться, пока ещё очень слабо, но соотносить какой-то порядок действий, событий. Поэтому, когда Вы говорите: «Я скоро при-

ду», то для него в этом возрасте это уже имеет некоторое значение, хотя «скоро» – понятие неясное. Если Вы говорите: «Я скоро приду: после того, как ты покушаешь супчик» – тут ему уже понятнее, спокойнее, он может ждать. Или «Ты помнишь, тогда ты бежал и упал? – Да! – Значит сейчас мы посмотрим под ножки, не забывай» – ребёнок уже это помнит. Либо «Помнишь, тогда тебе было неприятно, когда мальчик отбирал у тебя лопатку?» – ребёнок уже может соотнести с каким-то прошлым опытом сейчас текущую ситуацию – «Потом он тебе вернёт лопатку, давай сейчас поделимся» – мы уже имеем возможность с ребёнком договариваться. Он видит себя в контексте окружающего более здраво, хотя ещё и далеко не совершенно.

Вот такая эволюция восприятия себя, мира и мамы через эти ключевые этапы – это не все этапы, но это основные критические точки, через которые происходит развитие ребёнка в эти 2-3 года жизни. Говоря о развитии, я хотела бы заострить Ваше внимание на том, что это развитие происходит очень стремительно, очень быстро – высокая скорость требует высокого уровня мастерства управления этим процессом, а вот с этим сложно: ребёнок управляет собой плохо, а развитие происходит очень быстро. И развитие происходит на многих аспектах одновременно. Что это значит?

Ваш малыш до двух лет устроен чуть проще – у него раз-

витие поступательное. Если он развивает свою крупную моторику: учится сидеть, то в этот момент его мозг не очень внимателен к развитию речи, скажем, и меньше внимания на этот аспект – всю энергию он направляет на развитие моторики. Потом ребёнок начинает говорить, лепетать – ну сейчас можно немного передохнуть: сидеть научились, ходить ещё рановато – больше внимания обращаем на уровень речи. Эти фазы идут параллельно, но одна выдвигается вперёд, другая может немножко проседать даже, либо остаётся на том же уровне – вот так поступательно мы в развитии движемся.

А вот уже подходя к двухлетнему рубежу, ситуация меняется – практически все функции запускаются в новом качестве, очень быстро развиваются одновременно. Можно представить себе, как до этого мы сидели и подбирали мелодию одним пальцем на фортепиано «ля-ля», а теперь мы взяли и вдруг начали делать аккорды двумя руками «та-да-да-дам» – это требует совершенно другого уровня внимания, координации пальцев, осознание многомерности звуков, которые одновременно издаются, новой гармонии между ними. И вот здесь, опять же, есть сложности, потому что пока у ребёнка не хватает оперативной памяти на эту координацию: всё развивается, а функции управления, регуляции ещё отстают в развитии – есть некоторый диссонанс развития. Из-за этого происходят «эмоциональные аварии», истерики, срывы,

негативизм, сопротивление и масса других поведенческих симптомов, которые выражают это развитие.

Ещё есть такой аспект развития, как неравномерность. Нам было бы просто, если бы мы понимали: вот ребёнок с утра встал, наполнен энергией, сейчас научился этому – занимался развитием крупной моторики, потом мелкой, потом чем-то ещё... Ничего подобного! Есть «взрывные» моменты, есть моменты относительного затишья. Потому что, представьте себе: Вы вышли с ребёнком на улицу, на детскую площадку – всё более-менее спокойно, равномерно, ребёнок в состоянии баланса. И дальше он сталкивает на этой площадке с какой-то самой обыденной – любой, не важно какая она – ситуацией, которая запускает у него скачок развития. Например, мальчик отобрал у него лопатку, собачка соседки выскочила и сказала «гав», он залюбовался красотой снегиря на ветке – не важно, что, но в этот момент произошли какие-то набранные количеством качественные изменения, и он осознал, что вообще есть другие люди, другие мальчики – не только я. Это нам очевидно, но для него это может быть первооткрытием – у него всё время такие «великие географические открытия» внутри, и происходят они скачкообразно. А, следовательно, этот мальчик может у меня что-то отобрать, может быть агрессивным, но может быть и интересным – вот уже внутренний конфликт, который психика пытается решить. «Да, он, редиска такая, отобрал у меня

лопатку, но у него есть интересная машинка, и меня всё равно к нему тянет», и при этом разворачивается что-то ещё – «я могу дать ему отпор». Всё это на уровне развития создаёт целые «взрывы», и такая ситуация строит множественные новые соединения между клеточками-нейронами – нарастают нейрональные связи, мозг ребёнка растёт быстро.



К чему это ведёт? На это нужна энергия. Попробуйте по-

строить что-то, да ещё включите это под напряжение 220 – это требует много сил. Следовательно, ребёнок на такие «марш-броски» развития – он их не планирует, но они с ним происходят, случаются – тратит энергию, то есть вот уже упал уровень сахара в крови. И у ребёнка третьего года жизни достаточно часто бывают «эмоциональные аварии», связанные с чисто физиологическими факторами, изменениями на уровне биохимии. Он голодный, он злой – он не согласен теперь со всеми Вашими предложениями: ни гулять, ни уйти с прогулки, ни поделиться лопаткой, ни отстоять её обратно – пошла сложная реакция, потому что энергии не хватает. Да, он поест, поспит, успокоится – Вы «проварите» этот эпизод, он интегрирует все эти новоосознания: найдёт им место внутри своей психики. Происходит это в большей степени бессознательно, хотя Вы можете помогать ему: чем больше Вы с ним разговариваете, обсуждаете, описываете – не важно насколько хорошо, Вам кажется, он Вас понял – это помогает интеграции новых впечатлений и, соответственно, освоению этих новых возможностей. Но для мамы это может звучать как нонсенс – «Мы только что покушали, почему он опять хочет есть? Мы только что хорошо выспались, почему он опять хочет спать? Почему он устал, от чего тут можно уставать, ведь мы только что вышли на прогулку?» – тем не менее, эти скачки развития выбивают очень много энергии и вносят дисбалансы.

По поводу многоаспектности приведу метафору. В развитии ребёнка есть так называемые "сензитивные периоды" (как раз в возрасте 15-40 месяцев они происходят просто один за другим, а иногда и одновременно, накладываясь друг на друга). Это периоды, когда у ребёнка есть огромное вероятностное окно, в которое он затягивает массу информации от внешнего мира, и формирует тем самым некие новые возможности своего организма, мозга, психики, когнитивные функции и так далее. Как мы можем себе это представить?

Представьте, что в городе построили новый микрорайон, и сейчас нужно понять, где проложить электросети. Наш мозг – это электросеть, наша нервная система – это электросеть: наш мозг генерирует некоторое количество энергии, но он же её и потребляет – нейрональные соединения пропускают импульс, они загораются буквально как гирлянды новогодние. И всё это обеспечивается энергией, которую вырабатывает наша нервная система. Наш организм покушал, поспал, погулял, подышал – есть некоторые ресурсы организма, которые он вырабатывает, и которые тратит. Так вот если сравнить наш организм с городом, то вот в городе раз – и построили новый квартал = строится новая функция мозга. В этом квартале сначала включается полная иллюминация: там избыточное количество освещения, потому что нам надо понять, по каким улицам будет оживлённое движение, по каким улицам вообще никто не ходит – какие нейрональ-

ные связи задействованы. Это зачем нам нужно? Потому что опыт нашей жизни может быть совершенно разный – кто-то живёт в центре Москвы, кто-то бегают с копьём, охотится на тигра в лесах Амазонки – и это разный опыт.

Ребёнок чем-то пользуется, чем-то нет, но для того, чтобы суметь ко всему приспособиться – где бы он ни оказался, к чему бы ему ни нужно было бы приспособливаться, и есть вот эта избыточность. И любой критический период – это как раз период этой избыточности, траты энергии. Всё, что окружает, вся среда – под бдительным вниманием нервной системы: она вся воспринимается, вся пересчитывается – это очень-очень большой расход. Со временем, когда мы переваливаем через пик возрастного кризиса, наш мозг уже может провести некоторую статистическую аналитику. Вот эти связи используются каждый день – каждый день мама водит чистить зубы: надо чистить зубы, мы чистим зубы – мозг учится чистить зубы. Но ситуация, когда у нас не было щётки, и мы чистили зубы пальцем, была только один раз – и этот опыт вообще не актуален. А какого-то опыта, который есть у индейцев Папуа, у нас вообще нет, и, соответственно, там нам «электроснабжение» этих связей не нужно. Поэтому начинается уже пересчёт: что-то демонтируется, что-то переходит в экономичный режим, и такой избыточный расход сворачивается – мы выходим из кризиса, уже перейдя на больший «автопилот». Всё мы исследовали – мозг просчи-

тал, он уже берёт это как шаблон по умолчанию – мы выбрали этот шаблон через опыт. Я, конечно, утрирую – всё гораздо тоньше и сложнее. И таких запускаемых районов много, иногда они накладываются – и ладно, если такой запускаемый район один в городе, а если мы запускаем сразу 5-7-10, то это уже «ой-ой-ой» – сразу идут срывы, в том числе и соматические: ребёнок может начать болеть, если не хватает энергии – иммунная система тоже одна из «статей расхода».

Поэтому Вы должны понимать, что «турбулентность» возможна, нормальна, это естественно – будут какие-то срывы, небалансные моменты. Это не значит, что с Вами или с ребёнком что-то не так, это значит, что вы вошли в какую-то «зону турбулентности» и вам нужно как-то в ней стабилизироваться – как, мы будем говорить ниже – и выйти из неё, с пониманием, что же вы сейчас строили, построили и зачем это нужно.

**Новые возможности**, которые ребёнок осваивает, влекут за собой **новые психологические вызовы** для него. Потому что когда ты, например, понимаешь, что ты можешь не просто стоять рядом с мамой, а ты можешь куда-то бежать – это классно, ты начинаешь это исследовать. «Ух ты, я действительно могу бежать, у меня ноги бегут! Ух ты, мама может действительно за мной не успевать! О, я могу добежать до того интересного дерева, но, добежав до дерева, я вдруг

понимаю своё полное одиночество: что мамы-то рядом нет, что я вообще-то могу убежать, но, убежав, могу и потерять-ся! А потом я вижу, что из-за этого дерева выходит собака с меня размером – ой, она может меня съесть, наверное?!» – то есть ребёнок чувствует свою всё большую и большую уязвимость – есть некоторые психологические вызовы. Да, я могу хотеть так много, но не всё мне можно, и я не знаю, как мне справиться с собой, потому что регуляторные механизмы ещё не работают. Соответственно, это будет определённой нагрузкой на психику ребёнка.

Здесь хочу сказать по поводу интеллектуального развития – про него будет отдельная глава, но тем не менее – современные родители часто стремятся именно к интеллектуальному развитию ребёнка, и даже преуспевают в нём: всяких методик «понаделали» очень много. Но я часто вижу ту же задержку в симбиозе в связи с тем, что интеллектуальное развитие ребёнка опережает его психологическое развитие и он слишком рано начинает понимать сложность этого мира, но не может с этим психически справиться. Где-то после 4 лет ребёнка наступает осознание темы смерти, но он об этом не думает, ему это неинтересно, он на это не обращает внимание, когда ему 2 года. Но если мы слишком стимулируем его развитие, то он может задаться какими-то вопросами, на которые его психика пока не готова давать ответы, не готова держать этот удар, выносить эту нагрузку. Для ребёнка это

становится очень пугающим, очень сложным – это «не вмещается» в него, и вот он уже боится, и вот он становится робким, он тянется избыточно к маме, и вот ему не хватает энергии дерзновения: он ничего нового не пробует. Поэтому нам важно, чтобы мы нигде это развитие не форсировали, чтобы оно шло равномерно. Оно и так по возрастному периоду неравномерно по природной программе – не надо создавать искусственно ещё большую «турбулентность».

**Возрастные кризисы** сменяют друг друга – в первые три года жизни очень быстро и очень много. Чаще всего, возможно, Вы слышали про «кризис 3 лет», но на самом деле он не единственный. Есть «**кризис года**» – он связан со способностью ребёнка самостоятельно перемещаться и, соответственно, взаимодействовать с внешним миром – он идёт, пробует, делает, достигает, и он хочет это делать. Второй кризис – это «**кризис 2 лет**», появления «Я»: я могу не просто всем манипулировать, но есть тот, кто это делает, кто что-то хочет или не хочет. «Я» рождает ещё исследование «Моё» – тут всякая жадность появляется. И далее следует уже «**кризис 3 лет**», более нам известный – у этого «Я» возникает желание что-то делать самому: не просто действия, а «я есть и хочу сам».

У каждого кризиса свои сложности, свои задачи, свои вызовы. Очень важно понимать, что кризисы – как уровни иг-

ры: мы не можем перейти на 5-ый уровень, не пройдя все предыдущие – они идут один за другим. Иногда мы какие-то возрастные кризисы можем пропускать, «затирать». Например, мама вполне может сбить кризис года, избыточно озаботившись безопасностью ребёнка – не давая ему свободно перемещаться, не давая ему взаимодействовать с внешним миром: вот тебе игрушки, а кастрюльки трогать нельзя, вот ты сидишь в манеже, мы ходим за ручку отсюда досюда, но «шаг вправо, шаг влево – побег». Иногда забота о безопасности ребёнка заставляет нас его ограничивать в этот период. Очень важно понимать, что у годовалого ребёнка есть огромная потребность всё щупать, трогать, исследовать, и наша задача – просто сделать это безопасным. Я обычно рекомендую, как только ребёнок начинает лезть везде, – понятно, что может быть чревато какими-то небезопасными моментами, – чтобы мама села на попу на пол и посмотрела вокруг себя в каждой комнате, что видит её ребёнок: если это только ножки от столов и стульев, то этого мало для его развития, согласитесь. Что он из этого может трогать, а что здесь есть опасного, и я могла бы это предусмотреть – сделать что-то для безопасности: убрать мебель стеклянную или с острым углом, закрыть розетки. Но ребёнку нужны объекты для исследования. Поэтому Вы, конечно, увидите и контейнер с чистящими средствами, которыми Вы пользуетесь, и ребёнок тоже хочет ими пользоваться – это опасно для него, и Вы убираете всё это. Но ничто не мешает Вам купить ещё один

контейнер и сложить в него 5-6 баночек, бутылочек из-под того же детского шампуня, кефирчика – с чем ребёнок может безопасно взаимодействовать, можете их даже регулярно мыть, если боитесь, что они пачкаются. И это будет то, с чем ему можно играть. Да, Вы не дадите ему играть с посудой, которая на плите, потому что она может быть горячей. Но Вы можете оставить ящик, в котором лежат кастрюли, крышки, сковородки, с которыми можно играть. Да, Вы убережёте ножи, но Вы оставите ложки, которыми можно черпать крупу из той самой кастрюли. Ребёнок хочет всё исследовать, ему нужно это. Более того, на протяжении этих первых лет жизни практически любое действие ребёнка продиктовано не его дурной натурой, не его какой-то вредностью или бессознательностью – оно продиктовано природным механизмом развития. Если Ваш ребёнок начинает делать что-то – это повод задуматься, что ему это надо. Но если оно небезопасно, нарушает Ваши какие-то личные границы, то надо придумать: не здесь – где, не так – как, не сейчас – когда – найти безопасные способы удовлетворения этой потребности, которые будут помогать ребёнку развиваться. Если Ваш ребёнок с завидной регулярностью – я наблюдала это тысячи раз на занятиях в группе – например, лезет на стол, на стул, на какой-нибудь шкаф, на окно – они в определённый момент лезть начинают. Что делают мамы, снимая: «Ай-яй-яй, это опасно, не ходи туда!» – две секунды – ребёнок снова лезет туда. Мама его опять ругает, но он снова лезет, и в кон-

це концов мама срывается, кричит, шлёпает – делает что-то, за что ей потом стыдно – ребёнок ревёт, но продолжает снова лезть к окну. Вот если ему нужно лазить, то Ваша задача – придумать где, когда, в каких условиях это можно делать. Делаете какую-то «лазалку», покупаете детский спортивный комплекс, строите из домашней мебели и регулярно с ним там лазаете под Вашим присмотром – как-то безопасно, положив на пол мат, подушки или что-то ещё. Ваша задача – продумать безопасность. Но всё, что ему хочется делать, он должен делать.

Ну и соответственно, если мы не проходим какой-то кризис, то, когда открывается это потенциальное следующее окно, следующий возрастной кризис, то не пройденные подтягиваются сюда же, представляете! И так кризис – это огромная нагрузка, а тут получается двойной или тройной – сразу все. Некоторые мамы на этапе кризиса 2 лет пытаются тоже как-то от него уйти, потому что конфликтность с ребёнком, которая возрастает в этот период, им не нравится. И, в принципе, в 2 года Вы можете все его «хочушки» удовлетворить, а Луну с неба он ещё не догадался попросить. Но однажды Вы придёте к тому, что он и её попросит – и конфликт всё равно будет. Но, не тренируя его способность проживать фрустрацию, проживать конфликт, Вы уводите его от нарабатывания тех регуляторных механизмов, которые помогут ему пережить в 3-4 года, когда он поймёт, что есть Луна в

небе, и он тоже её хочет, этот фрустрирующий опыт – потому что в любом случае никогда и ни за что это не получится. Поэтому убегание от кризисов ведёт только к усугублению их амплитуды и глубины тяжести.

Кризис всегда индивидуален по времени для каждого ребёнка, потому что даже морковки на грядке растут по-разному, а люди – тем более. Разная генетическая предрасположенность, разные типы темперамента, разные условия – не смотрите на других детей – разброс будет примерно около полугода. Даже те этапы, про которые мы говорили, будут относительно условными – Вы видите, там большой промежуток времени в них заложен: где-то в это время Вас настигнет. Примерно 3-6 месяцев – эта синусоида, по которой мы проходим с ребёнком в период возрастного кризиса: начинаются предвестники, начинается чувствительность, потом пик, когда всё сложно, и постепенно всё легче начинаем справляться – свои регуляторные механизмы уже наработываются, и ребёнок из кризиса постепенно выходит. Где-то в целом на это уходит около 6 месяцев. В этом плане действительно сложно, потому что год, два, три – если учесть, что полгода это может длиться, то они прям сильно «накрывают» – Вы почти не успеваете «вынырнуть и подышать». Очень важно, чтобы Вы не ушли в перманентный конфликт. Ребёнку нужна Ваша поддержка, ему нужно проходить опыт безопасно – это значит с поддержкой любящего, заботливого взрослого –

только тогда будет успех.

# Физическое развитие

Здесь мы будем говорить про развитие крупной и мелкой моторики. Что это такое? Зачем это нужно? И как это развивать?



Ребёнок раннего возраста целиком и полностью существо в первую очередь телесное, материальное – его мышление, эмоции, психика, высшие психические функции развивают-

ся именно на основании развития тела. Поэтому если мы будем стремиться только к интеллектуальному развитию, у нас ничего не получится хорошего – важно, чтобы ребёнок развивал тело. Его исследование мира в эти годы зависит именно от развития моторики и развития органов чувств. Благодаря этому он получает от внешнего мира информацию, которая и ложится в основу его дальнейшего интеллектуального и когнитивного развития. Конечно, эти процессы происходят параллельно. Но, чтобы Вы прониклись тем, насколько важно развитие моторики, я приведу Вам пример, как это всё взаимосвязано.

Достаточно часто сейчас родители и педагоги жалуются на то, что дети, которые приходят в школу, в принципе, умеют читать, но читают очень плохо – в смысле, не хотят читать, устают быстро, читают с ошибками, или прочитав текст достаточно быстро, хорошо сдав технику чтения, они не могут удержать смысл этого текста, пересказать его или составить по нему план. И кажется, что это всё совсем-совсем не про моторику. Но как показали определённые исследования учёных, которые смотрели деток с нарушением чтения, – оказывается, у многих из них плохо развиты мышцы шеи. Казалось бы, при чём тут шея? Мы же про читать, про высшую психическую функцию человека: возможность распознавать символы и присваивать им значение – но не всё так просто. Если кто-то из Вас имел опыт попыток читать в автомобиле,

который движется по бездорожью, то Вы представите себе те ощущения, которые испытывает ребёнок при чтении, если у него недостаточно сформированы мышцы шеи. Помните: когда всё время прыгаешь, у тебя шея как раз в разных направлениях движется, и это мешает фокусировке зрения, и, соответственно, быстро начинает болеть и кружиться голова – читать совсем не хочется. Никто из нас не любит читать на заднем сиденье джипа, который едет по бездорожью – это практически невозможно: мы быстро от этого утомляемся, и этим заниматься мы, соответственно, не очень склонны. Дети устроены точно так же. И это только один из аспектов. Такое же значение имеет и развитие руки – не только «пинцетный захват», но и в целом возможность управлять руками и ногами, согласованность всех движений, распределение последовательности действий рук и ног, управление своими мышцами и их укрепление – всё это имеет огромное значение для разных аспектов жизни, не только для того, чтобы ребёнок стал спортсменом, хорошо бегал, прыгал.

Развитие носит целостный характер, хотя и включает разные аспекты, но это целостный процесс – как оркестр. Во многом то, как ребёнок управляет своим телом, является неким «дирижёром» тех остальных видов развития, которые мы будем рассматривать. Поэтому без моторики ничего не получится, без моторики ребёнку сложно – с ослабленным тонусом либо с гипертонусом будут разные сложности. По-

чему ребёнок маленький так много хочет двигаться? Потому что развитие тела – это основа развития его мозга и всех остальных более сложных функций.

## • Крупная моторика



Крупная моторика – это всё, что мы делаем телом, руками, ногами, головой, шеей – это крупные наши мышцы. Важное значение имеет не только возможность выполнять некое действие, но и координировать эти действия между собой. И очень важно умение строить цепочки последовательности

движений. Так, например, многие нарушения письма связаны с тем, что у ребёнка плохо работают те отделы головного мозга, которые управляются пространственными представлениями: вверх-вниз, далеко-близко, широко-узко – с тем, как он управляет своими мышцами в этом плане, а также с двигательным планированием.

Мозг ведь пристраивает любое движение – это сложный алгоритм последовательности действий мышц. И если в выстраивании последовательности есть нарушения, ошибки, недоработки, если ребёнок затрудняется в этом, то потом Ваш школьник будет сидеть перед тетрадью – он в принципе умеет писать, но ему трудно выстроить последовательность: с чего начать, что делать, в каком порядке. А закладываются эти основы именно у детей того возраста, о котором мы с Вами говорим.

Научившись поддерживать баланс при прямохождении, ребёнок начинает усложнять свои движения. Каким образом? Первое – это научиться держать равновесие, и это не так просто. Я говорю всегда родителям о том, что ваши дети учатся ходить, падая. И для ребёнка падать не менее важно, чем ходить. Потому что именно в тот момент, когда ребёнок падает, его мозг получает информацию об ошибках тех посланий, которые были направлены к мышцам, связкам, вестибулярному аппарату, в результате которых произошло

падение. И таким образом, пройдя тысячу падений, вырабатываются статистические данные, благодаря которым мозг, уже не совершая эти ошибки, может поддерживать человека в его прямохождении. Поэтому не бойтесь падений Ваших детей. Ваша задача – обеспечить безопасное пространство, где ребёнок будет учиться ходить.

Но вождение за ручки, вождение всякими сложными способами, хождение в ходунках – это не помогает ребёнку. Это дезориентирует его мозг, потому что это не часть его системы – он начинает падать, но он не упал: Вы его там за руки держите. По сути Вы являетесь тем координирующим органом, когда вываживаете его за ручки, который, с одной стороны, позволяет всё познать без прикладывания усилий, – а это потом сказывается весьма существенно на мотивационной системе, с другой стороны – внимание ребёнка, когда Вы его ведёте, всё где – в ручках: за маму держаться, мамой управлять, а не в ножках, которые куда-то встают, а должны тренировать свою мускулатуру: наступать всей стопой, не ходить на цыпочках, на пяточках и т.д. Опять у ребёнка в сензитивный период чувствительности к тому, что и как должно строиться, – как в том образном описании подключения микрорайона: тут должны везде лампочки загореться, а тут только в ручках получается, а ножки просто как-то подставляются – опять опыта не получилось.

То же самое происходит, когда ребёнок упал, а его быстро сразу подхватывают. Да, возможно у Вас возникает вторичное чувство «нехорошо, не доглядела – ребёнок упал», но он уже упал, всё случилось – дайте его мозгу посчитать этот опыт. Да, не надо уходить в другую комнату попить чаю, но дайте ребёнку полежать 20 секунд, скажите: «О, ты упал» – констатируйте факт – «Давай, тебе помочь?» – и подходите. Даже если он как-то так совсем упал – «О, вдруг разобьётся!» – благодаря центру тяжести в попе не так часто дети рискуют разбиться в этом возрасте. И даже если мы посмотрим на рекомендации парамедиков – если уж произошло какое-то серьёзное падение, то подхватывать тоже нельзя, потому что можно сместить что-нибудь жизненно важное и сделать только хуже. Но в большинстве случаев нет таких экстремальных ситуаций. Просто потихоньку поднимите ребёнка, но дайте ему просчитать этот опыт.

Это была «прелюдия» про прямохождение – на самом деле, это касается всего. Я часто вижу, как избыточно мы помогаем детям при освоении крупной моторики, и это совершенно лишнее. Потому что им нужно приложить эти усилия, расстроиться и стараться – когда прям так хочется, и когда наконец получится и будет счастье. Но если ребёнок не приложит это количество усилий, он не сможет получать это счастье автоматически сам.

Опять же, падения в раннем возрасте нужны, чтобы тело наработало опыт группирования. Если тело не группируется, то оно падает как попало, а это может быть чревато уже в более взрослом возрасте. Многие взрослые, в итоге, не умеют падать: они выставляют конечности и ломают их – это опасно. И порой взрослым тётям-дядям приходится учиться этому на каких-то занятиях восточными единоборствами, например. На ипподроме тоже сначала учат правильно падать с лошади, прежде чем на ней ездить.

Поэтому с ребёнком нужно быть рядом, как-то его страховать. Но если Вы его руками страхуете – например, он у Вас залезает на спортивный комплекс, и Вы всё время будете его держать, то он будет переходить тот рубеж, когда он сам может, потому что, благодаря Вам, он может больше. Но, с другой стороны, он и не будет сам контролировать себя – брать на себя ответственность и контроль за свою безопасность, и когда Вы уберёте руки, он рискует упасть.

А ребёнок, которого не страхуют, – ему всё равно хочется залезть на эту штуку, но больше чем на одну ступеньку он пока не может – будет тренироваться X времени до того момента, пока он не окрепнет, не сформирует все связки, мышцы, вестибулярку и работу мозга, чтобы справляться с этой ступенькой. И тогда природная программа скажет: «Вообще вау!», и ему захочется на вторую – и он залезет на

вторую. Будет бояться, тренироваться на первой, на второй – потом появится третья, и так постепенно он сформирует ту базу, которая позволит ему безопасно справляться со всеми лесенками комплекса или с чем-то ещё. Но когда мы делаем это всё нашими руками – я видела много детей, которые позволяют себе встать, раскинуть руки и упасть назад, потому что они уверены, что сзади есть мамина рука, которая всегда будет ловить. И это небезопасно – в какой-то момент Вы были в туалете, а он залез и упал. В какой-то момент Вы просто не рассчитали: Вы вышли в парк на шпильках, а он удрал и залез на лесенку, с которой он не может слезть, и Вы в шпильках не можете залезть и его оттуда снять – во избежание этих ситуаций не форсируйте развитие ребёнка. Да, конечно, хочется, чтобы он скорее стал ловким, смелым и умелым, но не нужно. Поддерживайте, ободряйте, стойте рядом, чтобы если он всё-таки «чебурахнется», то чтобы он «чебурахнулся» Вам в руки. Но давайте ему опыт чувствовать своё тело, надеяться на своё тело, рассчитывать на своё тело и управлять своим телом.

После прямохождения ребёнок начинает залезать, подпрыгивать и балансировать – усложнять те движения, которые он уже освоил. Также маленький ребёнок начинает укреплять мышцы, стремясь переносить достаточно тяжёлые вещи. Опять же, если мы не форсируем ребёнка, у него есть встроенная система безопасности – он не будет подни-

мать то, с чем он не в состоянии справиться, то, что может ему повредить. Он будет поднимать что-то достаточно грузное и как-то это тащить, и класть, и отдыхать, и пробовать снова – это для него как тренажёрный зал. Потенциально тренажёр может дать слишком большую нагрузку, но, если Вы садитесь и понимаете, что не можете это поднять, так Вы и не поднимаете, и снимаете лишние «блинчики» со штанги. То же самое делает ребёнок – не надо его сильно от этого уберечь: он сам себя вряд ли повредит. При чём это длится недолго.

Но желание переставлять тяжёлые предметы, предметы мебели перетаскивать – это не только развитие крупной моторики. Для ребёнка это ещё развитие ощущения того, что он может влиять на этот мир. Он жил всю жизнь в этой комнате, а теперь он может её изменить, может переставить этот стул в другое место! Это про возможности своего «Я», это очень серьёзное исследование, которое толкает его к развитию многомерности.

Нужно понимать, что где-то до 2.5-3 лет руки и ноги у ребёнка пока не действуют автономно друг от друга. Это Вы уже можете руками делать что-нибудь такое, а ногами – другое. Когда Вы идёте, Вы об этом не думаете – Вы думаете о том, что Вы несёте хрустальную чашку в руках. У ребёнка так пока не получается в этом возрасте – он направляет

часть своего внимания на то, как он ставит ноги, половину своего внимания на то, что он держит, несёт или делает руками. Поэтому он делает это всё немного более неуклюже, иногда более медленно, иногда он поторопился, и у него что-то из рук упало – и это не потому что он невнимательный, а потому что ресурса внимания просто не хватило. Это трудная задача, нужная – ребёнок хочет это делать. Но Вы должны понимать, сколько ему это стоит, – это требует высокого уровня концентрации внимания. Поэтому параллельно с Вами поболтать либо услышать какую-то Вашу нотацию или ценные указания – это может оказаться невозможным: либо ребёнок всё бросит, сядет на пол и заплачет, либо он что-то упустит – чаще всего Ваше рассуждение.

## Полезные упражнения

- *Переноска предметов*

Для ребёнка это упражнение – это работа, он к этому с удовольствием стремится. Поэтому, когда Вы даёте ему маленькое поручение: просите куда-то отнести, принести – это для него большое удовольствие. Он бегать может по квартире целый день, а Вы за это время можете что-то там параллельно гладить, стирать, убирать, а не просто заниматься «анимированием» его дня – он может выполнять Ваши просьбы. В этом плане он может делать это даже на взгляд

взрослого бессмысленно: он переносит из одного угла в другой, а потом из второго в первый и обратно – и так много-много раз. «Давай мы будем складывать в эту корзину все-все мячики» – и вот он может 10 минут ходить складывать эти мячики. «Надо же, ничего себе, здорово! А если мы их обратно в машину погрузим?» – и ещё 10 минут спокойствия Вам обеспечено. Можете этим как упражнением пользоваться, и как временем для себя.

### *• Движение по линии*

Это достаточно сложное упражнение. Его ввела Мария Монтессори. «Волшебная линия» обычно в форме овала – её можно наклеить просто из какой-то цветной ленты или скотча, которая видна на полу: потом легко можно будет отклеить. Лучше, чтобы линия была устойчивая, хотя можно и верёвочку положить – ребёнок и по ней может, или по дорожке сенсорной можно ходить, но не просто бежать откуда-то куда-то, а именно проходить. Это хорошее упражнение и в плане направления внимания ребёнка – чтобы ему было проще учиться координировать своё внимание.

### *• Движение по линии с переноской предметов*

Это уже более сложное упражнение, чем каждая из составляющих частей по отдельности. Предмет может быть сначала простой – кубик, мячик, потом более сложный – например, миска с водой, а для более старших детей – нести

колокольчик так, чтобы он не звенел. Вы можете играть с этим – чтобы была цель переноски. Но, на самом деле, дети в возрасте 3-4 лет делают это с удовольствием просто так: им не нужна какая-то мотивация, цель.

• *Пролезание через какие-то туннели, препятствия*

Здесь сначала можно исследовать что-то одно, а потом соединять. Можно купить готовые трубы-туннели, а можно составлять из каких-то стульев, например. Можно сначала ползать просто так – опять же, не все детки проползали, что не очень хорошо, и тут есть шанс поползать. Потом стулья можно накрыть какой-то тканью – это будет уже туннель закрытый. Не все детки любят туннели – особенно те, кто подзастрял в родах: для них это ещё и терапевтическая труба, которая помогает пройти им этот опыт. И в этом плане стулья без ткани, когда ребёнок всё видит, – это первый этап, а потом Вы можете начинать понемногу завешивать, и ребёнок уже будет справляться с закрытым.

• *Перелезание через препятствия, полоса препятствий*

Это когда мы берём обруч или гимнастическую палку и перешагиваем, перепрыгиваем, переходим, поднимая препятствие выше. Дальше мы можем делать из всякой домашней мебели, подушек полосу препятствий – где-то надо пролезть, потом залезть и слезть, потом перелезть. В этом плане

хорошо и туннели, и стулья, и детские подставки под умывальник – чтобы залезть и слезть, или спрыгнуть – сначала с ручкой маминой, потом самостоятельно. Туда же можно часть сенсорной дорожки добавить – ещё и сенсорное развитие дополнительно: рефлексотерапия. В принципе, Вы можете просто взять вырезать такие как следы из войлока, например, из меха и прочих разных материалов, и на жёсткую основу какую-то наклеить – на досочку, чтобы были разные ощущения. Можно и готовые купить.

### *• Залезание на лестницу с широкими ступенями*

Ещё один навык, который осваивает сейчас ребёнок. Он может даже использовать для этого колени или подниматься по лестнице, держась за перила, – подниматься даже легче, чем спускаться. В той же «Икеа» есть такая как стремянка на 3 ступени – мы в группе с такой прыгали в мешок. Конечно с маленькими детьми Вы это вместе делаете – как занятие провели, лестницу убрали. Обычно детям очень нравится, и помогает сбросить избыточное возбуждение, если ребёнок не в духе.

### *• Залезание на шведскую стенку*

Это уже вертикальные ступени-перекладины – они сейчас во всяких разных вариантах представлены в детских комплексах. У нас в группе стоял «Ранний старт» – популярен и у «ползунков», и у детей лет до 4-5 точно. Дети усложняют

свои занятия на нём – он занимает не так уж много места, и, в принципе, мне нравится.

• *Хожение по поднятой над поверхностью земли доске, бордюру, бревну*

Это усложнение хождения по линии – требует больше координации.

• *Хожение с наступанием в заданные места*

Можно разбросать по полу какие-то круги пластмассовые, из ткани – и ребёнок перепрыгивает или перешагивает с одного на другой. Можно сделать в виде следов – есть даже такие «лапки» в ортопедических магазинах. Задача – шагать в определённую точку.

• *Перепрыгивание двумя ногами*

Перепрыгивать можно через нарисованную на земле, на полу линию, ленточку, гимнастическую палку. Как мы «в резиночки» играли, помните – это уже более сложно, но вполне можно начинать учить ребёнка прыгать через резиночку. Вы пока можете вязать, смотреть телевизор, читать книгу и работать заодно подставкой для резиночек, зацепив второй конец за какой-то предмет мебели. И ребёнок с Вами вроде взаимодействует, но у Вас, опять же, свободные руки – Вы можете чем-то заниматься.

### **• *Спрыгивание с небольшой высоты***

Сначала это могут быть те же бордюры. Спрыгивание с какой-то подставочки – с чего-то на что-то. Единственное, что Вы должны продумать, куда мы прыгаем – насколько это безопасно. Для дома неплохо иметь минимальный гимнастический мат небольшой.

### **• *Катание мяча, бросание мяча и других предметов***

Это уже развивает руки, плечи, грудную клетку, лопатки – тоже очень важно. Бросать мячи дома не очень удобно, потому что они залетают куда-нибудь, сбивают Ваши вазочки и всё такое прочее. В этом плане мне нравятся мешочки с крупой. Сделать их можно из носочков старых, куда Вы насыпаете чечевицу, фасоль, крупу и их плотно-плотно затягиваете, завязываете так, чтобы ребёнок не мог развязать, – ну или для надёжности можно застрочить на швейной машинке. Они, во-первых, не летят куда попало, они летят вниз. Во-вторых, они достаточно тяжёленькие – дают ощущение веса, усилия. В-третьих, они по-разному могут звучать, что дополнительно вызывает у ребёнка интерес. Я их предлагаю использовать и в качестве разрядки эмоциональной, потому что иногда ребёнок в этом возрасте хочет что-нибудь покидать, пошвырять, побросаться чем-то. Кидать можно сначала, например, на диван – на большое пространство. Но довольно быстро можно корзину поставить, усложнять – насколько далеко, откуда кидаем. Но всегда ребёнка при этом

Вы подхваливаете, как бы у него ни получалось.

### **• *Игра-имитация***

Делать что-то как кто-то. Это интересная гимнастика, которая забавляет ребёнка, в отличие от занятий зарядкой. «Давай ходить как медведь» – большими шагами или на внешней стороне стопы. «Давай попрыгаем как зайчики» – на двух ногах или «ходим как мышки» – маленькими шажочками. «Ходим как аисты» – поднимая высоко ноги. Чем шире ваше разнообразие движений, тем лучше.

### **• *Прыгать на мяче, на футболе***

Прекрасно укрепляет все мышцы.

### **• *Беговел***

Очень люблю беговелы – отлично работает вестибулярный аппарат, отлично разрабатываются тазобедренные суставы, ноги в целом, руки, потому что нужно держать баланс – прекрасный тренажёр.

### **• *Упражнения на перекрёстное и попеременное движение***

Любые движения для развития мозга – правого и левого полушария, для их соединения. Любые движения, которые совершаются в перекрёст центральной линии тела: правая рука налево, левая – направо – всё, что пересекает цен-

тральную линию, очень хорошо работает на интегративные процессы нашего мозга. Попеременное движение тоже очень хорошо – от ползания до хождения на лыжах с палками, например.

Я бы не хотела, чтобы у Вас сложилось представление о том, что развитие моторики происходит только тогда, когда Вы устраиваете ребёнку полосу препятствий или бросание мячика. Я Вам набросала какое-то количество идей, как Вы можете укреплять, расширять и делать развивающие занятия дома на эту тему. На самом деле, здоровый ребёнок во время здоровой прогулки лезет куда попало, падает откуда попало, залезает, спрыгивает – всё это для него актуально. Есть детки, которые что-то пропускают – соответственно, Вы можете прыгать с бордюра на землю на улице, не обязательно дома, по ступенечкам возле магазина. Я перечислила основные движения, на которые важно как-то внимание обратить, и не сдерживать активность ребёнка. А если она становится разрушительной, то просто направлять её в какое-то такое мирное русло.

## ● Мелкая моторика



Мелкая моторика – это совокупность наших скоординированных движений пальцами и кистью руки. Все знают, что мелкая моторика важна для речи, – но, на самом деле, это не только потому, что мы что-то умеем брать. Она важна в моторном планировании – здесь у нас гораздо больше мышц, и в более сложном порядке они работают для более сложных движений. И таким образом наш мозг развивается.

Упражнения на развитие мелкой моторики хороши для формирования внимания потому что, чтобы что-то маленькое захватить, надо на нём хорошо сфокусироваться. Они готовят руку к письму, потому что письмо невозможно, если слабые мышцы – рука будет уставать. Они тренируют способности ребёнка справляться со сложными двигательными

последовательностями – взять, делать, нанизывать и т.д.

## **Как эту самую мелкую моторику развивать?**

Всякие «нанизывалки» – их сейчас много в продаже или можно делать самим вместе с ребёнком. Мы, например, катали шарики из полимерной глины, или из солёного теста можно сделать всякие бусинки – опять же, это уже занятие мелкой моторикой. Потом надевали их на стержень от ручки – тоже мелкая моторика – вот у них появилась дырочка. А потом это всё запекли в духовке. Потом можно ещё их пораскрашивать – обратно одеть на стержень, и гуашью, например, кисточкой или ватными палочками точки наставить. Такой материал даже более интересен, чем готовые бусины, потому что ребёнок уже к этому свою руку приложил, да ещё и потренировал свою мелкую моторику на этапе до. А потом можно уже делать сами нанизывания. Маленькому ребёнку на ниточке нужна палочка жёсткая, которая будет помогать вставлять в дырочку, – опять же можно сделать из кусочка стержня без пасты, потому что это будет соответствовать той дырочке, которую Вы прделали.

Вообще всё, что мелкое ребёнку приходится захватывать руками, может быть полезно. На самом деле, Вы видите, какой у маленьких детей к этому интерес. У нас, например, в семье были большие бабушкины коробки с пуговицами – де-

ти с удовольствием их сортируют, а это уже не только мелкая моторика, но и когнитивное развитие, потому что сортировка происходит по какому-то признаку. Например, плоские пуговицы и пуговицы с ножкой – можно рассортировать на две коробочки. Единственное, чем младше ребёнок, тем меньше Вы даёте ему единиц этих пуговок, чтобы у него был успех, – он не может рассортировать мешок этих пуговиц, он потеряет интерес. А лучше, чтобы у него было ощущение завершения – это будет учить его началу и концу действия. Плоские пуговицы можно использовать для игры в копилку. Красивая копилка всегда привлекает интерес. Туда можно бросать пуговицы вместо монеток, и потом доставать, и делать ещё раз – иногда это ребёнка занимает буквально часами. Пуговицы подходящие можно купить в любом магазине.

Очень важно уделить внимание «пинцетному захвату». Пока ребёнок маленький, пальцы у него плохо развиты, и он хватает рукой, кистью, ладонью. И только потом постепенно возникает этот «пинцетный захват». «Давай возьмём аккуратненько каждую бусинку, каждую горошинку» – просто обращайтесь внимание. Не надо заставлять, если не получается это – показывайте, как Вы это делаете с интересом: «Вот смотри, у меня пальчики оп – взяли, оп – положили» – чем больше Вы будете играть интонационно, тем больше шансов увлечь ребёнка.

Мелких предметов в этом мире миллион. Они кажутся несовместимыми с маленькими детьми. Но, фактически, именно в возрасте от 1.5 до 3 лет у ребёнка возникает интерес к мелким предметам, потому что именно сейчас есть сензитивный период, когда он развивает свой «пинцетный захват», и вообще очень активно развивается мелкая моторика. Поэтому я бы не избегала мелких предметов, просто делала бы это под присмотром. Вы рядом, и если ребёнок знает, что с этим делать: Вы ему показали, то он не будет засовывать это в нос, в ухо или куда-то ещё – бояться этого не нужно сильно, но присматривать за этим нужно. За мою 20-ти летнюю практику в Монтессори-группе было два героя, которые запихнули фасолину в нос. Первый герой не хотел уходить с занятия и отдавать фасоль, поэтому маме назло засунул её себе в нос – благополучно достали в поликлинике. А вторая мама очень долго разговаривала с педагогом после занятия: ребёнок уже устал, раз 10 пытался привлечь её внимание, ну и под конец привлёк тем способом, который сработал, – засунул фасоль в нос, и мама тут же «включилась» и повезла его в поликлинику. То есть оба случая, как видите, связаны не с мелкими предметами, а с отношениями.

Поэтому сами по себе мелкие предметы не опасны, если ребёнок знает, для чего их использовать, а иначе начинается «полевое поведение» – «Так, вот есть штучка, куда её деть?» – и тут, конечно, найдётся куда. Поэтому для каждой

мелкой штучки должно быть конкретное задание:

- *Перекладывать из баночки в баночку, в бутылочку*
- *Выкладывать орнаменты* (повторяющийся рисунок)

Тут опять же начало развития математического мышления у ребёнка. Сначала из двух – камушек-орешек-камушек-орешек – выложили. Потом можно делать контур: нарисовали спираль или зигзаг и по нему выкладывать фасольки, макарошки, орешки, шишечки, раковинки – это будет стимулировать ещё и сенсорику, потому что на ощупь всё разное.

- *Лепка: скатывание, сплющивание и отщипывание*

Катать шарики, колбаски, прижимать пальчиком, сплющивать двумя пальчиками. И отщипывание – очень хороший процесс для формирования «пинцетного захвата». Лепить можно из солёного теста, из разного пластилина – маленьким лучше подойдёт восковой. Можете, например, скатать колбаску, а ребёнок будет отщипывать по кусочку и приклеивать их на бумажку. Приклеив на бумажку, сверху на них можно ещё что-то приклеить: бусинку, семечку – на восковом пластилине всё хорошо держится.

- *Нанизывание*

## • *Шнуровка*

Свои ботинки сложнее шнуровать, чем внешнюю шнуровку делать.

## • *Мять салфетки*

Их можно разрезать на 4 части, чтобы не слишком большой кусок, чтобы удобно его мять не кулачком, а пальчиками – получаются комочки, похожие на розочки. Соответственно, тоже прекрасный материал для творческого занятия, для декорирования. Можно сделать таким образом цыплёнка из комочков жёлтой салфетки, например.



• Мелкая моторика может работать, даже когда ребёнок пользуется **пульверизатором**. Вот фото из моей практики – Лиза поливала цветы и очень аккуратно потом протирала их тряпочкой.



А так мы делали разные коллажи – естественно с разного возраста детьми получается по-разному. Но Вы тоже можете

в этом участвовать – здорово, когда Вы делаете вместе, тогда у ребёнка есть интерес. А если это действительно красиво – можно и повесить куда-то. Вот такой был у нас дельфиниум из салфеточек, которые клеили на ПВА. На кружочки намазали пластилин – два действия: отщипывали и намазывали. Потом семечки вдавливали в пластилин – каждую семечку нужно взять. Потом ещё и ватной палочкой раскрасили – тут снова «пинцетный захват» работает.

Ещё мы ёлку делали – обводили ладошки, вырезали, делали из них ёлочку. И украшать можно чем угодно: блёстки, орешки, помпоны, пуговицы – всё это ложилось на пластилин или клей. При чём это можно делать не за один раз, а возвращаться к этому с ребёнком снова и снова.



Ещё такой вид деятельности – здесь кисть работает и крупная моторика – ситечком перекладывать, например, шарики от пинг-понга из одного тазика в другой. А Тёма ещё взбивал мыльную пенку венчиком – очень увлекательное занятие. Только клеёночку стоит подстелить, чтобы не «уплыть» с ребёнком вместе.

**Что ещё можно делать  
с мелкими предметами?**

### **• Шарики в пробирках**

Штативы с пробирками – их можно купить. Пробирки конечно стеклянные, требуется присмотр взрослых – когда Вас нет, просто это убираете. Можно взять вазочку вместо пробирки, в конце концов. Единственное, чтобы шарики были не стеклянные, а пластмассовые – чтобы было безопасно.

### **• Пропихивание карандаша в круглую дырочку**

В помощь Вам коробки от влажных салфеток – вырезаете штучку, через которую они вынимаются, и получается круглая дырочка – небольшие карандаши хорошо туда пропихиваются. Можно заодно цвета учить.

### **• Пропихивание помпона в пластиковую бутылку**

Пятилитровая бутылка, в ней вырезано окошечко сбоку, заделано изолентой – чтобы было видно и не порезаться об острый край. И мы делали помпоны, которые пролезают в верхнюю дырочку. Они могут быть разные по цвету, по размеру – одни пролетают легко, другие надо надавить с усилием – это даёт много информации ребёнку, и он с удовольствием с этим играет. Можно с этим играть по очереди – ты или Машенька-Сашенька: «Вот Сашенька ждёт-ждёт, а теперь бросил помпон – какие молодцы: не соритесь, а делаете по очереди». Вот если двое маленьких детей у Вас, даже ребёнку постарше тоже может быть интересно. Пропихивание фасоли в бутылочку – любое пропихивание, бросание

работает хорошо. Вообще, пропихивание у детей второго года жизни – это «песня»: они могут заниматься этим часами и просто бесконечно.

***• Откапывание мелких игрушек в контейнере с мелкой крупой***

Любую крупу насыпаем – перловка, гречка (хорошо для моторики: колет пальчики), и прячем туда мелкие предметы: можно прятать игрушки от «Kinder-сюрпризов» или из наборов животных, ракушки, шишечки и прочее. Ребёнок копается – находит. Можно усложнить задачу – чтобы угадывал на ощупь, что нашёл.



### • *Посыпание крупой на клей*

Делали снеговика тоже из разного – луну посыпали кукурузной мукой и блёстками сверху. Посыпание тоже задействует моторику: нужно сначала взять крупу, потом ещё и посыпать. И клей выдавливать опять же полезно. Вот сколько занятий для пальчиков.



Вот такой столик, из которого сделали «бассейн» для крупы: там много-много пшена – в нём красивые камушки прятали, игрушечки, а ещё кувшинчик с воронкой есть – можно

насыпать.



Тут кусочками воскового пластилина декорировали бутылочку.



Мелочи хорошо работают для сортировки – вот тарелку для яиц использовали.

Пусть деятельность ребёнка будет весёлой – не надо делать из этого «страшные» серьёзные развивающие занятия. Пусть это вписывается в вашу обычную жизнь. Пока у Вас ребёнок сидит и складывает фасоль, Вы много чего можете успеть сделать – приготовить, помыть что-то в кухне. Это и очень удобно, и полезно.



Отдельные занятия – если Вы хотите их отдельно подать, могут быть оформлены на какой-то подносик, как особый вид деятельности – не просто как игра. Позанимались – убрали, чтобы не валялось по дому. Таким образом можете массу всего сортировать, раскладывая по цвету – заодно и сенсорное развитие. Но все эти упражнения взаимосвязаны – тут и крупная моторика: этот поднос надо ещё донести. Можно ещё использовать для этого какой-то индивидуальный коврик или столик.

# Сенсорное развитие



Обычно об этом типе развития мы и не задумываемся особо – кажется, что всё происходит как-то само собой. Вместе с тем, специалисты знают, что именно сенсомоторное развитие – развитие моторики, развитие физическое и развитие органов чувств в совокупности являются той базой интеллектуального, речевого, социального, психического развития ребёнка, которое обеспечивает успех раскрытия его потенциала. Поэтому развитие органов чувств не менее важ-

но, чем любое другое.

Органы чувств – это своего рода «порталы», которые обеспечивают мозг ребёнка информацией, а значит питанием для развития, потому что именно на основании этой информации мозг развивается. А значит должен быть хороший слух, хорошее зрение, тактильные ощущения – абсолютно все органы чувств должны получать много информации: значит ребёнок должен слушать, нюхать, трогать, лизать, пробовать, смотреть и т.д.

Очень важен слух для развития речи, потому что, если у ребёнка есть те или иные нарушения слуха, что бывает при постоянных длительных отитах – иногда бывает воспаление внутреннего уха, и мы не замечаем: ребёнок от боли не кричит, температуры нет, но слух снижается. И есть сензитивные периоды развития речи, когда ребёнок чувствителен к восприятию речи – если он что-то слышит недостаточно хорошо, то он и будет распознавать это недостаточно хорошо. В длительной перспективе это может выражаться в нарушении внимания, в нарушении звуко-буквенного анализа – это очень важный аспект, лежащий в основе обучения ребёнка, особенно на начальном этапе. Поэтому, чтобы у ребёнка развивалась хорошо речь, должен быть хороший слух.

Зрение очень важно для ориентации в пространстве и раз-

вития двигательного планирования – куда мы ставим руку, куда тянем ногу и т.п. Если пространственное ориентирование нарушается – насколько близко предмет, насколько далеко, то тоже у ребёнка будут возникать сложности. В том числе, в социальном плане, потому что такой ребёнок не чувствует дистанцию: он может подходить слишком близко к другим детям, вызывать этим их агрессию, и, соответственно, сильно расстраиваться. И это только один из возможных вариантов развития событий. Зрение очень-очень нужно.

Пространственное представление напрямую связано с ориентированием в тексте, например – чтобы глаза не метались, чтобы мы могли следить за строчкой. Пространственная ориентация важна для того, чтобы рассчитать движение и взять стакан, и поставить стакан на нужное место, и не быть неаккуратным: не промахнуться, не разбить этот стакан. И вот уже вроде бы ребёнок ведёт себя плохо, а иногда за этим стоят те или иные сложности развития, которые показывают нам, что ребёнок никак не переходит этот рубеж неаккуратности, неуклюжести. Это хороший повод обратиться к нейропсихологу для того, чтобы до школы, в возрасте 4-6 лет посмотреть, какие минимальные мозговые дисфункции могут вызывать это нежелательное проявление в поведении ребёнка, и помочь это всё поправить, чтобы в школу ребёнок пришёл готовый.

Согласованная работа органов чувств ведёт к интеграции работы головного мозга. Мозг – это оркестр с большим количеством музыкантов: разных отделов, и даже успешное развитие каждого из них не означает то, что музыка будет звучать красиво и не будет являться некой какофонией. Потому что любая несогласованность в работе органов чувств будет сказываться и на несогласованности работы головного мозга – значит у ребёнка может быть повышенная импульсивность, возбудимость и многие другие сложности, с которыми трудно учиться, трудно развиваться и жить.

Если представить образ, то сенсорная интеграция – это как когда у Вас было старое советское радио, где надо подкручивать волны, и тогда получается звук. Здесь то же самое – иногда у ребёнка есть несогласованность. Например, звуки воспринимаются слишком резко или определённые тембры звуковые вызывают перегрузку сенсорную: для нас это тихий звук, а для ребёнка – болезненный. Естественно, это будет сказываться на его поведении, состоянии, настроении, способности сконцентрироваться на чём-либо, кроме этого звука либо тактильного ощущения. И вот когда эти «тумблеры» звучат в разных амплитудах, несогласованно – у ребёнка получается внутренний хаос. Одни отделы головного мозга гиперстимулированы, другие – недостимулированы. Ребёнок чувствует себя здоровым, радостным, готов идти нам навстречу, договариваться, о чём-то помнить только тогда,

когда его мозг работает интегрировано. В принципе, вообще процесс становления ребёнка-дошкольника – это процесс постепенного созревания разных структур мозга, и выход их в некое согласованное звучание. Ваш «двухлеточка» начинает учиться дирижировать этим оркестром – ещё не всё получается, ещё не всё и получится, но где-то к школе эта работа дирижёра и звучание оркестра должно стать более слаженным.

Сенсорная дезинтеграция – когда нет единой слаженной работы, а каждый играет свою партию – приводит к проблемам внимания, обучения и эмоциональным проблемам у ребёнка. В плане сенсорной интеграции большое значение играет вестибулярный аппарат, поэтому, когда Ваш ребёнок куда-то лезет, где-то качается – возвращаемся к тому, что всё взаимосвязано, это очень хорошо, это помогает наладить как раз и сенсорную интеграцию, и работу головного мозга целостно. Занятия по сенсорной интеграции, которые зачастую прописывают деткам со сложностями, построены таким образом, что включают в себя различные движения, упражнения, связанные с вестибулярным аппаратом, с развитием и уточнением работы органов чувств.

Сенсорная интеграция – это умение, которое позволяет чувствовать, организовывать, собирать в единое целое и понимать окружающие раздражители: получать эту информа-

цию не просто отрывочно, а какую-то целую картинку рисовать. Визуальные, слуховые, тактильные, обонятельные, вкусовые ощущения, ощущения от движений, от силы тяжести – это всё создаёт многомерную картинку того мира, в котором мы живём, позволяя в нём ориентироваться: что опасно, что безопасно, чем заняться, от чего лучше держаться подальше.

Нарушения сенсорной интеграции возникают из-за различных ситуаций, как правило, произошедших в период беременности и родов – то есть это не только то, что мы делаем сейчас. Чаще всего это определённые сложности: гипоксия, которая была в родах или в дородовый период, какие-то токсические воздействия – то, что повлияло на формирование мозга. И отсюда возникают минимальные мозговые дисфункции.

В принципе, чем больше мы стимулируем возможности ребёнка исследовать, развивать свои органы чувств, тем больше мы можем создать компенсаторных возможностей, даже если эти минимальные дисфункции есть. А сегодня они есть у очень большого количества детей – это не выходит за рамки нормы, невропатолог не говорит Вам «ай-яй-яй» и не ставит диагноз, не прописывает таблетки, но минимальные мозговые дисфункции могут мешать развиваться ребёнку. Это как раз лежит в плоскости работы нейропсихолога. И вот в возрасте где-то 4-6 лет рекомендую сходить на диагно-

стику такого специалиста, и в случае необходимости, можно походить на курс занятий, которые позволят подготовиться к школе: что-то «дорастить», доформировать, что-то компенсировать, если мы не можем это перестроить. Обычно это очень хорошо сказывается и на поведении ребёнка, и на общем состоянии его нервной системы, и на его возможностях обучаться.

Основа развития ребёнка до 3 лет – это сенсомоторное развитие. Самое главное – как он движется, и всё, что он воспринимает через органы чувств. В этом плане мы можем много чего сделать дома для развития сенсорики – всё можно пробовать, щупать, нюхать, трогать – и чем более разнообразные ощущения ребёнок получает, тем лучше. Поэтому он и тянется ко всему подряд – далеко не всё, к чему он тянется, безопасно, полезно, но мы можем сделать это более интересным и полезным.



Вот даже здесь на изображении есть кусочки картона, на которые приклеены абсолютно разные штуки, которые по-разному отзываются сенсорно. У нас в клубе висели такие большие плакаты, на которые были приделаны меховые кусочки, шершавая бумага и прочее – всё это детям маленьким очень нравится: нюхают, шупают, водят пальцем – и это не бессмысленная деятельность.

Был у меня в Монтессори-группе ребёнок, который ходил вместе с бабушкой на занятия. Ну и бабушке хотелось его чему-нибудь такому научить, а он сидел на границе входа в помещение и раз за разом – был у него такой период – по-

рой 20 минут трогал пальцем ковровое покрытие и линолеум, который был за пределами группы, и ещё порожек между ними металлический рифленый. При этом глаза медитативные – «ворон ловит», по бабушкиному представлению. Бабушка ему: «Ну что ты сидишь? Мы чего на занятия пришли? И деньги заплатили. Давай смотри, там штучечки такие, и такие...» – ребёнок сразу в истерику – «Ну вот, не знаю, зачем мы на занятия ходим!» Когда я у неё спросила: «Что он сейчас делает?» – ответ: «Ничего, дурака валяет». Я объясняю: «Ничего подобного! Давайте посмотрим. Видите, он трогает это, это и это – таким образом он насыщает свою сенсорную кору, свой опыт – развивает свой мозг». Он начинает двигаться к анализу – это уже высокая, сложная функция: сравнительный анализ разных поверхностей. Да, он ещё не может всё это обосновать красивыми и умными словами – «Бабушка, я тут сравнительным анализом коврового покрытия и линолеума занят – этот холодный и гладкий, а этот шершавый» – мы потом с ним это обсуждали. Потом нашли материалы ему про гладкое, шершавое, ребристое – вот ещё и развитие речи. Он потом ходил искал в группе: лавочку, сапоги – гладкое. Для него это было важно, это был запрос его программы развития.

Поэтому тактильные чувства очень важны. Здесь может быть масса вариантов: разные ткани, разные фактуры, текстуры. Здесь очень сильно пересекается развитие мелкой мо-

торики и тактильных ощущений. Это то, что можно шупать, раскладывать, сортировать по какому-то принципу.

Это различные «*сенсорные коробочки*», они ещё и развитию речи помогают. Например, большой шарик, маленький шарик, гладкий, овальный, круглый – они могут быть разные.

- Парные *кусочки разных тканей* (шёлк, вельвет, мех и прочие – всегда дома можно найти).

- *Разные по степени шершавости поверхности*. Можно делать из разнофактурной бумаги для ошкуривания.

- *Игры с водой и песком* тоже развивают сенсорное чувство.



«Сенсорная коробочка»: шарики гладкие, рифёные, мака-  
рончики. Можно ещё и сортировать.



Есть различные сортеры – «найди такой же на ощупь». Есть готовые, а можно сделать самим.



Можно делать игровые площадочки, где лежат разные штуки, и создавать сюжетно-ролевою игру внутри этой «сенсорной коробочки». Так будем развивать и речь, и моторику, и сенсорику.

## ● **Слуховое развитие**

### • *Игры с различным образом звучащими предметами*

Всё в этом мире имеет звук. И Вы можете, не показывая ребёнку, издавать какие-то звуки – бубенчиком, колокольчиком, постучать ложкой, чашкой, по стаканчику – просить различать потом, что звенело. Чем младше ребёнок – тем меньше звуков: начинаете с двух, например, «Что это звучало – бубенчик или барабанчик?»

- *Игры с тишиной*

Это тоже звук – это пространство, где рождаются звуки. Уроки тишины в Монтессори-классе очень популярны: это когда мы слушаем всё, что слышим, – развивает слуховое внимание.

- *Игры с разной громкостью звука*



Звучим тихо, звучим громко. При том, всё это ведёт к раз-

витию речи – Вы вводите в словарь ребёнка новые слова: гремит, шуршит, грохочет, звенит, громко, тихо – большое поле для развития словарного запаса.

- *Игры с различным ритмом*

Просите повторить простой ритм, ритм более сложный, ритм меняющийся: из двух частей. «Мишка топает медленно: бум-бум, мышки бегут-бегут быстро: пи-пи-пи. Давай я буду за мишек, ты – за мышек» – вот у вас уже две мелодии.

- *Сочетание движения и звука*

Тоже детям очень нравится – танцы, песни, движения – «тихо пищим как мышечки, крадёмся быстро, мяукаем как страшные кошки» и т.д. Всё это тоже ведёт к слуховому развитию.

- *Различные музыкальные инструменты*

На них можно играть даже с самыми маленькими – барабанчики, гремелочки, стучалочки. Это ещё хорошо формирует волевую сферу. Потому что, когда на треугольнике надо сделать «бам», но не в любой момент, а в определённый – «Мама делает «там-там-там», а ты – «бам» – это заставляет не только прислушиваться, слышать ритмику, но и иметь некоторое волевое усилие или формировать его для того, чтобы «бам» был в нужном месте.

- *Могут быть «звуковые коробочки»*



Можно из бутылочек или яиц пластиковых сделать и заклеить, чтобы ребёнок не мог открыть, но мог послушать. Можно слушать, подбирать пары, совмещать с картиночками и даже читать учиться – для деток после 3 лет.

## • Развитие барического чувства

Это развитие чувства веса – всё, что означает тяжесть. Здесь тоже можете подобрать предметы, одинаковые вроде по размеру, но разные по весу – дать потрогать пёрышко

лёгкое и какую-нибудь металлическую пластинку тяжёлую. «Камушек этот легче, чем этот» – взвешивать на руках, можно потом учить пользоваться весами.

## ● Вкус и обоняние

Можем всё нюхать. Можем делать баночки, и нюхать разные специи, находить опять же пары по запаху – вот уже и классификация идёт. Вкус, конечно, в баночке мы не сделаем – проще давать ребёнку что-то пробовать и называть это. «Кислое, сладкое, а это слаще, а это ещё кислее, а это горькое» – развиваете и чувства, и речь.

У современных деток гипертрофированно развивается именно визуальная кора, потому что они сидят за гаджетами – о них ещё поговорим – и смотрят картинку. Постарайтесь, чтобы в их жизни было всё – звуки, движение, запахи, вкусы, тактильные ощущения – чтобы не ограничивалось только дисплеем: они ещё успеют научиться пользоваться. Вы пользуетесь гаджетами в свои 20-40 лет, когда мозг уже построил сенсорную и моторную базу, – у Ваших же маленьких детей это стоит на первом месте сейчас. Иначе, тот самый ключевой период, когда запускается определённый «район города», будет упущен – он закончится, закроется и вернуться туда уже будет невозможно: это происходит само собой. Поэтому нужно обогащать ребёнка сенсорным опытом в эти

первые месяцы, годы жизни, иначе дальше мы столкнёмся опять с теми же минимальными мозговыми дисфункциями, корректировать которые будет намного сложнее, нежели запустить все возможности мозга и развивать потенциал ребёнка своевременно.

# Развитие речи



Многих родителей очень волнует сейчас этот вопрос, потому что разброс в том, когда ребёнок формирует свою речь, стал очень широким – некоторые начинают говорить достаточно рано, а многие дети задерживаются в начале речи либо в усложнении, и им ставят задержки речевого развития. Сразу скажу, что до 3 лет нужно наблюдать, но не нужно много беспокоиться – мой опыт говорит о том, что дети очень разные. Есть дети, которые начинают говорить рано, но потом достаточно невнятно долго-долго говорят – приходится с логопедом заниматься, хотя сам по себе старт речи был ранний. Есть дети, которые долго-долго не говорят, а потом как в том анекдоте – «Так а чего говорить было: суп до этого был нормально солёный, а сейчас пересолёный – я и говорю».

Причин, почему речь стартует поздно, может быть достаточно много. И образ жизни меняется, и то, как мы рожаем деток, меняется – больше деток сейчас сохраняем, и у них есть те или иные сложности – наше понимание нормы сильно растягивается. Амплитуда разброса начала речи больше, чем у прошлых поколений – и гаджеты нам здесь помогают, и многое другое. Но сажать детей на какие-то стимулирующие препараты до 3 лет я совсем-совсем не советую из своего опыта, хотя каждый случай индивидуален, и каждый родитель должен делать свой выбор.

Развитие речи, в принципе, начинается не в тот момент,

когда Ваш ребёнок приходит и говорит: «Мама, налей чаю» – развитие речи начинается задолго до того момента, когда появляется сама речь. Ещё во внутриутробный период мы можем говорить, что речь ребёнка развивается: он слышит. А это значит, речевые центры его мозга уже начинают активироваться. И когда малыш рождается, очень важно с ним говорить. Потому что он тоже воспринимает через органы чувств Вашу мимику, артикуляцию, звук речи – он начинает отличать звук речи от других фоновых звуков, которые есть в этом мире, – это очень важный момент. Ребёнок буквально впитывает всё.

Внутренняя речь, внутренний монолог возникает раньше, чем ребёнок начинает с Вами разговаривать, в силу управления мышцами артикуляционного аппарата, который тоже созревает не так быстро. Поэтому развитие речи Вашего ребёнка очень раннее и зависит оно от целой совокупности факторов.

- *Генетический фактор*

Ко мне иногда обращаются: «У нас папа начал поздно говорить, и со старшим так было, и вот сын поздно начинает: ставят задержку речевого развития, препараты назначают, но мы сомневаемся – у нас в семье так». Это действительно может быть – генетика имеет место.

## • *Сенсомоторное развитие ребёнка*

Чтобы ребёнок хорошо начинал говорить, должна развиваться его мелкая моторика, его сенсорная сфера: тот же звук, те же ощущения тактильные – всё это взаимосвязано и влияет одно на другое. Зоны мозга располагаются рядом – мелкой моторики и речевого развития: стимуляция одной ведёт к опосредованной стимуляции другой. Хотя нельзя сказать, как сейчас популярно и модно, что только от развития мелкой моторики зависит развитие речи – нет.

## • *Общение с ребёнком*

Развитие речи также во многом зависит от коммуникативных наших аспектов – насколько отношения с ребёнком выстроены, насколько часто мы с ним общаемся, разговариваем, насколько ему это приятно, насколько у него есть потребность разговаривать. Некоторые мамы чудесно сохраняют симбиотическую возможность понимать ребёнка без слов на протяжении очень долгого времени. Ну и просто – а чего говорить: ребёнок пальцем указал – мама всё делает, как прекрасный исполнитель всех его желаний. У него и нет особой потребности себя доносить.

Общение с ребёнком очень важно, потому что он видит образец – всё-таки речи мы не обучаемся, родной язык мы впитываем. Если ребёнок находится в билингвальной среде: есть в окружении те, кто говорят на одном языке, и те, кто

говорят на другом, – он впитывает и тот, и другой язык. В этом плане нет такого, чтобы мы посадили ребёнка за парту и начали обучать родному языку. На начальном этапе это происходит методом прямой передачи – «впитываем с молоком матери». Но для этого мать должна общаться на языке – и, в первую очередь, общаться с ребёнком.

У меня была одна девочка – ходила к нам в Монтессори-группу с тётей, у которой было несколько своих детей, и которая, по сути, выступала в роли её няни: мама была занята бизнесом. Ребёнок прекрасно реагировал на обращённую к ней речь, мог прекрасно говорить – всё хорошо. И однажды я встретилась с её мамой, которая приехала их забирать, и мама говорит: «Ой, вы знаете, она так плохо говорит» – «Да нет, нормально» – «Нет, нет, что вы! Она со мной не говорит: я к ней обращаюсь, а она даже плохо понимает, что я ей говорю». Я задумалась. Через пару дней приезжает мама с этой девочкой: тётя-няня заболела, и я вижу, что мама всё время говорит через гарнитуру, и ребёнок просто полностью перестал разговаривать, выполнять действительно какие-то просьбы мамы. Девочка не понимала, есть ли коммуникация: она слышит звуки речи, но она не понимает, с кем мама разговаривает, – если бы хоть телефон в руке – а мама то в звонок включается, то в ребёнка. И это создало некоторую сложность в их общении. Если бы у этой девочки не было прекрасной тёти-няни, с которой она разговаривала есте-

ственно и нормально, то я думаю, что у неё была бы серьёзная задержка речевого развития.

### **• *Отношение привязанности***

Мы не разговариваем с незнакомцами. Ребёнок может взять и отказаться общаться с какой-то тётёй или дядей, которые очень жаждут общения, но не являются представителями сети привязанности – особенно это становится заметным где-то на третьем году жизни. У «двухлеток» этот инстинктивный механизм привязанности срабатывает таким образом, что они чуждаются: стараются избегать, противятся общению с людьми, к которым они не привязаны. В принципе, это хорошая страховка – система безопасности, которую продумала природа для того, чтобы ребёнок у нас от кого попало не учился, с кем попало не уходил. Потому что его мозг крайне восприимчив в этот период времени, и, если всё, что любая проходящая тётя ему скажет, будет попадать в его базу развития – это будет нецелесообразно. Поэтому, в первую очередь, ребёнок нацелен на тех, к кому он привязан: маму, папу, бабушку, дедушку – это обязательно один человек, это сеть привязанностей, и его общение будет, в первую очередь, с ними.

### **• *Уровень психического развития***

Хочет ли ребёнок говорить, о чём, насколько он осознаёт своё «Я», насколько он хочет противопоставить своё «Я», и

### • *Готовность голосового аппарата*

У ребёнка должны сформироваться и мышцы, и связки, и нейрональное обеспечение – контроль, управление ими со стороны мозга.

Дети, которые начинают говорить рано, зачастую говорят не очень внятно: голосовой аппарат ещё не готов, а есть детки, которые начинают говорить довольно поздно, но уже сложными предложениями. У нас в одной из Монтессори-групп был мальчик Савелий, который молчал практически до 3 лет. Он ходил год на наши занятия и как-то не сильно с нами разговаривал, и все были весьма обеспокоены, потому что дело к 3 годам шло. Однажды бабушка пришла на занятия и рассказывает: «Не представляете – у меня вчера буквально сердечный приступ чуть не случился! Я стою на кухне, чищу картошку, Савелий стоит смотрит в окно – дома больше никого, и вдруг слышу: «Даа, вот прилетела птица. Наверное, я ей не понравился, вот она и улетела». Не то, что одно предложение – целый рассказ от ребёнка, который до этого вообще ничего не говорил! «Я озираюсь, спрашиваю: Сава, это ты сказал? – Ну да, видишь: вон ворона летела». Бабушка много его развитием занималась: он знал, кто такая ворона, показывал пальчиком её на картинке, отличал её от голубя, но при этом ничего не говорил, что не означало, что

его речевое развитие не происходило. В какой-то момент – не знаю, как это происходит: что запускает, где у них кнопка – но речь стартует. Поэтому сильно не переживайте – есть такие дети.

Бытует мнение, что мальчики начинают говорить позже, чем девочки – среднестатистически где-то есть такая корреляция, но тоже не у всех. Важно наблюдать этот процесс и насыщать пространство ребёнка речью.

Именно речью, а не аудиосказками – это здорово, интересно, может Вам помочь за рулём в длительной поездке или где-то ещё. Но это не то же самое, что мама, которая рассказывает или читает книжку, потому что здесь есть ситуация общения, есть отношения привязанности – потому что вы эмоционально обмениваетесь. И есть сенсомоторное развитие – ребёнок заглядывает Вам в рот, в книжку, которую Вы читаете. Ребёнок при этом слушает, понимает откуда это – «человек некоторую интенцию прикладывает для того, чтобы что-то мне сказать» – вот и психическое развитие, а не просто какое-то звучание извне. Очень важно эмоциональное общение.

Вы, конечно, можете включать аудиокниги в каких-то там ситуациях: Вам надо помыться банально – и Вы сажаете ребёнка слушать какую-то сказку на какое-то время. Но всё-

таки основное речевое общение должно быть между носителем языка – родителем и ребёнком. Потому что просмотр мультиков, прослушивание аудиокнижек – это всё остаются голоса в голове: ребёнок не задаст вопрос, не получит комментарий, Вы не увидите, что он испуган или хочет сказать. «Нет-нет, прочитай это ещё раз» – он хочет интегрировать эти переживания, впечатления. Вы его спросите: «А почему мишка сделал так?» – и таким образом происходит развитие.

**Говорить с ребёнком нужно достаточно правильно – не коверкайте речь.** С малышами да – Вы будете менять несколько интонационно разговор: даже на уровне инстинкта мы это делаем – «малышковский разговор». Особенно с детками первого года до 1.5 лет – есть это особое интонирование: «А где наш нооосик, носик-курнооосик!» Мы не говорим: «Так, здесь у тебя нос, он курносый» – ребёнку этого мало, ему нужна подпитка вашего эмоционального обмена. Ему нужен этот «baby talk» – когда Вы на первом году повторяете его звуки: ребёнок «агу» и Вы за ним «агу» – таким образом Вы тоже его стимулируете, помогаете. Особое выделение интонационное помогает ребёнку формировать ритмику речи, ритмику предложения, потому что мы не говорим однотонно. Ребёнок ещё не знает частей речи, но он начинает чувствовать, что предложение – это не просто набор букв, слов, а это имеет некоторую внутреннюю структуру, и он перенимает её.

Когда ребёнок начинает говорить, то уже не надо говорить «бибика» – это машина. Ребёнок пытается подбирать свои слова, но Вы даёте образец – сейчас он слушает Вас как образец. Поэтому Вы говорите очень чётко – может быть немного медленнее, чем говорите со взрослыми. Вы говорите размеренно: делая паузы, выделяя каждое слово – тогда это воспринимается легче, проще. Иначе ребёнок просто не успеет ориентироваться, когда Вы говорите большими фразами. «О, ну смотри, ты тут опять всё напортачил – бери это, иди туда» – ребёнок потерялся. «О, что у тебя здесь?» – пауза. «Фломастер упал» – пауза. Ребёнок успевает за эти паузы что-то осмысливать. «Где у тебя фломастер? Вот. Молодец – ты его взял. Куда ты его положишь? Сюда? Да? Красивый фломастер – какого он цвета? Красный.» Вы разговариваете короткими, простыми, понятными фразами чистого хорошего разговорного языка с достаточно большими паузами.

Ещё хочу сказать о том, чтобы Вы не торопили события и не давали ребёнку множественных указаний – когда он теряется в потоке Вашей речи. «Так, сейчас ты быстренько раздеваешься, я пока супчик приготовлю, а ты давай за это время носки снимай, ручки помыл, тарелку накрыл...» – «двухлетка» потеряется. «Трёхлетка» может быть сколько-то уже успеет, а «двухлетка» ничего не будет делать: для него это как ступор – он не знает, как из этой массы того, что Вы ска-

зали, выделить, с чего начать и чем закончить. У него как раз планирование – ещё плохо развитая функция. Поэтому команды даёте по одной: «Отнеси, пожалуйста, этот подносик» – получилось: донёс. «О, красота какая! Теперь посмотри сюда» – вот теперь он переключается. Один объект внимания в единицу времени – пока мозг утроен так.

**Говорите обязательно с ребёнком обо всём, что с ним происходит, что Вы делаете** – считайте его полноправным собеседником, даже если он практически не говорит, и экспрессивная речь отсутствует. Потому что он всё это всё равно воспринимает – Вы стимулируете зоны речи. У него идёт уже внутренняя речь намного раньше, чем Вы начинаете слышать его экспрессивную речь, и плюс она усложняется.

Кроме того, это нормализует работу его нервной системы. Даже маленькие дети первого года жизни, с которыми мамы практикуют проговаривание: не просто взяла как куклу и начала одевать – обычно это вызывает протест, а говорят: «О, где наша правая ручка – вот правая ручка. Что мы сейчас возьмём? Кофточку. Рукавчик на ручку оденем. А где вторая ручка? Вот вторая ручка – второй рукавчик оденем». Кроме того, что с ребёнком мы говорим-говорим, и это «рыхлит почву» для развития речи, ему ещё и легче с этими действиями справиться, потому что это укладывает-

ся, создаёт некоторый порядок, некоторую предсказуемость того, что с ним происходит, из просто хаоса каких-то впечатления.

**Важный момент, чтобы ребёнок Ваше лицо, Вашу мимику, Вашу артикуляцию в момент речи видел.** Иногда мамы начинают раздражаться – когда на этапе показывания ребёнок много раз во что-то тычет пальцем, указывает, а мама называет это: раз назвала, малыш тычет снова, второй-третий назвала – на пятый раз: «Да пуговка это, я тебе уже 100 раз сказала!» Нет, всё равно пуговка – потому что он смотрит на Вас и внутри себя за счёт зеркальных нейронов пытается сказать это слово, и это стимулирует его к более быстрому старту речи либо усложнению, усовершенствованию артикуляционного аппарата. Есть моменты, когда дети смотрят Вам прямо в рот. И опять же, когда Вы говорите где-то там в небесах, а ребёнок где-то там на полу, то контакта может не случиться – и ребёнок не делает то, что Вы говорите. Ему важно видеть Ваше лицо – есть такой сензитивный период – важно поддерживать с Вами визуальный контакт «глазки в глазки» на одном уровне, для того, чтобы развитие происходило.



**Когда ребёнок начинает на всё показывать – повторяйте и повторяйте**, даже если 20 раз – он запоминает слова. Вот как Вы учите английский язык: повторяете одно слово много раз – вот ему так же нужно.

Так же, как ребёнок может стоять и делать какое-то действие много раз: открыть дверь – закрыть дверь, и задача не открыть или закрыть, а исследовать то, как он может закрывать и открывать дверь, формировать нейрональные связи, укреплять мышцы, понимать причинно-следственные связи: толкаешь – открывается, тянешь – закрывается. Каждое простое действие, на самом деле, на уровне нашего мозга раскладывается на целую сложную череду действий, алгоритм определённых аспектов этой ситуации, происходящего момента – поэтому малышу надо всё показывать.



На третьем году жизни у ребёнка с развитой речью иногда появляются **вопросы, которые он задаёт неоднократно**. «А папа уехал? – Да, папа уехал» – и он опять спрашивает: «А папа уехал?» – Вы говорите: «Да, папа уехал» – и ребёнок снова спрашивает – Вы говорите: «Да боже мой, даааа!

Папа уехал!» – начинаете раздражаться с разной степенью интенсивности, но тем не менее. Что это? Многих родителей это как-то пугает, обескураживает – почему ребёнок много раз задаёт один и тот же вопрос? На самом деле, это признак того, что ответ его не удовлетворил, но он ещё не знает, как сформулировать иначе – у него развитие речи пока не очень-то совершенное, и он не может спросить: «О, я переживаю, а папа скоро вернётся, а мы успеем поехать в зоопарк?» – то есть уточнения ему даются трудно. Особенно это часто бывает у высокочувствительных детей, для которых важны детали. И если Вы слышите повторяющийся вопрос, значит Вам нужно расширить ту информацию, которую Вы даёте ребёнку в ответе: «Да, папа уехал. Ты, наверное, по нему скучаешь, но скоро он приедет. Он сейчас будет на работе, а потом он приедет, и мы поедem в зоопарк» – ищите варианты ответов до тех пор, пока Ваш ребёнок не удовлетворится.

На третьем году жизни **детки раздражаются, если мы их не понимаем** – ну это действительно очень тяжело. Наверное, в жизни каждого было, когда Вы болели ларингитом и у Вас садился голос: в принципе, Вы что-то сказать можете, но Вас плохо слышат и плохо понимают. И сказать каждое слово – это огромное усилие, и при этом ещё донести себя. Вы чувствуете себя подавленной, уставшей: горло и так болит – ощущение поганое, и раздражаетесь намного быстрее. Вот примерно так же чувствует себя «двухлетка», когда мы

его не понимаем. У него внутри там уже целое событие произошло, а средств выражения не хватает. Опять же про дисбалансы развития – когда психическое развитие опережает речевое: ребёнку столько всего надо Вам сказать, у него такая богатая внутренняя жизнь, у него столько впечатлений, фантазий, идей, но всё это застревает на уровне того, что нужно управлять этими противными мышцами речевого аппарата, подбирать слова, которые ещё не строятся в слова, формировать предложения, чтобы было понятно – ужасно сложно.

Соответственно, тут бывает два момента – либо некоторые родители говорят: «Я не буду тебя понимать – давай учишься, говори», другие же начинают предугадывать, лишь бы дитя не расстраивалось, и понимать ребёнка без слов. Это две крайности, обе из которых могут вести к задержке речевого развития, – в одном случае ребёнок фрустрирован, в другом – он не мотивирован разговаривать. Лучше найти золотую середину. То есть это когда Вы его как бы понимаете, не отрезаете из коммуникации – иначе это катастрофа: его изнутри взорвёт всеми переживаниями, эмоциями, впечатлениями. Но, с другой стороны, Вы уже не настроены на ребёнка как локатор: на бессловесное общение – Вы уже уточняете, спрашиваете: «Ты что-то хочешь?» – ребёнок тычет пальцем, мычит. «А, вот что-то на той полочке? Скажи, можешь сказать, что там лежит: мячик, конфета?» – сколько

ребёнок может, Вы его побуждаете. Если совсем нет, то пока задаёте хотя бы уточняющие вопросы. Вот так по шагам идёте – не отказываете в коммуникации, но и не понимаете его полностью.

# **Личностное развитие и самовосприятие**



Мы часто упускаем из вида личностное развитие ребёнка, но оно является совершенно ключевым для развития малыша, и его, главным образом, мотивации: для того, чтобы что-то хотеть делать, для того, чтобы что-то исследовать, чему-то учиться, у ребёнка должно возникнуть его «Я» – потому что «хочу Я, нужно Мне, это Моя идея, это Моё желание».

Немного вспомним то, о чём говорили в начале главы, – в период от 15 до 40 месяцев самовосприятие проходит несколько этапов, множество изменений. Сначала ребёнок рождается и ощущает себя частью всего единого целого: он не выделяет себя из окружающего пространства, не очень отделяет себя от других людей, а потом постепенно появляется «Я» – показателем этого является то, что ребёнок начинает называть себя в первом лице. И параллельно он начинает говорить «моё» и немножечко жадничать – это попытка присваивать себе окружающий мир, включая маму, вещи, других людей, какое-то пространство – это очень важно.

И каждое новообразование в восприятии себя и соотношении себя с миром проходит как определённый кризис – для мамы и для ребёнка. Потому что это новое «Я» противопоставляет себя тому, что было до того. Соответственно, получается некоторый конфликт – мы привыкли делать так, а сейчас вдруг я так делать не хочу. Маме бывает это тоже

непросто принять. Почему я уделяю этому так много внимания – чтобы Вы понимали, в чём суть и задача каждого из этапов, и не боялись проходить их, и принимали попытки самоутверждения ребёнка.

Когда «роман с миром» заканчивается, а заканчивается он быстрым-быстрым нарастанием когнитивного развития – ребёнок начинает всё понимать гораздо лучше, чем было до того. И эти понимания, опыты, которые он получил с внешним миром, приводят его к осознанию: «Я – не центр этой Вселенной, и я не могу всё!». И, конечно, осознание этого приводит к множеству эмоциональных бурь, дисбалансов. Ну представьте, Вы считали, что Вы – царь этого государства, и однажды Вы просыпаете и понимаете, что Вы вообще не царь: прав никаких нет, обязанностей очень много, все что-то от Вас требуют, и какие от этого «плюшки» совершенно непонятно.

Далее развитие отношений с мамой и постепенное ослабление симбиотических тенденций ведёт к следующему разочарованию ребёнка – «Не только я – не царь горы, так ещё и мама – не часть меня! Ладно, я был не царь, но у меня была «золотая кредитная карточка», которая позволяла мне очень многое достигать, несмотря на то, что мой статус не так велик». А тут оказывается: «Ого, мама не моя часть – я не могу управлять этой частью так, как хочу. Это же ужасно обидно!

Как же мои возможности в этом более сложном с новыми пониманиями мире. Оказывается, что у меня и с поддержкой всё гораздо хуже: мама совсем не собирается выполнять все мои желания!»

И за этим осознанием следует новое – «Я могу хотеть иначе, чем мама!» Не только мама может хотеть иначе, чем я – это трагедия: шоколадок не будет. Но, оказывается, я тоже могу хотеть иначе, чем мама – это немного восстанавливает баланс, потому что таким образом я тоже могу влиять на внешнюю ситуацию – это ключевой момент.



Хотя сначала это выглядит вот так ужасно, как на картинке, потому что нарастает негативизм. Но, тем не менее, это

даёт ребёнку возможность опираться на себя, и это шаг наружу из вашего симбиоза. Соответственно, негативизм в этот период может принимать совершенно иррациональные масштабы и формы – когда ребёнок отказывается от всего, даже от того, что ему нужно, что он хочет.

«Если ты хочешь так – моя задача себя противопоставить и исследовать: что я другой, я могу иначе – значит я хочу не так, как хочешь ты» – вот такова логика этого периода, этого негативизма. И самое худшее, что Вы можете сделать, это взять это на себя, принять на свой счёт: это к Вам не имеет никакого отношения, и к ребёнку собственно тоже – это просто процесс разделения его воли и Вашей воли. Дальше Вы начнёте договариваться, но вот сейчас ребёнка часто «заклинивает».

Ребёнок уже не хочет быть объектом, за которым ухаживают, которому говорят, что делать, где сидеть, куда идти – там поставили, тут положили. Он хочет проявлять свою волю: он её обрёл, он о ней узнал, и он начинает как-то её использовать. Соответственно, он хочет, чтобы с ним считались, чтобы с ним договаривались, чтобы на его решения обращали внимание. Что делать бедной маме? У Вас есть здесь некоторая возможность задавать ему уточняющие вопросы: Ваша задача – обойти острые моменты, которые являются для Вас ключевыми и значимыми.

Например, Вам нужно вывести ребёнка на прогулку. Нет смысла обсуждать, пойдёт он на прогулку или не пойдёт, потому что если Вы говорите, что пойдём, то он скорее всего скажет, что не пойдём: тот самый негативизм и противопоставление Вам. Но если Вы не обсуждаете сам факт прогулки – он стоит у Вас по умолчанию, то Вы обращаетесь к нему с каким-нибудь обходным вопросом.

«Мы на прогулку пойдём на детскую площадку или в парк?» – мы уже не обсуждаем, идём ли мы гулять – ключевой для Вас вопрос. Но ребёнок тоже может проявить свою волю – сказать: «Нет, не на площадку, не пойдём!» «Хорошо, поняла, ты не хочешь идти» – проговаривайте словами те тенденции, которые в нём происходят: он может говорить хорошо или плохо или не говорить. Ваша задача – это переживание, которое Вы уже понимаете, исходя из полученной информации, вывести для него в сознание – так будет ему тоже проще. «Да, ты не хочешь. Ты хочешь решить, куда мы пойдём. Мы пойдём значит туда, куда ты хочешь: в парк – хорошо». Таким образом Вы можете обходить «опасные моменты», которые чреватны истерикой.

Развитие самосознания, развитие «Я» и осознание своего места в мире происходит не само по себе. Ребёнок до 3 лет не может быть вырван из контекста. Его развитие проис-

ходит внутри вашей привязанности, где вы идёте от симбиоза к отношениям двух субъектов – есть «Я» и есть «Ты», и между нами есть что-то, о чём мы договариваемся, что мы решаем.

В этом плане Вы должны понимать, что очень многое Вы даёте ребёнку естественным путем, так сказать «с молоком матери». Личность ребёнка созревает в «психологической утробе» мамы – это так же, как его тело созревало внутри Вашего животика, и все Ваши полезные вещества, токсичные вещества, которые попадали в Ваш организм в период беременности, тоже влияли на ребёнка, на его тело.



Точно так же происходит с Вашей психикой – всё, что попадает в Вашу психику, так или иначе влияет и на Вашего ребёнка. В этом плане прекрасна пословица о том, что «не воспитывайте Ваших детей, воспитывайте себя – они всё равно будут такими же, как Вы». Ребёнок в свои первые годы ещё не имеет устойчивой внутренней структуры своей психики: он только формирует её, и формирует её на основе некоей матрицы – первичного отпечатка, который он берёт с мамы. То есть он Вашу структуру начинает помещать внутрь себя, постоянно с Вами общаясь, постоянно удерживая Вас в поле внимания: как Вы реагируете, что Вам нравится и не нравится, Вы боитесь, Вам кажется это опасным, Вы тревожитесь

или, наоборот, Вы расслаблены и всё хорошо... Это кажется ужасной ответственностью, правда?

Это действительно большая ответственность, но Вы не можете, испугавшись её, спрятаться, и не лучшая идея «посыпать голову пеплом» и говорить: «Я ещё и не идеальная!». Ребёнку не нужна идеальная мама, потому что он тоже неидеальный, и будет жить в неидеальном мире. Поэтому он будет, в том числе, учиться у Вас и тому, как справляться со своей неидеальностью: если Вы ошибаетесь, значит Вы ошибаетесь, но дальше Вы хотя бы признаёте свою ошибку, прикладываете какие-то усилия к тому, чтобы что-то изменить – и это тоже даёт ему опыт того, как справляться с трудностями, ошибками этой жизни, и это он тоже поместит внутрь своей матрицы.

Поэтому не уходим в родительский невроз – «Ааа, какая я недостаточно какая-то...!», а начинаем относиться к самой себе с большим вниманием, с большей заботой. Потому что очень часто мама ставит себя куда-то на последнее место: всех покормила, всех полюбила, а на себя плюнула и кое-как в кровать бросила – так нельзя, потому что это Ваш ребёнок тоже перенимает.

Учёные рассматривают маму и ребёнка до 3 лет как психофизическое единство: это про то, что не только ваша психи-

ка очень тесно связана – даже на уровне физическом вы тоже являетесь такой единой системой. Поэтому какое-то подавленное сильное напряжение мамы, тревога, гнев могут выражаться, отрабатываться ребёнком. Например, Вы ни в коем случае никогда не злитесь, потому что «хорошим девочкам это нельзя», но у ребёнка постоянно происходят какие-то гневные, агрессивные выплески – это может быть Ваше психическое напряжение, которое Вы держите под контролем, но ребёнок таким образом его «выводит», «утилизует».

Также нервная система мамы и ребёнка тесно связана, потому что ему ещё сложно справиться с этим сложным миром, и Вы как «адаптер» такой между ним и окружающей действительностью – Вы помогаете ему научиться в его терминах, в его возможностях понимать, что происходит с ним, что происходит вокруг него, как этот мир устроен. В этом плане очень важно, чтобы Вы много разговаривали, чтобы Вы описывали словами его чувства, свои чувства, окружающую действительность, ситуации, других людей и их чувства – всё это в целом будет помогать ребёнку адаптироваться.

И так постепенно нарастание самостоятельности, определённой автономии ребёнка превращают Ваши отношения во всё более и более сложные – вы уже из первичного симбиоза идёте к отношениям. И мама из просто «системы жизнеобеспечения»: грудь кормит, руки меняют подгузники, укла-

дывают, носят, постепенно на втором году жизни становится объектом привязанности. Когда «роман с миром» закончился, ребёнок прибегает к Вам обратно на этапе симбиотического кризиса – «есть «Ты», «Я» ещё не совсем, но я буду держаться за тебя: ты нужна мне, я хочу держать тебя в своём поле внимания и, часто, контроля». А дальше Ваша задача – стать субъектом отношений: не просто Я – предмет. Ребёнок постепенно переходит действительно к любви – ему уже нравиться Вы, а не только то, что Вы умеете доставать шоколадки или закатившиеся под диван машинки.

**Привязанность** – это важная природная система, генетически встроенная в мозг и мамы, и ребёнка. И она помогает Вам заботиться о малыше, а малышу за Вами следовать.

Вообще материнство – это тяжелый труд: бессонные ночи, зубы, подгузники менять – никакого удовольствия нет, но Вы с этим справляетесь. И, в принципе, это для Вас не очень страшно тяжело, потому что Ваш мозг, благодаря системе привязанности, вырабатывает поощряющие Вас гормоны. Вот Вы поменяли подгузник ребёнку – это совсем неинтересно, но тут же он Вам улыбнулся, показал какие-то «каляки-маляки» – это вызывает у Вас приступ умиления: выброс окситоцина – у Вас полно снова сил, и ещё пару подгузников поменять нетрудно. Так же и у ребёнка эта система работает по-своему – она влияет на то, что он хочет Вам

нравиться, он на Вас ориентирован, он впитывает то, что Вы ему говорите, он слушает Вас, даже если не всегда может выполнить то, что Вы просите.

Привязанность – это не стабильная структура, это то, что постоянно развивается, усложняется по мере того, как развивается и усложняется сам ребёнок. Потому что его мозг растёт, созревает, и, соответственно, растут и ваши с ним отношения привязанности. Симбиоз – это наш начальный уровень, самый-самый первый корешок, и он должен прорасти новыми корешками, новыми уровнями привязанности уже на новых каких-то основаниях. Хотя каждый такой переход не обходится без определённого кризиса и для мамы, и для ребёнка. Вам всегда в какой-то мере будет и радостно, и больно то, что он становится более самостоятельным, потому что что-то безвозвратно уходит, но что-то новое всегда появляется – пусть Вас это греет и радует. Не бойтесь их отпускать: они не убегут от Вас совсем.

Если вы переходите на новые уровни – вы как раз закладываете у этого «мостика» следующую ступенечку. Для ребёнка это тоже непросто, потому что где-то это конфликт, где-то это понимание себя: «О, я теперь должен с этим сам справляться», где-то это упоение: «Ух ты, я теперь могу сам с этим справляться!» – чувств очень много, и они иногда противоречивы.



*На первом году* жизни ребёночек привязан к нам на самом элементарном первичном уровне: ***уровне физического тактильного контакта***. Вы его всё время берёте, носите, гладите, целуете: он чувствует Вашу кожу, Ваши губы, Ваш запах, Ваше сердцебиение – это позволяет ему поддерживать с Вами этот контакт привязанности. И когда мамы нет физически рядом, то ребёнок пугается, теряется.



*На втором году* жизни мы уже переходим к следующему уровню привязанности – на *уровень похожести*. Это период, когда дети хотят всё делать как те, к кому они привязаны, – становятся маленькие такие «повторюши», делают всё – как мама: мама трогает кастрюли, что-то там с ними делает – я тоже хочу трогать кастрюли! Вопрос – буду я делать

это опасно или безопасно, как тут мама позаботится. Я тоже хочу трогать бутылочки, я тоже хочу, как мама, помадой краситься, я тоже хочу это, это и это – это хороший процесс: Вы можете ребёнка ко всему полезному приучать на собственном примере.



*На третьем году* жизни формируется привязанность *через принадлежность*, и дальше появляется преданность. Ребёнок начинает ощущать себя принадлежащим к группе – появляется некоторое собственничество: это Мои люди, Моя мама – это и к людям, и к вещам, и к территории относится.

Ребёнок может гостей выгонять из дома, и не потому что хозяйка плохая будущая растёт, а потому что сейчас «это всё Моё» – у меня только «Я» появилось, и теперь я исследую, что это всё моё. Есть стремление обладать, поэтому здесь будет захват чужих территорий, чужих игрушек, но при этом нежелание делиться чем-то своим – это нормально, это не жадность, это просто часть процесса созревания и развития вашей привязанности.

В этот период появляется большая ревность – «Моя мама!» Если появляется второй ребёнок, то это сложная ситуация. Потому всегда говорю: постарайтесь выдержать трёхлетний интервал между рождением ребёнка и наступлением следующей беременности – даже не родами и родами, а лучше немного больше, чтобы Вы тоже успели восстановиться. Потому что первые три года Вы нужны в симбиозе, Вы нужны в «диаде» – Вы должны отдавать вот эту матрицу, с которой ребёнок строит своё «Я».

Ревность проявляется не только к братьям-сёстрам, может проявляться на детской площадке, когда Вы взаимодействуете с каким-то другим ребёнком или разговариваете с мужем – кому-то ещё кроме ребёнка принадлежите. Это нормально, но это не означает, что Вы полностью должны ребёнку навсегда принадлежать. Уже нужно давать обратную связь – «Сейчас, милый, – я тебя вижу, я тебя слышу – сейчас я с

тётей договорю, и мы поговорим с тобой». И очень важно говорить о том, что его переполняет – «Ты очень расстроился, что я разговариваю с мальчиком. Конечно, я твоя мама» – Вы должны его убедить в этом: «Он меня не заберёт, я просто хотела спросить, что у него там за игрушка» – Вы выражаете словами ту бурю чувств, которая может быть у ребёнка. Потому что он действительно хочет иметь исключительные права на тех, к кому привязан.

Здесь может быть, опять же, – то люблю маму, то люблю папу. Не надо из-за этого переживать: любит он на самом деле и маму, и папу, но пока не может удерживать 2 объекта во внимании, поэтому прогоняет то одного, то другого – в зависимости от того, с кем играет.



***Преданность*** появляется после прохождения и утверждения в этапе принадлежности. Дальше появляется ***поддержка, приверженность к объекту привязанности*** – ребёнок уже может вступать в какой-то альянс. Например, Вы ссоритесь или что-то обсуждаете с мужем – он может встать на Вашу сторону, может даже прогонять папу, или говорить: «Да-да, мама права» – всё это пока выглядит смешно, но это важно.

Ребёнок может не хотеть слушать тех, к кому не привязан, – иногда до враждебности. Почему я должен слушать эту

какую-то тётю – я принадлежу, я привержен именно маме, она важна, её надо слушать.

Уже появляется желание следовать правилам, хотя тоже не всегда получается, но какие-то границы, правила – это период, когда их очень нужно устанавливать. Потому что ребёнок набрал огромное количество впечатлений, у него в голове целый хаос этих впечатлений, и дальше он не знает, что с ними делать. А правила помогают ему найти себя, своё место и место для всех впечатлений: «Это устроено так; для того, чтобы быть и чувствовать себя хорошим, я должен делать то-то, то-то и то-то; мы всегда так делаем – сначала зубы чистим, а потом уже читаем сказку перед сном» – это помогает ему справляться с этой жизнью, с Вашими всё возрастающими требованиями, и помогает чувствовать себя хорошо.

Со временем, к концу 3 года жизни, ребёнок, выходя из симбиоза, всё отдаляясь от вашего единства – от «Мы» к «Я», начинает выделять уже несколько ведущих объектов привязанности, как группу свою – мы семья, в нашей семье так, мама и папа как семья. И он начинает строить разные системы отношений: отношения с мамой, отношения с папой, видит, что у мамы с папой тоже есть какие-то совсем другие отношения – всё это в целом приводит его к возможности сотрудничества внутри группы.

И чтобы уровни привязанности формировались и углублялись, мы параллельно должны двигаться к направлению из симбиоза – принимать эту усложняющуюся личность ребёнка с его желаниями и нежеланиями. Поймите, что желание, нежелание, согласие и протест – это одна медаль, но с двух сторон: если Вы радуетесь его согласию, то должны радоваться и его несогласию – одно без другого не существует. Его личность кристаллизуется, формируется в процессе этого противопоставления Вам.



Часто задают вопрос про уровни привязанности: насколько они поэтапно проходят – «Вот мы это сформировали, нам это уже больше не нужно, теперь нужно что-то другое?» Нет, так нельзя – все уровни привязанности не сменяют, а дополняют друг друга, как корешки у дерева. Один корешок вы-

рос – растёт второй, и это не значит, что нам первый уже не понадобится: первый нас страхует, поддерживает. И ещё третий растёт, и четвертый, и пятый – 6 уровней привязанности проходит ребёнок за первые годы жизни дошкольного периода, и это всё питает нашу привязанность. Потому что иногда есть ситуации физической разлуки – ребёнок физически за Вас держаться не может, но он вспоминает какие-то аспекты похожести, рисует Вам рисунок любви, держится за что-то другое – таким образом система привязанности даёт нам некоторую стабильность.

# **Социальное и коммуникативное развитие**



Не менее важно для ребёнка общение с детьми и взрослыми, которое тоже проходит определённые этапы своего развития. Общение со взрослыми зависит от того, насколько ре-

бёнок к ним привязан.

Память и чувство времени развиты в этом возрасте ещё очень слабо, поэтому зачастую отлучка знакомого близкого взрослого на неделю и более может вести к тому, что он воспринимается как чужак. Поэтому бывают сложности, например, когда папа вернулся из командировки, а ребёнок не хочет к нему идти. Или приехала к вам в гости бабушка из другого города, а ребёнок машет на неё ручкой, говорит: «Уходи!», топает ножкой, и вообще ведёт себя как-то очень некрасиво.

Но важно понимать, что природа о нас позаботилась – чтобы ребёнок не был уязвим для влияния первого встречного, не ушёл за кем попало, у него построена эта система некоторой враждебности к тем людям, к которым он не привязан. Потому что в этот период у него пока не сформировано критическое мышление: он не может поразмыслить, насколько эта тётя хорошая или плохая, что она говорит – правильно это или нет, соотнести это с базой того, что говорит мама, – всё это пока недоступно для его личности. Поэтому природа заложила инстинкт, на который ребёнок может опираться в период максимальной уязвимости ко всей информации, которая попадает в его информационное, личностное, психическое пространство. И если бабушка приехала – это не значит, что всё пропало, это значит, что уйдет некоторое

время для того, чтобы выстроить отношения, преодолеть то сопротивление, которое для ребёнка вполне естественно.

Для благополучного самоощущения и развития ребёнку в этом возрасте нужен свой персональный взрослый, за которого он может «держаться». Поэтому, когда Вы отправляете ребёнка погостить у бабушки, отвозите его в детский сад или оставляете с кем-то где-то – важно передать его вместе с привязанностью и сказать: «Вот сейчас бабуля будет о тебе заботиться». Потому что объект привязанности – это тот, кто за меня отвечает, кто обо мне заботится, кто отвечает на все мои вопросы, и, вообще, решает все мои жизненные задачи. И ребёнок всегда должен быть уверен, кто является его взрослым на текущую единицу времени.

В детском саду детям приходится делить воспитателя. Но обычно их тоже бывает две, и каждый ребёнок, если его спросить в этом возрасте, выделяет свою тётю. И спросить пописать, покушать, попить и что-то ещё – он идёт всё равно к своей тёте. Поэтому ребёнок просто «как-то сам» в этом возрасте быть не может.

Если ребёнок готов бежать за любым в это время – это тревожный показатель того, что наша привязанность может быть нарушена, может развиваться недостаточно правильно с мамой – с ведущим взрослым.

Ребёнок для своего благополучного самочувствия должен иметь не один объект привязанности: не только мама ему нужна – ему нужна разветвлённая сеть привязанностей, и сформироваться она должна в возрасте до 2 – 2.5 лет. Потому что как раз далее включается защитный механизм протivления, и новые люди вводятся с гораздо большим трудом, чем до того. До того все люди, которые входили в его постоянный круг общения, являются объектами привязанности. Это не значит, что после двух всё пропало. Но когда ребёнок до 3 лет сидит 24/7 только с мамой, то потом бывают сложности – всё-таки у него должны быть разные люди в контакте. Но даже если всё получилось таким образом, после 2 – 2.5 лет мы всё равно можем расширять его сеть привязанностей, только для этого новый человек должен быть представлен тем взрослым, к которому ребёнок привязан.

Поэтому, когда вы начинаете посещать детскую группу, сад, оставлять ребёнка с няней – очень важно, чтобы Вы показали ему, что этот человек надёжный, что он «наш», и передали на время Вашего отсутствия некие полномочия этому человеку. Поскольку это инстинкт, то очень важны некоторые моменты на уровне несознательного, как мы устанавливаем отношения привязанности. Поэтому ребёнок должен наблюдать, как Вы улыбаетесь, например, воспитательнице в детском саду, где Вы планируете его оставлять, как Вы

с ней лично разговариваете, может быть прикасаетесь к ней или передаёте что-то из рук в руки, как Вы ей киваете головой, может быть что-то вместе кушаете – принесли печенюку, дали тёте, дали ему, он угостил тётю и вместе, пока раздевались, съели эти печенюшки. Эти моменты работают бессознательно, но очень глубоко.

Соответственно, Вы представляете человека. Вспоминайте: ещё совсем недавно – лет 150-200 назад, даже взрослая женщина – это было неприлично – не разговаривала с человеком, который ей не был представлен в свете: если их не познакомил кто-то, общий знакомый, то они не могли на прямую взаимодействовать. Таким образом тот, кто делает представление, берёт на себя ответственность, является гарантом того, что человек, которого он представляет, надёжный, безопасный, с ним можно общаться. Точно так же работает этот механизм с ребёнком.

Ребёнку помогает, если Вы эту привязанность «передаёте» и объясняете вслух: «Марья Ивановна, я вам передаю всю заботу о Васе. Васенька, вот Марья Ивановна будет о тебе заботиться: если что, ты можешь её спросить, у неё что-то попросить, она будет как мама – делать всё, что делает мама, когда о тебе заботится. А потом я приду и снова тебя заберу». Желательно, чтобы Марья Ивановна тоже потом сказала: «О, вот мама пришла – ну что же, я тебя мамочке

передаю», чтобы у ребёнка не было ощущения брошенности и покинутости – это сразу запускает у него сепарационную тревогу, обостряет инстинкт выживания: он чувствует угрозу выживания, потому что без взрослого он выжить не в состоянии.



Не стоит подталкивать недоверчивого ребёнка к чужим взрослым ради соблюдения каких-то внешних правил приличия – «Ну что ты с тётёй не поздоровался? Смотри, эта тётя тебе «здравствуй» сказала». И Вам неловко, потому что кто-то обратил внимание на ребёнка, и это принуждает Вас к

коммуникации. На самом деле, не надо «проламывать» этот защитный механизм – целей ребёнок будет. Это не значит, что он до 20 лет будет у Вас «под юбку прятаться» – это значит, что Вы берёте на себя нагрузку общения с этим человеком, и даёте ребёнку присмотреться, примерить. «Да, мама с этим человеком общается – значит это свой» – и может быть ребёнок «выйдет из своего домика» и тоже начнёт общаться.

Но часто мы попадаем в какие-то совершенно случайные коммуникации – они гораздо шире сейчас, чем были веками, и считаем, что ребёнок тоже должен в этом участвовать, но при этом, чтобы он знал, что с чужими тётями не разговаривать, конфеты не брать, в машину не садиться – тут получается двойное послание. Поэтому не надо подталкивать, если ребёнок не идёт. Можете прямо сразу сказать: «Ему пока сложно говорить «здравствуйте» незнакомым людям. Он пока осмотрится, и потом, может быть, поздоровается с вами или скажет «пока»» – прямо проговаривайте это открыто: это сразу снимает конфуз того, что человек чего-то ждёт. Вы как взрослый понимаете его ожидания, но вроде бы и ребёнка насиловать общением тоже не хочется. И Вы переключаетесь во взрослый разговор, давая ребёнку возможность это наблюдать.

Учите ребёнка социально приемлемым формам общения на своём примере. Когда Вы говорите «здравствуйте», «до

свидания», «спасибо», «извините» – ребёнок всё это видит, впитывает и рано или поздно копирует. Поэтому не надо от него боями добиваться этого «здравствуйте» – это не остаётся в нём: это насилие. Ребёнок переживает очень трудную гамму чувств, высокий уровень возбуждения, который ему трудно бывает переносить, – это может, наоборот, удлинить период, когда он начёт говорить это сам.

Высококочувствительные дети проявляют большую недоверчивость к незнакомцам – это естественно, потому что они обрабатывают большее количество деталей. Где-то они более эмпатичны, поэтому зачастую такие дети за внешней социальной маской видят текущее состояние человека, которое не всегда может быть располагающим и радостным. Мы в рамках социальной ситуации не идём в это, а ребёнок чувствует, и поэтому от человека тоже может держаться подальше. Тоже таких детей желательно не насиловать, а дать им возможность созреть.



Важно, чтобы на 3 году жизни уже папа больше времени проводил с ребёнком, и где-то начинал «вклиниваться» в его симбиоз с мамой – то есть претендовал на мамино время, на мамино тело: обнимал, целовал. Ребёнок может пытаться влезать между мамой и папой, отталкивать – его надо поцеловать, погладить, сказать: «Ты наше солнышко» и посадить сбоку – «Мы сейчас с папой общаемся». И тогда эти небольшие эпизоды будут постепенно помогать ребёнку ощутить, что папа тоже субъект отношений, и у папы с мамой есть отдельные другие отношения.

В возрасте до 3 – 4.5 лет дети природно-чувствительны к

восприятию лица и фигуры нормального взрослого. Нет ещё сравнительного анализа, нет критического мышления, поэтому есть встроенная программа – вот это нормальный человек, а всё остальное что-то непонятное, значит страшное. И в этом плане бывают вплоть до психологической травмы моменты, связанные с костюмированными героями, аниматорами, Дедами Морозами, клоунами – потому что это искажённое лицо: непонятно даже что – это человек или кто? Вот это что-то большое, неестественное, чего не бывает обычно в этом мире, оно ко мне лезет, сажает меня на колени, тянет ко мне руки – это же катастрофа, правда? Представьте себе, что Вы идёте по улице, и к Вам подходит инопланетянин и начинает руками Вас хватать – если у него есть руки, что не факт – это же ужасно: из разряда фильма ужасов. С детьми в таких вещах нужно быть очень аккуратными. Никогда не подталкивать – ни ради фотографии, ни ради чего-то ещё. Потому что иногда потом приходится годик к психотерапевту детскому походить – это не тот опыт, который вам нужен. То же самое с Дедами Морозами – Снегурочка воспринимается легче: несмотря на чудную одежду, это женщина, а женщинам ребёнок доверяет легче, чем мужчинам, да ещё и с низким голосом, и с бородой – поэтому аккуратненько с ними.

Примерно до 2.5-3 лет ребёнок воспринимает других детей как объекты и не понимает их чувств. Ребёнок – это объ-

ект для него: то, на что можно наступить, с чем можно манипулировать как угодно. Это как тот же стул, лавочка, игрушка, велосипед – ну да, интерактивный: нажмёшь на кнопку – орёт или улыбается. Но ребёнок неосторожен может быть к другому ребёнку, потому что у него нет этой границы «я сделаю ему больно». Вы можете и должны говорить с детьми уже с самых первых контактов в песочнице или где-то, проговаривать: «Смотри, Вася расстроился, ему неприятно, давай мы его погладим, не будем делать так». Но Вы должны понимать, что это пока только подготовительный этап, и оставить детей друг на друга в надежде, что они поладят, это преждевременно.

Примерно до 4 лет дети не испытывают особой потребности в совместной игре и совместной деятельности. Поэтому все переживания по поводу того, что нам срочно уже пора в детский сад, потому что нам нужно заниматься социальным, коммуникативным развитием – не оправданы. Да, вы можете пойти в детский сад, если это Вам нужно, если Вы уже подустали и Вам хочется какое-то время выделить на себя, Вам пора работать или по каким-то ещё другим соображениям, но не по соображениям того, что ребёнку нужны партнёры по играм. Партнёры по играм ему нужны после 4 лет, и он к этому готов – до этого времени дети играют скорее рядом, чем вместе. Да, они могут взаимодействовать, но это не глубокая ещё игра: они скорее что-то присваивают, отстаивают

ют, делят территорию – исследования такого уровня, нежели совместная игра.

Другой ребёнок может быть интересен в этом возрасте, опять же, как предмет исследования и взаимодействия, но это может быть небезопасно. Взять и ткнуть пальчиком в глазик – это нормально, и не означает, что ребёнок Ваш агрессивен или что-то ещё. Дети просто могут быть неаккуратны, не рассчитывают силу, не понимают, что «да», что «нет». Где-то после 2.5 лет осознания начинают «прорезаться», но с маленькими детьми, когда вы играете, взаимодействуете с другими малышами, нужно быть аккуратными. Есть дети, которые это инстинктивно чувствуют, и поэтому стараются держаться подальше от других детей и в общем-то не очень доверчиво идут с ними на контакт. Это не значит, что ребёнок асоциален, не коммуникативен, робок – просто у него хороший здоровый инстинкт не получить лопатой по голове.

Вы, как родители, должны сопровождать коммуникацию и взаимодействие детей в этом возрасте – они не умеют играть вместе, не умеют договариваться, и вообще всё то, что мы от них ждём по умолчанию, как правило, они ещё не умеют. Наш коммуникативно-социальный опыт – то, что воспитывается, – не является встроенной опцией нашего мозга. Некоторый интерес к себе подобным, инстинкт привязанности – да, работает на уровне инстинктов, всё остальное – на

уровне обучения. Поэтому Вы учите ребёнка, показываете, как обмениваться игрушками, объясняете, что он чувствует, что другой чувствует, что он хочет, что другой хочет. Для ребёнка бывает достаточно трудно дифференцировать не то что мотивы другого, но и собственные – их важно проговаривать: чем больше Вы об этом говорите, тем более коммуникативно зрелым будет Ваш малыш, ему будет легче строить отношения.

Действия малыша пока очень импульсивны, и они легко переходят от любви и обнимашек к агрессии. Это происходит иногда мгновенно, потому что импульс сильный, «вырывается протуберанцем» и может попасть в другого ребёнка, или Вашему ребёнку может попасть. Поэтому дети маленькие, играя, должны быть под присмотром взрослых, иначе иногда это может быть реально опасным.

Был у меня в группе мальчик, около 1.5 лет ему было, который получил настоящую травму психологическую в детской песочнице, где он гулял вместе с мамой. Пока мамы сидели болтали на лавочке, его то ли обнял, то ли что-то у него отбирал другой ребёночек примерно его же возраста – в общем, он его придавил, и тот начал задыхаться – это прямая угроза жизни, в общем-то. Мальчик разревелся – мамочки подскочили, их разняли. Но поскольку тот его немного придушил: асфиксия началась – это сразу уровень ужаса. И это

фиксировалось у него настолько, что он на протяжении 2,5 лет не мог взаимодействовать с детьми. Только со старшими, которых он как равных воспринимал, или младенцами – всё остальное никак, прямо до панических атак, до истерик. И ни в какие детские учреждения ходить не мог – на этом закончилось его посещение и нашего центра. Я просто с мамой связь поддерживала – я им порекомендовала тогда, что делать с этим. Они сначала с психотерапевтом, потом с психологом занимались, ходили на коррекционные занятия: сначала индивидуальные, потом потихонечку в минимальную группу. За 2,5 года терапевтической работы им удалось выйти на результат того, что он как-то мог с мамой находиться в группе других детей, ну и всё-таки к школе доработали так, что он даже походил на подготовительные занятия в школе – до этого находиться в группе детей он не мог. Так что будьте аккуратны, наблюдательны и бдительны. Это не значит спасти своих детей от всех коммуникаций – пусть общаются, но общение должно быть под присмотром.

Часто родители делают ошибку – притом, как правило, прекрасные родители – когда Вы с ребёнком наблюдаете какую-то истерику, расстройство другого малыша. Вашего ребёнка это обычно как-то цепляет, привлекает его внимание, и многие ласковые добрые мамы учат ребёнка сочувствию: «Бедный малыш, он упал, расстроился, пойдёшь его пожалей» – это точно чревато последствиями. Жалейте, сочув-

ствуйте вместе, но при этом ревущего малыша трогать не надо. Потому что Ваш ребёнок, подойдя с импульсом пожалеть, скорее всего получит по лицу наотмашь от того ребёнка, который рыдает. Потому что тот ребёнок в этот момент перевозбуждён, импульсивен, чувствует дискомфорт, и всё, что попадает в поле его зрения в этот момент, рискует получить агрессивный отклик. Он не понимает, что Ваш ребёнок подошёл его пожалеть, он видит, что ему плохо, и видит объект – соответственно, он переносит своё «плохо» на объект, как источник этого «плохо», и проявляет агрессию. Это очень частый случай, поэтому жалеть лучше издалека.

# 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.