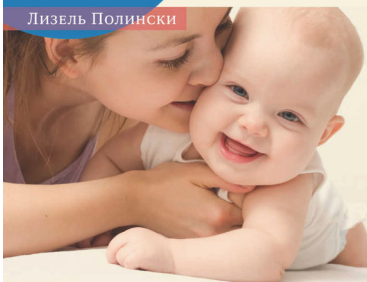


РЕКІР игра
и движение

Лизель Полински



Более
100 развивающих
игр для детей
первого года
жизни



Лизель Полински
**РЕКiP: игра и движение. Более
100 развивающих игр для
детей первого года жизни**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=178610

*Полински, Лизель. РЕКiP: игра и движение. Более 100 развивающих игр для детей первого года жизни / Пер. с нем. О. Ю. Поповой.: Теревинф; Москва; 2008
ISBN 978-5-4212-0230-1*

Аннотация

Опора на двигательную и познавательную активность младенца в первый год его жизни – ключевое положение Пражской программы «Родители и дети» (РЕКiP), которая с середины 70-х годов XX века широко распространилась и по сей день успешно применяется в разных странах. Первое издание книги «РЕКiP: игра и движение» появилось в 1993 г. и стало бестселлером в Германии.

В книге, иллюстрированной многочисленными фотографиями, представлены двигательные и сенсорные игры, которые способствуют гармоничному развитию младенца. Описываемый в ней подход поможет родителям лучше понимать своего ребенка, преодолевать возникающие трудности, сделает отношения между ними более близкими и теплыми.

Для родителей детей первого года жизни, а также педиатров, психологов и других специалистов, причастных к работе с детьми раннего возраста.

Содержание

Введение	4
РЕКіР: Пражская программа «Родители и дети»	6
Цели Пражской программы «Родители и дети»	7
Стандарты, определяющие работу в РЕКіР-группах	8
Первая глава	9
Работающая мама	11
Роль отца	12
Потребности младенцев	14
Поиск гармонии	18
Вторая глава	20
Развитие младенца	20
Ребенок познает окружающий мир	23
Мы наблюдаем за младенцем и учимся общаться с ним	27
Жизнь – это движение с самого начала	30
Первые игры с младенцем	30
РЕКіР Лежа на животе, младенец отталкивается стопами	31
РЕКіР Младенец хватает протянутый ему палец	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Лизель Полински

РЕКіР: игра и движение

Введение

Дорогие читательницы, дорогие читатели!

Мне бы хотелось, чтобы эта книга вдохновила вас на то, чтобы осознанно и полноценно участвовать в развитии ребенка, чтобы вы вместе проживали трудности, росли и набирались опыта. При этом я обращаюсь не только к мамам, на которых главным образом ложатся заботы по уходу и воспитанию детей, но также и к папам, бабушкам, дедушкам и ко всем, кто близок к младенцу в этот период его жизни. Мне хотелось бы, чтобы все они чувствовали себя вовлеченными в воспитание малыша.

Вероятно, вы уже заметили, что каждый ребенок развивается по-своему, в своем собственном темпе. Возможно, путь вашего ребенка отличается от тех описаний, которые вы встретите в моей книге. Или вы заметите, что соседский ребенок развивается иначе, чем ваш. Это совершенно нормально.

Моя книга – это стремление побудить вас вступить в полноценное общение с вашим ребенком, поддерживать естественный ход его развития, не утратив при этом его своеобразия и уникальности.

Желаю вам и вашему ребенку ежедневно находить друг для друга как минимум 15 минут, не предназначенных для ухода за ним и прочих необходимых дел. Просто для того, чтобы порадоваться друг другу, подурачиться и испробовать предлагаемые мною игры и занятия.

Уже 25 лет я занимаюсь с грудными детьми и их родителями и не перестаю заново восхищаться тем, как точно младенцы умеют показать, что хорошо для их развития и чего они хотят достичь, – при условии, разумеется, что у них есть возможность это выразить.

Благодаря многолетнему общению с семьями, где есть маленькие дети, я научилась целенаправленно наблюдать за малышами и устанавливать отношения с ними и их родителями. Не всегда бывает просто понять, что нужно грудному ребенку, но если вы будете внимательно наблюдать за ним, то вне всякого сомнения довольно скоро освоите «язык» младенца.

Структура книги соответствует этапам развития ребенка и приобретения взрослыми родительского опыта. Вначале вы встретите описание реальных ситуаций из жизни семей, где недавно родился ребенок, а также некоторые сведения о развитии и потребностях младенцев. Затем я попыталась наметить пути поиска гармонии между потребностями ребенка и родителей. О самых главных задачах речь пойдет во 2-й и 3-й главах. Я предлагаю вам различные варианты того, как вы можете сопровождать и поддерживать развитие новорожденного с помощью совместной игры и занятий в повседневной жизни. Благодаря этим играм вы лучше узнаете своего ребенка, а он – вас. В результате можно ожидать, что все разрозненные элементы вашей новой жизни с малышом постепенно придут в гармоничное соответствие, так что игры, общение и повседневные дела составят единое целое.

Пражская программа «Родители и дети» (РЕКіР¹) рассчитана на работу в группах, состоящих из родителей и их детей первого года жизни. Моя книга предоставляет родителям, посещающим РЕКіР-группы, возможность восстановить в памяти игры с детьми, о которых

¹ Prager-Eltern-Kind-Programm

они узнали на занятиях. Но так как спрос на группы часто превышает предложение, можно воспользоваться этой книгой для самостоятельных занятий. Начинается книга с теоретической части. Возможно, вы просто пролистаете ее, посмотрите картинки, обратите внимание на выделенные замечания, прочтете описание тех или иных развивающих игр, помеченных эмблемой РЕКіР, и попробуете поиграть со своим ребенком или принесете что-то новое в ежедневный уход за ним. Я искренне желаю, чтобы общение с малышом доставляло вам радость!

Я хочу поблагодарить профессора доктора Крису Руппельт, от которой я многое узнала о развитии грудных детей и о том, как сопровождать и поддерживать их и помогать родителям. Профессор доктор Ханс Руппельт (1935–1987) оказывал поддержку при работе с РЕКіР, сопровождая ее соответствующими научными исследованиями, касавшимися, например, темы общения детей друг с другом, а также многочисленными публикациями, относящимися к работе РЕКіР.

Я была рада возможности ускорить распространение этой концепции вместе с группой приглашенных педагогов. Из их числа мне хочется особо отметить Кристину Кронер-Гроберт и Эрику Рох, участие и ценные советы которых придали мне мужества для написания этой книги.

Я хотела бы поблагодарить и моего помощника Бернарда Шие-на, проводившего практические занятия, за то, что он предоставил мне возможность ознакомиться с последними изданиями самых новейших разработок РЕКіР, а также весьма помог мне с подбором иллюстраций. Хочется от души поблагодарить фотографа Хорста Лихте, который работал буквально в поте лица. В частности, ему пришлось немало попотеть на съемках в теплом помещении в Пиннеберге, где он фотографировал группу семей, участвовавших в занятиях. Мою особую благодарность я приношу группе РЕКіР, которая собиралась по утрам в выходной день, что и позволило сделать снимки, необходимые для этой книги. Сердечно благодарю также руководителя семинаров, специализированного педагога Марен Кон и руководительниц РЕКіР-групп евангелического семейного образования Кристину Гарниш-Эк-керт, Пию Томсен-Пот, Мартину Краутц и Андрею Серенсен за то, что они способствовали организации съемок в своих группах.

Совершенно особую благодарность выражаю моим детям: с их помощью я смогла многому научиться; общаясь с их детьми, смогла многое понять о детях вообще. Именно они пробудили во мне интерес к совсем крошечным детям и научили испытывать радость от общения с ними. Я очень благодарна и моему мужу, который неизменно подбадривал меня во время работы над книгой, вопреки всем моим сомнениям и большой нагрузке на основной работе, связанной с новыми публикациями, повышением квалификации групп РЕКіР, а также ведением моей собственной группы.

Лизель Полински

РЕКіР: Пражская программа «Родители и дети»

Расцвет популярности программы «Родители и дети» в Германии пришелся на 1973 год. К 2000 году было подготовлено более 2300 руководителей групп РЕКіР, из которых более 1600 и по сей день активно работают, проводя групповые занятия, в которых родители играют и развиваются вместе со своими детьми. Спрос на РЕКіР-группы столь велик, что не все желающие могут принять в них участие.

В этой книге я рассказываю о целях и методах РЕКіР и предлагаю свыше 100 развивающих игр, чтобы родители могли поддерживать своих маленьких детей в развитии независимо от какой-либо группы. Программа РЕКіР предлагает ситуации, в которых у детей появляется возможность испробовать новое, расширив сферу своих действий и движений. Основные «инструменты» в нашей работе – это наблюдение за детьми, общение детей и родителей между собой, возможность для детей свободно двигаться, устройство помещения и подбор развивающих заданий.

Родители познакомятся с различными играми и занятиями, которые помогут им полноценно общаться с ребенком. Будут показаны пути, которые родители могут пройти вместе, встречаясь и обсуждая сложные ситуации, возникающие в повседневной жизни с малышом и в его развитии.

В 4-й главе вы найдете информацию о том, как работают группы РЕКіР. Работа в официально зарегистрированных группах базируется на стандартах и принципах, опирающихся на многолетний опыт и научные исследования профессора д-ра Ханса Руппельта и д-ра Даны Кубани.

Цели Пражской программы «Родители и дети»

1. Способствовать позитивному развитию взаимоотношений родителей и ребенка. РЕКіР создает условия для построения позитивных отношений между родителями и детьми через совместные переживания, игры, движение, радость общения. Благодаря целенаправленному наблюдению за своими детьми родители будут лучше понимать потребности детей и правильно реагировать на их поведение.

Практическое применение научных знаний и опыта способствует правильному обращению с детьми, а также проявлению способностей самих родителей. Работа в группах начинается уже с 4-6-й недели жизни ребенка и сопровождает развитие младенца в течение всего первого года жизни.

2. Поддерживать развитие ребенка. Грудной ребенок может сам показать родителям, в каком ритме, темпе и направлении идет его развитие. Подвижные игры – это активные формы обучения, из которых младенец «формирует» собственную игровую программу в зависимости от своих возможностей и потребностей.

Движение и игра с самого раннего возраста становятся посредниками между ребенком и необходимыми ему для полноценного развития способностями, растущими душевными и физическими силами.

3. Способствовать обмену опытом между родителями. РЕКіР предоставляет шанс взрослым участникам групп заложить фундамент для создания многих важных воспитательных принципов. В группах происходит интенсивный обмен опытом в области взаимоотношений и развития детей. На основе этого обмена и проживания многих конкретных ситуаций совершенствуются возможности самих родителей.

4. Поддерживать общение детей друг с другом. РЕКіР предоставляет детям первого года жизни возможность быть вместе со своими сверстниками и впервые налаживать социальные связи в присутствии родителей. Благодаря регулярным встречам возникает доверие не только к родителям, но и к другим взрослым.

Стандарты, определяющие работу в РЕКіР-группах

РЕКіР-группа состоит из 6–8 взрослых и их детей, по возможности одного возраста. Работа в группе начинается с младенцами в возрасте 4–6 недель.

Можно начинать и с детьми более старшего возраста. Развитие детей необходимо сопровождать и поддерживать в течение всего первого года их жизни. Встречи происходят один раз в неделю и длятся 90 минут – до или после обеда; при этом одевание и раздевание младенцев является частью занятий. Всё игровое время дети проводят голенькими. Работу групп следует проводить в достаточно просторном, теплом и чистом помещении. Развивающие игры РЕКіР – основное содержание работы группы.

Они позволяют сопровождать и поддерживать развитие детей, а также передавать знание взрослым деятельно и позитивно, в конкретных ситуациях. В качестве пособия для демонстрации используется кукла. Работа с родителями в РЕКіР-группах может быть продолжена: родительские вечера, встречи отцов, встречи в выходные дни.

Вести группу имеет право только специалист, получивший соответствующий РЕКіР-сертификат.

Первая глава

Новая жизненная ситуация

Я часто слышу от родителей новорожденных детей: «Наша жизнь полностью изменилась, она стала совсем не такой, какой была прежде. Я не могла даже представить себе этого».

Криста (28 лет, зубной техник) рассказывает о себе на одном из занятий в группе: *«Мы давно хотели ребенка и были счастливы, когда я наконец забеременела. Но сейчас, спустя несколько дней после рождения ребенка, я совершенно растерялась и уже не знаю, то ли это, к чему я так стремилась. Всё оказалось совсем не так, как мне представлялось».*

Подобные высказывания, равно как и исторический анализ, показывают, что материнская любовь не всегда появляется как некая природная данность; женщины часто внутренне сопротивляются устоявшемуся мифу, что они «прирожденные матери».

Не все могут реально представить себе, каково это – жить с грудными детьми. Может быть, до появления на свет собственного ребенка человеку никогда не приходилось иметь дело с новорожденными. Понимание и родительская отзывчивость приходят к таким людям постепенно, вырастая из повседневного интенсивного общения с ребенком.

Современные родители, к сожалению, часто чувствуют себя одинокими перед лицом ответственности за детей. Так, **Ева** (32 года) печально рассказывает:

«До появления нашей дочки и моему мужу, и мне самой было совершенно ясно, что он захочет принять в занятиях с ребенком и его воспитании такое же участие, как я. На первые недели он взял отпуск, и мы вместе перестраивали нашу жизнь. Однако, вернувшись к работе, он стал всё больше и больше отдаляться. Теперь он предпочитает заниматься покупками, а не маленькой Сабриной».

Рождение ребенка, как правило, ведет к традиционному распределению ролей, так как матери преимущественно прекращают или прерывают на время свою профессиональную деятельность. Даже в семьях, где супруги прежде поровну делили хозяйственные обязанности, происходит изменение представлений о традиционном распределении ролей. Многие отцы считают своей первоочередной обязанностью обеспечение семье достатка.

Если женщина решает не прекращать трудовую деятельность, то это значит, что ей придется нести двойную нагрузку. При этом дефицит времени приводит, конечно, и к ограничениям в реализации ее собственных интересов.

Гизела (34 года, социальный работник) как-то высказалась на одном из родительских вечеров: *«Было бы идеально, если бы и отец, и мать были в равной мере в ответе за ребенка и отпуск по уходу за ним могли бы брать пополам. Тогда и работодатели не были бы столь уверены, что, взяв на работу мужчину, гарантируют себе стабильную профессиональную деятельность своего сотрудника. А для женщин в репродуктивном возрасте при таком раскладе появилось бы больше возможностей занять ведущие позиции в своей специальности».*

«Это пока лишь мечты о неопределенно далеком будущем. Мы еще далеки от этого, и иногда у меня возникает впечатление, что молодые отцы снова стали меньше ориентироваться на семью и берут на себя всё меньше обязанностей, меньше даже, чем это было в последние годы».

Многие неработающие матери ощущают дискомфорт от монотонности повседневной домашней работы и непродуктивности собственного труда, они страдают от дефицита общения, от финансовой зависимости, от того, что не готовы видеть себя лишь домохозяйкой и матерью семейства. Они считают, что могли бы легче сблизиться с ребенком и лучше забо-

титься о нем, будь у них больше независимости, возможностей самореализации, шире круг общения.

Для многих родителей невозможность свободно распоряжаться своим временем обременительнее финансовых ограничений. Ведь им необходимо часто и подолгу заниматься маленькими детьми, и их образ жизни сильно меняется.

Раньше, особенно по выходным., мы редко бывали дома. Мы оба занимались спортом, иногда вместе, иногда – порознь. Мы также часто ходили в кино или в гости к друзьям. Наши друзья, у большинства из которых нет детей, не понимают, что теперь по вечерам мы просто не можем куда-нибудь пойти» (Эвелин, 31 год, страховой агент).

Встречи с друзьями становятся для родителей не столь частыми, как раньше. Теперь им хотелось бы, чтобы с друзьями можно было делиться заботами, опасениями, повседневными происшествиями и радостями, связанными с ребенком.

С рождением ребенка в отношениях мужа и жены появляется нечто новое. Непонимание того, что происходит, часто выражается в недовольстве или ощущении полной потерянности, порождает состояние, которое называют «беби-шок».

Особенно тяжело вхождение ребенка в жизнь семьи происходит в семейных парах, которые прежде вели уединенный образ жизни. Им слишком непривычно, что кто-то постоянно нарушает их покой.

Опыт показывает: эти переживания могут послужить основой для создания более прочных и близких отношений и возрастания чувства самооценности.

Раньше выходные принадлежали нам одним. Мы подолгу отсыпались и потом делали только то, что доставляло нам удовольствие. Сегодня всё по-другому. Младенец, конечно, желает, чтобы и по субботам, и по воскресениям, и ночью, и утром его непременно кормили бы грудью, пеленали, качали, словом, ухаживали бы за ним, как и во все другие дни. Из-за этого все наши выходные начинаются уже не так безмятежно и спокойно. Мне лично это очень мешает. (Герд, 33 года, специалист по информатике).

Бывает, что, став родителями, люди поначалу испытывают разочарование. Интимность в их отношениях как-то вынужденно отступает на второй план, хотя в это время близкие отношения особенно важны. Но женщина большую часть времени ощущает близость и тепло младенца (ведь он совсем недолго может обходиться без ее внимания), и физическая близость с мужем в этот период становится не столь важной.

Воспринимают ли родители ребенка как сокровище, чудо, как благо или только как помеху? Это зависит от многого.

Был ли ребенок долгожданным, действительно «запланированным»? Принимают ли взрослые то, что теперь они еще и родители? Как сложилось их собственное детство? Возникали ли в ходе беременности неожиданные осложнения?

Многие будущие родители думают, что с появлением ребенка их жизнь изменится незначительно. И поначалу им приходится нелегко, ведь нужно учиться жить в новой реальности.

Работающая мама

Желательно, чтобы за младенцем ухаживал кто-то из близких: это важно и давно общепризнанно в странах Восточной Европы. Многие дети в яслях очевидно испытывают эмоциональный дефицит, поэтому в Чехословакии, например, еще в 60-е годы XX века для матерей был введен годичный отпуск по уходу за ребенком. В Германии также с 1980-х годов по закону полагается соответствующий декретный отпуск для тех матерей (или отцов), которые выразили желание сидеть дома со своим ребенком.

С одной стороны, это шаг вперед. Но при этом некоторые матери теряли после декретного отпуска свой профессиональный статус. Или же, сидя дома с ребенком, они с самого начала чувствовали неудовлетворенность и предпочли бы выйти на работу. Другие матери просто вынуждены были работать, чтобы обеспечить семье соответствующий доход. Само понятие «декретный отпуск», употреблявшееся до последнего времени, всегда претило мне, поскольку повседневную жизнь с грудным ребенком едва ли можно сравнить с отпуском. В 2000 году это понятие заменили другим – «родительское время».

Тот факт, что мать выходит на работу, еще ничего не говорит о качестве и характере ее отношений с ребенком. И наоборот – само по себе постоянное пребывание дома не свидетельствует о высоком уровне их близости. Решающее значение имеет внутренняя связь, которая сближает обоих родителей с новорожденным.

С тех пор как моему сыну Томасу исполнилось полгода, я снова начала по выходным, дням руководить семинаром. В это время с Томасом оставался муж. Поначалу я не была уверена в том, что они оба справятся с этой ситуацией. Но постепенно у меня появилось ощущение, что связь между отцом и сыном стала гораздо крепче и глубже. Я могу спокойно оставлять их одних, а придя домой, я счастлива оттого, что могу с полной отдачей и радостью посвятить себя ребенку. (Лизель, 30 лет, социальный работник.)

Не сама по себе длительность физического присутствия матери возле ребенка, а характер их отношений, степень их близости – решающий фактор социального и психического развития ребенка. Чуткое отношение матери к малышу и настрой на материнство больше говорят об отношениях матери и ребенка, чем внешние, поддающиеся измерению признаки семейной ситуации, такие, например, как профессиональная занятость родителей.

Если за ребенком должен будет ухаживать какой-то посторонний человек (например, няня), нужно, чтобы онзнакомился с ребенком постепенно, обретая уверенность прежде, чем мама оставит их одних.

Если вам предстоит решать, стоит ли возвращаться к профессиональной деятельности, необходимо продумать вместе с вашим мужем следующие вопросы:

- Сможете ли вы совмещать материнство и профессиональную деятельность?
- Как отнесется ваш муж к вашему желанию вернуться на работу?
- Готов ли он и сможет ли взять на себя часть нагрузки по ведению хозяйства и воспитанию ребенка?
- Доверите ли вы мужу решение этих задач и принесет ли это вам обоим удовлетворение?
- Как повлияет ваша профессиональная деятельность на семейные отношения?
- Готовы ли вы ограничить свои личные потребности или хотя бы отодвинуть их на задний план?
- Можете ли вы доверить дальнейший уход за ребенком какому-то надежному человеку?

Роль отца

До 1970-х годов при рассмотрении психологического аспекта развития ребенка на первый план выдвигались отношения матери и ребенка, во всяком случае – в начале его жизни. Но в последнее время положение стало меняться. Исследования показали, сколь важно для развития маленького ребенка общение с отцом.

Между тем роль отца в семье стала пониматься и реализовываться по-разному. Особенно после того, как само традиционное представление об отцовской строгости и мужественности стало приниматься не всюду. В наше время часто говорят о так называемых «новых отцах». Роль отца в прежнем понимании не имеет уже превалирующего значения для всё большего числа мужчин. Важной частью жизненного опыта отцов часто становится сопереживание при рождении ребенка и дальнейший уход за ним. По мере возможности многие отцы стали принимать участие и в РЕКіР-группах.

Новое понимание роли отца пробивается в нашем обществе с большим трудом, потому что в этой области заложено еще слишком мало теоретических основ и едва ли имеется достаточный практический опыт.



В старших поколениях всё еще живы стереотипы представлений о роли отца в семье, несовместимые с новыми взглядами. Прежде в научных исследованиях упоминалось о мужчинах лишь как об «отсутствующих отцах». Между тем у грудного ребенка есть реальная потребность в общении с отцом.

С 1970 года взаимоотношения между отцом и ребенком стали предметом наблюдения и анализа. Вскоре выяснилось, что матери и отцы относятся к новорожденному по-разному.

На первый взгляд, отцы внимательнее и больше ориентированы на игру с младенцем. Они больше разговаривают с ним, подражая ему, раньше начинают играть, тиская и обнимая

его, легче вовлекают его в игру. Вместе с тем кормлением детей и уходом за ними они заняты намного меньше, чем женщины.

Культурологические и социологические исследования показывают, что дети, с которыми в младенчестве много времени проводили не только мамы, но и папы, легче привыкают к новым ситуациям и незнакомым людям.

Обычно отцы предлагают свою помощь после какого-нибудь праздничного вечера или в свободное время. В часы после ужина и до отхода ко сну они охотно играют с детьми.

Потребности младенцев

Дети, только появившись на свет, сразу же проявляют свою индивидуальность: один младенец с интересом оглядывается вокруг, другой выглядит тихим и сонным. Один более ласковый, а другой – резкий и бойкий. Некоторых детей родители чувствуют и понимают без особого труда. С другими же не получается так легко, и от родителей потребуются специальные усилия.

Карина еще в родильном доме просыпалась каждый раз, как только открывалась дверь или в комнате разговаривали. Это не изменилось и дома. Когда она засыпает или спит, мы стараемся не шуметь.

К шумам Карина очень чувствительна. К этим ее особенностям следует относиться серьезно: ребенку нужно время для адаптации к жизни в семье.

Младенцы засыпают по-разному. Некоторым необходимо, чтобы их долго укачивали на руках, что для родителей бывает довольно тяжело. А какие-то дети засыпают только возле материнской груди. Кому-то, чтобы заснуть, достаточно колыбельной песенки, кому-то нужно, чтобы мама или папа приласкали их, поговорили с ними. Другим детям помогает, если они ощущают возле себя запах матери. Можно положить им в кроватку майку или рубашку, которую вы носили. Может быть, ваш младенец будет лучше засыпать в затемненном помещении.

Некоторые дети с помощью плача избавляются перед сном от напряжения и страхов.

Моя дочка Алика плачет во сне. Но не проходит и пяти минут, как она засыпает. Поначалу я ее сразу же вынимала из кроватки, как только она заплачет, хотя и знала наверняка, что девочка очень утомлена. Но каждый раз, когда я укладывала ее снова, она начинала плакать еще сильнее. И я заметила, что этот процесс раздражает и возбуждает ее. С тяжелым сердцем я стала пережидать, и через короткое время она прямо посреди крика умолкала, переставала плакать и засыпала. Это и сейчас всё еще так. Ее крик длится не более трех-пяти минут. (Марианна, 35 лет, медицинская сестра.)

Мы можем наблюдать у малышей два стадии сна:

В спокойной стадии сна лицо ребенка расслабленно, спокойно, веки закрыты и неподвижны. Кроме того, при редких вздрагиваниях или легких движениях рта тело остается неподвижным. Младенец находится в состоянии полного покоя, дышит равномерно.

В активной стадии сна глаза ребенка обычно также закрыты. Но время от времени он моргает, у него двигаются ручки и ножки, а иногда и всё тело. Дыхание неравномерное и несколько более частое, чем в стадии спокойного сна. Мы видим, как на лице ребенка отражается его душевное состояние: он улыбается или морщит лоб, внезапно делает жевательные или сосательные движения. Эта стадия повторяется каждые 30 минут. Просыпанию в большинстве случаев предшествует активная, а не пассивная стадия сна.

Состояние сонливости, вялости служит переходом между бодрствованием и сном. ([4]. с. 37)

Дети не только засыпают, но и просыпаются по-разному. Один ребенок немедленно начинает кричать, так как после долгого «одинокства» во время сна ему хочется, чтобы кто-то занялся им. А другой, проснувшись, сначала лежит в своей кроватке спокойно и лепечет что-то сам себе, прежде чем ему потребуется общество.

Нечто подобное происходит и тогда, когда мы утешаем детей. Одних достаточно просто взять на руки. Другим же нужно длительное и интенсивное внимание. Они хотят, чтобы их поносили на руках туда-сюда, и только после этого успокаиваются.

Характер движений младенца помогает нам понять его настроение, т. е., буквально, «что им движет». Со временем вы ближе познакомитесь со своим ребенком и вам будет

несложно почувствовать тончайшие нюансы его поведения и настроения, понять, что ему сейчас нужно.

Моя вторая дочь почти не плачет. Даже тогда, когда она голодна. Она становится беспокойной и энергично сучит ножками. Так я понимаю, что настало время кормления.

Эта мать правильно интерпретирует внешнее выражение потребностей своего ребенка и идет ему навстречу, не дожидаясь более сильных проявлений.

Что ребенок сообщает нам сейчас с помощью движений:

Он устал?

Он голоден?

Настало время поиграть?

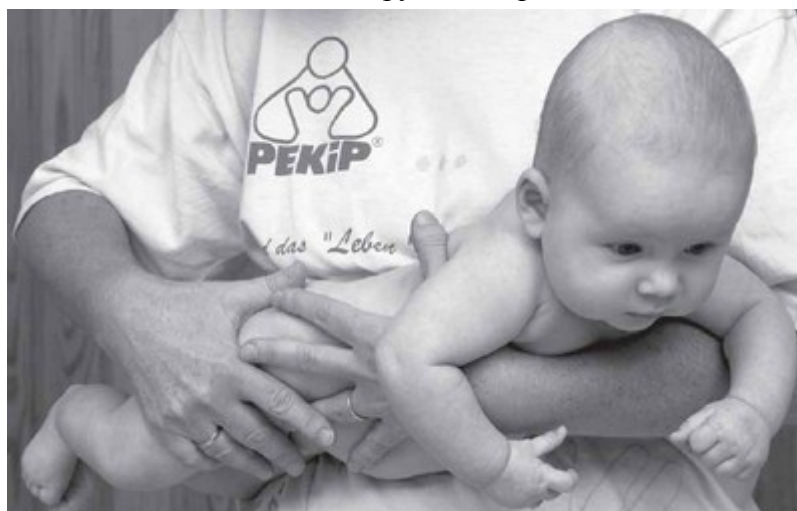
Активно ли он воспринимает окружающий мир?

Испытывает ли потребность в движении?

Может быть, у него что-то болит?

Процесс кормления тоже протекает у детей по-разному. Один младенец выпивает свою норму залпом, и это удается ему прекрасно. Другой, сделав то же самое, страдает потом от боли в животе – в желудке образуется много воздуха. Во время кормления ему нужно время от времени срыгивать. А есть дети, которые сосут медленно, старательно и непрерывно или же сами делают паузы и смотрят на маму.

Некоторые младенцы страдают от колик или других недомоганий. Причиной этого может быть еще не вполне развитая система пищеварения. В таких случаях помогают разные средства. Часто помогает отвар фенхеля или увеличение подвижности. У многих малышей боль проходит, если их кладут на живот или носят в таком положении. Хорошо помассировать животик. Многие дети любят барахтаться голышом, болтая руками и ногами. Часто ребенок успокаивается, если мама с ним на руках попрыгает, сидя на большом мяче.



Но так или иначе, назвать универсальное средство для избавления ребенка от колик в первые три месяца жизни никому еще не удалось. Возможно, вашему ребенку не поможет ни одно из предложенных средств. Попробуйте найти что-то свое и не забудьте также позаботиться о собственном покое. Нас может утешить, что грудные дети, которые много плачут, особенно хорошо развиваются благодаря дополнительному вниманию, которое им уделяется.

Ребенок, страдающий в этом возрасте от колик, чаще плачет и больше занят собой. Его мимика, жесты и звуки в меньшей мере обращены к вам, чем к самому себе. Из-за этого бывает трудно распознать, что же ему нужно.

Если ребенку больно или он плачет по другим причинам, спросите себя: Чем он в последнее время особенно интересуется? Как я могу вызвать этот интерес?

Как я могу привлечь его внимание, чтобы между нами возник контакт?

Вы замечаете, что ребенок понемногу отвлекается от своего недомогания и прислушивается к тихой речи или песенке. Тогда вы начинаете напевать песенку, которая ему уже понравилась. Вынимаете его из кроватки, разговариваете с ним, смотрите на него и тем самым привлекаете его внимание. Иногда помогает, если вы поносите его, прижав животом к себе, или помассируете животик. Но даже если плач не прекратился, младенцу важно и приятно ощущать вашу близость, сочувствие и желание ему помочь.

Попытайтесь принять своего ребенка таким, какой он есть, со всеми его особенностями и присущими ему сложностями. Если вы не можете больше слышать его крик, обратитесь к помощи близких. Спокойно передоверьте малыша на время вашему мужу, дедушкам-бабушкам или друзьям, которые знакомы с ним и будут рады позаботиться о нем. Сделайте так и в том случае, если вы сами еще ослаблены после родов и ощущаете перегрузку, непрерывно занимаясь с младенцем. Наберитесь сил, побыв немного без ребенка.

Не считайте себя плохими родителями оттого лишь, что ваш ребенок не такой упитанный бутуз, как у соседей, и не напоминает младенца из рекламы. Но попытайтесь поговорить с другими родителями о ваших переживаниях, трудностях и о том, что иногда вам необходимо побыть без ребенка. Наверное, вы приобретете опыт, аналогичный тому, который родители получают в наших РЕКіР-группах, где все они сразу же рассказывают друг другу о своих опасениях и неуверенности, обсуждают, всегда ли они хорошо обращаются с ребенком, правильно ли ухаживают за ним.

Тем самым снимается напряжение, возникающее от желания всегда и всё делать для новорожденного правильно.

Всё ли мы делаем правильно?

– Когда родители в сложной ситуации предпринимают что-либо, опираясь на свою интуицию, то найденное таким образом решение чаще всего оказывается правильным.

– Родители могут дать своему ребенку именно то, что ему нужно.

– Когда мы разговариваем с младенцем, наше внимание должно полностью принадлежать ему. Ведь стоит отвести взгляд в сторону, и ребенок теряет интерес к общению.

– Родители ведут постоянный «диалог» со своими детьми и учатся чувствовать и понимать их внутренний мир.

Эти тезисы могут ободрить вас, подтвердив, что вы, доверяя интуиции, можете найти верный подход к своему ребенку.

Когда ребенок плачет, это не означает, что с ним что-то не так. Попробуйте понять, чего бы ему хотелось именно в этот момент.



Важной потребностью младенца является его желание играть со взрослыми. Без должного внимания к этому ребенок отстает в своем развитии. Но и в желании добиться внимания у детей существуют различия.

Одни ищут интенсивного, но непродолжительного внимания. Другим просто приятно лежать вблизи родителей и слышать их голос. Для некоторых детей общение довольно быстро становится чрезмерным, и они начинают избегать его, уходя от зрительного контакта и отворачивая голову. Другие никак не могут наиграться, и сколько с ними ни играй, всё мало.

Многим детям очень важно контактировать с разными людьми, чтобы воспринимать различные голоса, мимику, жесты.

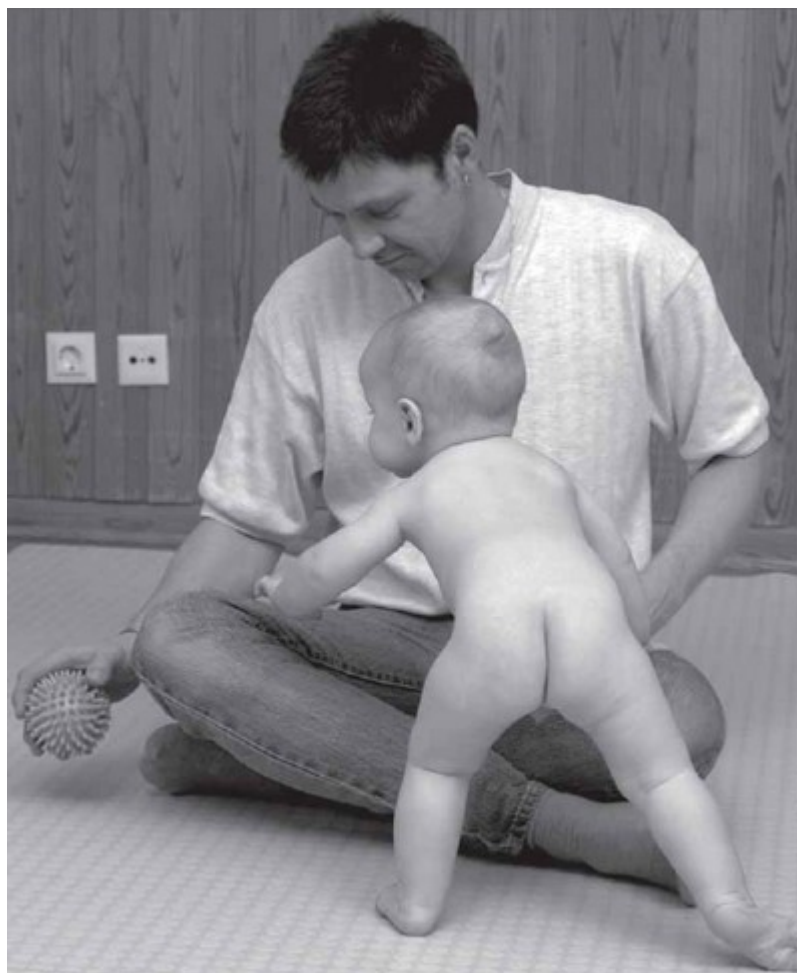
У разных детей потребность в близости с другими людьми может сильно различаться. Бывает трудно справиться с ребенком, который не любит ласки. Но большинству нравятся прикосновения родителей. Если же у вашего младенца по какой-то причине раздражена кожа, пусть это не станет препятствием для того, чтобы погладить и приласкать ребенка.

Со временем вы поймете, что приятно вашему ребенку. Но прежде всего не стоит опасаться, что, обнимая и тиская младенца, вы избалуете его. По мере взросления ребенок будет учиться понимать, что не все его желания исполняются всегда и сразу.

Поиск гармонии

Когда наша Свеа была еще совсем маленькой, я всегда заново пеленала ее, если она плакала. Моя мама часто говорила мне, что малышам неприятны мокрые пеленки. Однако через несколько дней я заметила, что проблема Свеа не в этом, ибо она продолжала плакать и в чистых пеленках. Когда я понаблюдала за ней внимательнее, то увидела, что одновременно с плачем она корчится, выгибается. И я начала легонько массировать ей животик. Она расслаблялась и переставала плакать.

Важно, чтобы родители, замечая, что нужно детям, могли приблизить их к желаемой цели. Первое взаимодействие происходит, когда взрослый откликается на спонтанное поведение младенца. Так развивается диалог, и время от времени в нем появляется что-то новое. При этом ребенок сам устанавливает временные рамки и показывает взрослым, когда сделать паузу, а когда он снова рад продолжению «беседы».



Ход первых опытов общения зависит в основном от реакций новорожденного. При этом важную роль играет, например, то, что мама и ребенок смотрят друг другу в глаза. Большое значение для возникновения близких отношений между матерью и младенцем имеет кормление грудью, а также общение и ежедневный уход.

Очень важны повторяющиеся в течение дня ситуации успешного общения с ребенком, в которых каждый день будет появляться что-то новое.

За многими детьми поначалу ухаживают несколько взрослых. Ребенок, постоянно и живо взаимодействующий с отцом, всегда рад поиграть с ним. Ведь в их отношения отец

привносит что-то свое. Возможно, младенец охотнее поиграет с папой, но предпочтет, чтобы спать его укладывала мама.

Многие матери страдают от того, что целый день проводят с ребенком, почти не имея свободного времени. Они хотели бы хоть на пару часов освободиться от этой круглосуточной работы. И хотя они целый день проводят дома, у них не всегда получается совмещать домашнее хозяйство с уходом за ребенком. В таком случае имеет смысл поговорить с близкими и подумать, кто еще мог бы подменять маму в качестве няньки.

Вначале, когда муж пеленал нашу Николь, она часто тут же снова была мокрой – пеленание получалось у него не очень-то ловко. Первые разы мне приходилось пенять ему на это. Но когда я увидела, что он стал избегать пеленания, я примолкла. И вскоре у мужа появилась в этом деле хватка не хуже, чем у меня (Анке, 28 лет, медсестра).

Для того, чтобы младенец хорошо развивался, ему необходимы:

1. Забота и уход.
2. Постоянное внимание.
3. Разнообразное побуждающее влияние со стороны близких.

Вы как родители необычайно важны для вашего ребенка. Чувствуйте это и всё время учитесь постигать, что ему нужно. Со временем вы будете всё тоньше чувствовать и понимать, что кроется за поведением младенца, и делать именно то, что нужно. Если же ему захочется чего-то другого, он даст вам это понять. А когда не всё идет гладко, утешайтесь тем, что еще никому не удавалось пройти этот путь без ошибок.

Совместное преодоление трудностей первых самых утомительных и тревожных месяцев – это возможность сплотить вашу семью.

Беседы родителей в группах помогают многим. Например, в РЕКіР-груп-пе матери (и отцы) открыто обсуждают друг с другом подобные вопросы и ситуации.



Вторая глава

Поддерживайте развитие ребенка

Развитие младенца

Уже в утробе матери ребенок – активное существо: он двигается, сосет пальчики и слышит всё, что происходит вокруг него. И на этом этапе жизни он набирается опыта и разнообразных впечатлений. Основной звучащий в его жизни тон – это биение сердца матери. Исследователи изучали новорожденных в грудничковых отделениях яслей, детских и родильных домов. Младенцам проигрывали записанные на магнитофонную пленку звуки биения человеческого сердца. Выяснилось, что дети развивались лучше, если они слышали биение сердца своей матери. Они больше ели, лучше спали, спокойнее дышали, меньше кричали и реже болели.

Первый год жизни особенно важен для развития ребенка. С момента рождения начинается процесс его приспособления к жизни вне утробы, процесс, который часто дается ему нелегко и который нам следует поддерживать, чутко прислушиваясь к ребенку.

Новорожденные учатся правильно дышать, регулировать температуру своего тела, сосать при кормлении и глотать не захлебываясь. Для некоторых детей такая нагрузка на первых порах чрезмерна. Они легко раздражаются, быстро возбуждаются, не могут сами успокоиться, и их никто не может утешить. На различные шумы младенцы также реагируют по-разному. Приспособление детей к окружающей среде требует от них некоторых достижений: например, умения согласовывать и сочетать произвольные движения тела с произвольными, т. е. намеренными. С возрастом ребенок всё лучше умеет осознанно управлять своими движениями, и ему требуется всё меньше компенсирующих «лишних движений». Он делает лишь то, что необходимо ему для достижения устойчивого положения. У ребенка расширяются возможности восприятия, он учится устанавливать отношения с другими людьми и держаться в вертикальном положении.

Я присутствовал при рождении Томаса и был потрясен самим моментом появления на свет маленького человека. Да, конечно, это мой сын. Вместе с огромной радостью я ощутил страх: здоров ли он, будет ли он нормально развиваться? (Уве, 31 год, социолог).

Подобные вопросы многие родители задают себе задолго до рождения ребенка.

Нечто подобное мы переживаем и после его рождения: всё ли у него «на месте», достаточный ли у него вес и рост? Нам очень важно, чтобы акушерки, медсестры и врачи признали, что у ребенка «всё в норме».

Так это и продолжается в течение всего первого года жизни. Каждый положенный регулярный визит к детскому врачу, наблюдающему малыша, наполняет нас естественной гордостью за ребенка и вместе с тем успокаивает нас, если врач определяет, что ребенок может всё, что ему «положено» в этом возрасте.

Сначала заключение о том, что наш ребенок соответствует возрастным нормам, дают люди, стоящие несколько в стороне от него, – врачи, наши матери и тети. Нередко их «вердикт» смущает нас, сбивая с толку и подчас вызывая ощущение беспомощности. Или же, наоборот, вопреки их суждениям мы находим, что наш младенец всё равно хорош такой, какой он есть, мы любим его таким.

Система контроля за развитием ребенка имеет как позитивные, так и негативные стороны: контроль определяет слабые звенья в цепи развития и при этом несколько ограничивает сферу наблюдения за ребенком. Регулярные визиты к специалистам помогают выявить

нарушения, на которые в первые месяцы жизни младенца можно повлиять терапевтически, приложив сравнительно небольшие усилия. Тем самым регулярный контроль предотвращает развитие тяжелых осложнений. Так же обстоит дело и с проблемами, возникающими во время родов или вскоре после них (например, кислородное голодание или асфиксия могут стать причиной нарушения сенсорной интеграции и развития двигательной сферы). Раннее выявление, грамотное и чуткое сопровождение развития ребенка во многом сводят на нет влияние неблагоприятных факторов. Пока мозг ребенка еще растет (период его наиболее активного роста приходится на первые пять лет жизни), повседневная жизнь малыша и всей семьи может строиться таким образом, чтобы поддерживать и направлять его развитие. Это поможет родителям без страха думать о будущем и радоваться настоящему. Шаг за шагом ребенок учится мобилизовывать все свои скрытые возможности для преодоления трудностей и развивать тем самым в себе позитивное ощущение жизни.

Негативная сторона ведения контроля за развитием ребенка проявляется, если родители постоянно мечутся между установленным «календарем развития» и собственным младенцем, переставая видеть индивидуальное в своем ребенке и постоянно сравнивая его достижения с нормативами. Такой подход угнетает и порождает страх; это приводит к поиску всё новых «экспертов» и всё новых книг – руководств по развитию детей. В конце концов родители настолько «заучиваются», что уже не могут воспринимать свое дитя во всей его уникальности, видя в нем только бледное соответствие «норме».

Найти золотую середину между двумя крайностями: «дети растут, как трава» и «дети нуждаются в постоянном контроле развития» совсем не просто.

Что такое развитие? Моему пониманию соответствует представление об этом Инги Боденбург:

«Весьма полезным может оказаться определение понятия „развитие“, сформировавшееся за сравнительно короткий период существования психологии развития человека, но, тем не менее, довольно быстро ставшее общепринятым:

«Развитие – это ряд связанных между собой изменений, происходящих в определенные периоды жизни человека и обусловленных созреванием и ростом организма, приобретением человеком жизненного опыта».

На основании этого определения можно предложить схему наблюдения за развитием ребенка и критерии его оценки.

1. Внутренние и внешние изменения происходят не у всех детей в одном и том же возрасте, но в аналогичной последовательности и базируются друг на друге.

2. Каждый ребенок по мере развития приобретает одну за другой разные способности, возникновение которых зависит от трех взаимосвязанных факторов:

- *биологические изменения* (рост скелета, дифференциация нервной системы, взаимодействие различных органов и их функций, изменения в гормональной системе и т. д.);
- *требования окружения* (родителей, братьев и сестер, детского сада, соседей);
- *собственные ожидания ребенка, его потребности и побудительные мотивы.*

Черпая из этих источников стимулы для развития и одновременно реагируя на предъявляемые требования (принимая или отвергая их), ребенок развивается дальше. Он всё время активно взаимодействует с миром. Его организм откликается именно на те побуждения извне, которые способствуют дальнейшему развитию. В то же время сам ребенок, обретая новые возможности, активно влияет на окружающий мир. Меняясь под его воздействием, он сам при этом изменяет мир.

Подобный взгляд на развитие ребенка позволяет так определить роль родителей, воспитателей и врачей: они побуждают младенца к развитию, а не формируют те или иные про-

цессы по своему вкусу. Они задают ребенку вопросы, создают проблемные ситуации, заинтересовывают его, принимают в нем участие и разделяют с ним трудности, поддерживают его намерения и смотрят на мир «его глазами», создавая тем самым многомерную, богатую побудительными мотивами картину окружающего мира. Всё это способствует тому, чтобы младенец хорошо развивался и обучался. Они не заявляют ребенку: «Я знаю, что для тебя хорошо и что плохо» и не навязывают ему своих рецептов и руководств к действию.

Дети сами обращаются с вопросами в соответствии с теми возможностями, которыми наделены в данный момент. Ответы на эти вопросы постепенно поднимают их на следующую ступень развития. При этом период спокойствия и уверенности в себе подчас сменяется полосой поиска, беспокойства и неуверенности. И каждый период уравнивания и удовольствия от вновь приобретенных навыков – результат предшествующей фазы неуверенности и неуравнивания.

Чтобы развиваться, детям необходимо чуткое сопровождение, а не отжившие учебные программы. Они сами рвутся к тому, чтобы испробовать, испытать и использовать свои новые возможности. Это относится ко всем детям, в том числе – к детям с нарушениями развития.

Очевидно, что все люди решают задачи развития, каждая из которых имеет смысл сама по себе и подготавливает переход на более высокую ступень». ([1], с. 86–88.)

Развитие включает в себя процессы созревания, роста и обучения. Тело новорожденного некоторое время повторяет привычное положение в утробе матери; постепенно оно распрямляется и вытягивается.

Развитие ребенка происходит:

1. Изнутри наружу.
2. От головы к ногам.
3. В чередовании освоения асимметричных и симметричных движений.

К пункту 1 : Первое, чему учится младенец, – пользоваться своим ртом, потом глазами, позднее он поворачивает голову, следя за различными предметами. В дальнейшем он «обнаружит» свои плечи, руки, ладони рук и наконец пальцы, стараясь схватить и удержать ими различные предметы.

К пункту 2 : Развитие идет дальше – ребенок учится поворачивать свое туловище, затем двигать ногами и ступнями ног. Лишь на втором году жизни младенец обучается сознательно сжимать и растопыривать пальцы ног.

К пункту 3 : Поначалу ребенок двигается главным образом асимметрично, стараясь обрести устойчивое положение. Затем он оставляет свое надежное положение, чтобы, балансируя туловищем, привести его в срединное (т. е. симметричное) положение. Он тянется к середине сперва одной рукой, а потом обеими. Как следующий шаг ребенок вновь выбирает асимметричное движение. Он поворачивается на бок, а потом на живот (т. е. вновь возвращается к симметричному положению) и т. д.

Согласно концепции доктора Ярослава Коха, на основе которой разработаны игры программы РЕКiP,

Движение – одна из важнейших форм выражения физического и психического развития ребенка ([6], с. 415).

На этом основании он предоставлял младенцам как можно больше свободного пространства и разнообразные стимулы, чтобы поддерживать развитие их способностей к движению. Дети играли голенькими в больших теплых помещениях, чтобы одежда не препятствовала движениям и они могли бы реализовать свой двигательный потенциал (например, дотянуться до мячика и схватить его).

Ребенок познает окружающий мир

Способность жить в обществе дети приобретают с помощью взрослых. Ребенок должен осваивать мир, как бы пропуская его через себя, и на первых порах он делает это, «хватая всё на свете».

Мы не хотим создавать детям особый, заполненный яркими игрушками мир без всяких препятствий и острых углов. Напротив, хотелось бы вовлечь детей в наш мир так, чтобы они, находясь поблизости, часто играли обычными вещами, нужными нам в повседневной жизни. Ребенок может приобрести при этом опыт разного рода, в том числе и отрицательный. Например, ощутив боль, малыш узнаёт, что у тумбочки есть острые углы и что подходить к ней надо с осторожностью. Взрослые предоставляют детям возможность накопить подобный опыт.

С самых первых дней младенцы способны выразить свои потребности и ищут возможности их удовлетворения. В этом отношении нам следует доверять детям, полагаясь на их «компетенцию». Если ребенок чувствует себя некомфортно, он всегда заявляет об этом. Постепенно родители начинают тоньше и точнее истолковывать поведение младенца и давать ему именно то, что действительно нужно.

Каждый человек – мужчина, женщина или ребенок – может установить с малышом контакт. Не надо бояться, что вы делаете это неправильно – в большинстве случаев ваши опасения беспочвенны. Наиболее естественно и верно ведут себя люди, которые подолгу ухаживают за новорожденным.

Сначала ребенку требуется как можно больше близости. Доверие к миру становится устойчивой частью его «Я», если младенец растет в такой атмосфере, где он чувствует себя эмоционально защищенным. Необходимо, чтобы он мог на нас положиться. Мы для детей – проводники реальности и надежности бытия, мы побуждаем их к активности. Дни младенца проходят в ритмичном чередовании сна, кормления, отдыха и игры в соответствии с его потребностями, и постепенно в нем развивается личность, полная любознательности и желания общаться.

Ребенок активен с самого момента рождения. Например, он ищет глазами предметы, которые можно рассматривать.

«Наш Маркус, когда лежит в кроватке, всегда поворачивает голову в одну и ту же сторону. Я боюсь, что он развивается односторонне», – озабоченно рассказывает на родительском вечере Регина (33 года, учительница).

Действительно, многих младенцев вначале сильно привлекает свет, и они смотрят в сторону окна. Поменяйте его положение в кроватке, и он в поисках источника света повернет головку в другую сторону. Если же ребенок спит в глубокой колыбели, вынимайте его оттуда, когда он бодрствует, чтобы ему не приходилось всё время разглядывать одни только стенки. Повесьте над колыбелькой легкие игрушки, чтобы, когда младенец проснется, ему было чем развлечься.

Создавая ребенку разнообразные игровые ситуации соответственно его возможностям и интересам, вы пробуждаете в нем желание самостоятельно открывать для себя окружающий мир.

Игры, способствующие физическому и душевному развитию ребенка, установлению близких связей с другими людьми, могут быть очень простыми. Но будьте внимательны, не предлагайте сразу слишком много. Предоставьте ему возможность увлеченно и долго поиграть с одним предметом или побыть в одной ситуации. При этом непременно учитывайте и уровень развития ребенка, и предыдущий опыт, и его индивидуальные особенности.

Карина долго играет с погремушкой, лежа на животе. Она ее роняет и оглядывается по сторонам. А когда я показываю ей что-нибудь другое, она демонстративно отворачивается (Брунгильда, 27 лет, киоскер).

Учтите, что Карина уже проделала определенную работу, пока ее внимание было сконцентрировано на погремушке. Теперь ей нужно немного покоя, чтобы усвоить этот опыт. Через некоторое время она сама решит, взять ли ей снова погремушку, заняться чем-то другим или вообще отдохнуть, сделав перерыв в игре.

Не нужно предлагать ребенку ничего сенсационного, экстраординарного; наблюдайте за тем, чем ему важно заняться в данный момент. Таким образом маленький человек учится самостоятельно принимать решения.

Дайте ребенку возможность самому делать то, что он уже умеет.

Когда мы одеваем или раздеваем новорожденного, мы говорим с ним о том, что происходит в данный момент. Например:

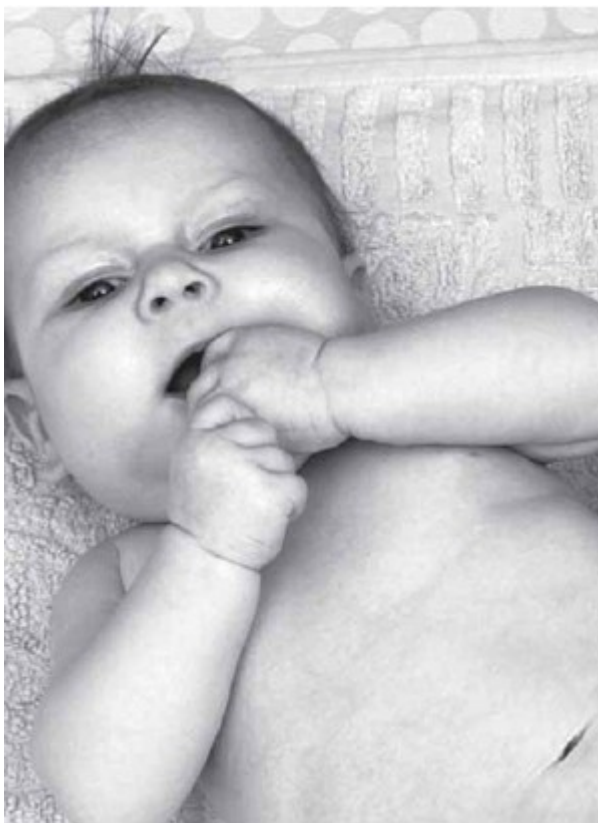
«Анке, вот мы надеваем рубашку, чтобы ты не замерзла. Дай-ка ручку. Вот это здорово. Теперь другая, – полезай в рукав. Молодец. Всё готово!».

Ребенок сосредоточивается на происходящем и со временем начинает принимать всё более активное участие в подобных ситуациях. Нечто похожее постоянно происходит в повседневной жизни, например во время еды – мы разговариваем с младенцем и тем самым делаем его соучастником происходящего. Речь ребенка начинает развиваться уже тогда, когда родители впервые заговорят с ним после рождения, и, вероятно, еще раньше, в утробе матери, как только слух позволит ему улавливать ритм и мелодику ее речи.

В каждом ребенке таятся необычайные возможности развития, о которых мы даже не подозреваем ([6], с. 414).

Не так просто найти правильный баланс между выжиданием и побуждением, восприятием и действием. Наберитесь терпения, со временем вы непременно этому научитесь.

Когда ребенок появляется на свет, он уже способен ощущать запахи, видеть, слышать и дышать. Рот и кожа – органы, на первых порах играющие главную роль во взаимодействии с внешним миром. Рот важен не только для приема пищи. Очень скоро ребенок начинает тянуть в рот свои ручки. Позднее, рассматривая погремушку, он хватает ее и тоже отправляет прямо в рот. Предметы, которые мы предлагаем грудному ребенку, должны быть такими, чтобы ему можно было брать их в рот, поскольку в течение всего первого года жизни это играет весьма значительную роль в его развитии.



С первых дней жизни ребенок сильно нуждается в общении. Наиболее живо новорожденный реагирует на человеческий голос и мимику. Вы, конечно, уже заметили, что когда вы наклоняетесь над ребенком и ласково разговариваете с ним, он откликается на вашу речь, весело болтая руками и ногами.

Нам нужно научиться ждать, пока ребенок определит свой собственный ритм и начнет делать первые успехи.

Постепенно ребенок знакомится со своим телом. Поначалу он даже не знает, что у него есть ладони, пальчики, руки и ноги со ступнями и что всем этим можно двигать. В моменты его собственной двигательной активности мозг младенца посылает важные импульсы, способствующие образованию целой сети нервных волокон между нервными клетками.

Ребенку необходима близость человека, который с интересом реагирует на его поведение, ласкает его, прижимает к себе и носит на руках. Благодаря телесному контакту, особенно если новорожденный при этом голенький, вы помогаете ему ощутить собственное тело. Это способствует здоровому развитию.

Каждый ребенок развивается в своем собственном темпе.

Если вы хотите поддержать развитие ребенка, нужно помнить, что развитие – это процесс, в котором каждый последующий шаг базируется на предыдущем.

Новые шаги на пути своего развития ребенок начинает совершать тогда, когда он полностью освоил предыдущие достижения. Можно наблюдать три стадии в развитии движения, в какие-то моменты протекающие параллельно, в одно и то же время.

Когда дети по-настоящему овладели каким-то одним навыком, они в то же время совершенствуют следующий по сложности, основы которого смогли освоить когда-то раньше. И одновременно они приступают к одолению еще одной, более сложной задачи.

Этому ребенок учится примерно в три месяца, в положении лежа на животе:
– он умеет опираться на нижнюю часть своей руки (т. е. на предплечье);

– иногда он вытягивает одну руку вперед, чтобы схватить игрушку, но он еще не полностью умеет балансировать верхней частью своего туловища;

– далее он уже пробует опираться только на ладони рук, но часто при этом опрокидывается, так как еще не умеет сохранять равновесие в таком положении.

Когда мы наблюдаем эти стадии развития ребенка:

– мы чаще оставляем его полежать на животе, ведь в этом положении он чувствует себя хорошо;

– пока ребенок лежит на животе, мы протягиваем ему игрушку – так он будет учиться сохранять устойчивое положение, хватая что-либо перед собой;

– чтобы младенец, опрокидываясь, не сделал себе больно, подстилка должна быть достаточно мягкой и поблизости не должно быть предметов, о которые можно сильно удариться.

Получив негативный опыт, ребенок может на какое-то время оставить попытки освоения новой ситуации. При этом важно не упустить, но и не форсировать следующий этап развития. Так, например, он не научится сидеть раньше оттого, что его посадили на качели. Совсем наоборот – это тормозит развитие моторики, поскольку важно прежде научиться садиться из положений лежа на спине и на боку. Преждевременное сидение наносит вред мускулатуре и еще неокрепшим костям.

Никакие вспомогательные средства не способствуют развитию ребенка в той мере, в какой этому помогают внимание и забота любящих его людей.

Что поможет полноценно общаться с ребенком?

Понаблюдайте за своим поведением во время игры с ребенком в свете следующих замечаний:

1. Грудные дети, как правило, лучше слышат высокие голоса.
2. Напевная интонация и повышение голоса могут служить приглашением к игре.
3. Несколько монотонная речь успокаивает ребенка.
4. Акценты в речи. Наиболее важные слова произносятся растянуто, нараспев.
5. Желательно повторять фразы нараспев: «А где же наша Тина?»
6. Зрительный контакт: важно смотреть на малыша и обращаться непосредственно к нему, иначе он будет воспринимать речь как звуки радио.

7. Речь не должна быть сложной – вместо «ты» и «я» говорим: «Мама отнесет Тину бай-бай».

8. Лучше всего новорожденные видят на расстоянии 20 см. Общаясь с ребенком, взрослые интуитивно придерживаются примерно такого расстояния.

9. Язык детей типа «гав&гав» или «ням&ням» – это хорошо. Он содержит упрощения, повторения и преувеличения. Это одна из ступенек на пути к взрослой речи. Со временем необходимость в нем отпадет, и он исчезнет сам собой. Разнообразие оттенков в игре приводит к тому, что ребенок всё более точно выражает свои желания.

Если младенец на опыте убедился в том, что мать всегда откликается на его «звон» (например, может утешить, если он плачет, или уложить спать, если он устал), то он будет меньше плакать. Ребенок почувствует, что маме важно, чтобы ему было хорошо и будет доверять ей. Если же мать не обращает на него внимания, он всё реже и реже будет пытаться установить с ней контакт.

Мы наблюдаем за младенцем и учимся общаться с ним

Новорожденный, с большой головкой и маленьким тельцем, беспомощный и необыкновенно трогательный, вызывает у нас особое отношение. И дети, и мужчины начинают ворковать с ним, стараясь обратить на себя его внимание.

Ребенок успевает многому научиться еще в утробе матери: например, шевелить губами, открывать глаза, сосать большой палец. И хотя до рождения ему не приходилось ни на кого смотреть, тем не менее, едва появившись на свет, он старательно рассматривает своих родителей. Этот его взгляд имеет для родителей очень большое значение. Обмен взглядами влияет обоюдно: внимательно разглядывая друг друга, родители и младенец создают прочную связь «взрослый-ребенок» – залог благополучия психического развития малыша. Каждый новорожденный ведет себя активно, постигая окружающий мир, и пытается установить с ним собственные отношения. Он делает это инстинктивно, шевеля губами, размахивая руками, разглядывая всё вокруг.

Взрослые обычно реагируют на это восторженно, импульсивно, проявляя повышенный интерес. Благодаря реакции близких ребенок усваивает, что его поступки имеют определенные последствия:

- он закричит – мама придет;
- он лепечет – взрослые радуются.

Со временем он постигает, какой именно эффект производит, например, его крик или лепет. Так возникает доразговорный процесс взаимопонимания и общения.

Исследование общения взрослых с детьми первых недель жизни показало, что интенсивность такого диалога способствует эмоциональному развитию младенцев.

Найдите возможность целиком посвятить ребенку то время, когда он проснулся, бодрствует и нуждается в вашем внимании, хочет поиграть с вами.

Постарайтесь отложить дела на потом. Через некоторое время ребенок опять устанет и заснет.

Что нужно делать, чтобы поддерживать с маленьким ребенком интенсивный контакт:

- в каких-то ситуациях отдавайте ему всё свое внимание;
- принимайте ребенка таким, каков он есть, покажите ему, что вы заинтересованы в общении с ним;
- учитывайте, что умения маленького человека ограничены, а его навыки пока еще невелики.

Мир грудному ребенку открывается через близких взрослых, через их голос, лицо, тело, исходящие от них тепло и запах. Ребенка побуждают к тому, чтобы он сам приобретал опыт. Способность выражать пока еще неясные, смутные чувства разовьется только при условии, что они становятся частью общения (воспринимаются другими и, «пройдя» через них, вновь возвращаются к ребенку). При этом взрослые должны понимать, что дети, не умея говорить, всё выражают звуками, жестами и мимикой. Если никто не разделяет эмоций младенца, не ценит и тем самым не присоединяется к его переживаниям, чувства ребенка не могут развиваться, становиться более разнообразными и определенными.

Наблюдая, ребенок учится воспринимать, постигать, усваивать и выражать значения чувств – точно так же, как это делают взрослые.

Родители служат для своего младенца своего рода зеркалом. Он открывает собственную мимику, глядя на лицо взрослого, и убеждается в том, что он такой же человек. И снова принимается подражать всему, что видит у взрослых. И, словно идя по кругу, продолжает «воспроизводить» то, что увидел на их лице.

Когда я улыбаюсь моему сыну Леннарту, он смеется, глядя на меня, взвизгивает от радости, видя мою улыбку, и весь светится, весь лучится мне в ответ. Он морщит личико в точности так, как это делаю я, когда улыбаюсь (Биргит, 33 года, второй ребенок, химик).

Здесь речь идет о превосходном опыте общения. Мать раскрывается перед ребенком, свободно выражая свои чувства, и дитя вовлекается в эту «игру». Диалог между родителями и детьми всем приносит радость в тех случаях, когда отец и мать воспринимают ребенка всем сердцем и отвечают на его чувства.

Детям нужно видеть глаза взрослого, глядящие в их глаза, и отклик, отражающийся, словно в зеркале, на лице другого человека. Больше всего дети любят улыбающееся лица, но их интерес угасает, если лицо остается неподвижным, как у куклы.

Если женщина почему-либо нервничает, часто бывает недовольна, она передает своему ребенку состояние неуверенности, отчего он становится раздражительным и неуравновешенным. Вы сами наверняка наблюдали нечто подобное у себя или у своих знакомых. Временами возникают такие ситуации, а подчас и целые дни, когда всё идет кувырком, настроение у всех скверное, – и у ребенка, и у его родителей.

Если ребенку уделяют недостаточно внимания и не вникают в его нужды, он страдает оттого, что с ним никто не играет, и всё хуже и реже выражает свои желания. С другой стороны, если окружающие стараются слишком ускорить развитие новорожденного, едва ли он сможет стать самостоятельным.

Насколько чутки вы по отношению к своему ребенку? Ответьте сами себе на несколько вопросов:

- Смотрит ли он на меня?
- О чём мне говорит выражение его лица?
- Пытается ли он отвечать мне звуками голоса?
- Потянется ли он ко мне, желая прильнуть, прикоснуться?

С возрастом, общаясь с близкими людьми, ребенок учится выражать себя всё более разнообразно, что способствует взаимному обогащению малыша и родителей.

Что младенец использует для самовыражения?

- Он плачет от дискомфорта или недомогания.
- С помощью мимики и жестов он общается.
- Он внимательно смотрит вам в глаза и издает те или иные звуки, если хочет выразить что-то более определенное, особенное.

Как проявляет заинтересованность в общении взрослый?

- С помощью использования «детской» речи.
- Проговаривая вслух то, что делает ребенок, и, повторяя это или рассказывая, открывает ему, как устроен мир.
- Настраиваясь на то, что занимает младенца в этот момент, на его поведение.

Рассмотрим такую ситуацию:

Лара поспала с 10 до 11 часов, потом мама покормила ее. Дочь «заговорила», и по звукам голоса мама поняла, что Лара хочет, чтобы ее взяли из кроватки. Когда мама подошла,

девочка просияла, заулыбалась и протянула к ней ручки. На пеленальном столике, радостно брыкаясь, она пытается схватить маму. Маме ясно, что дочке очень хочется поиграть. Но ей-то надо готовить ужин: муж вот-вот придет с работы. И она находит выход: укладывает девочку прямо на полу в кухне, подстелив одеяльце. Лара при этом что-то лепечет, мама ей отвечает и так какое-то время они «беседуют». Но вот в голосе девочки появляются нотки недовольства. Мама подходит к дочке и переворачивает ее с живота на спинку. Лара снова довольна, ей просто нужна была перемена. Однако вскоре она опять начинает «звать» маму, переходя на крик. Салат еще не совсем готов, но Лара уже плачет в голос. Маме приходится подсесть к ней. Девочка сияет, она играет вместе с мамой. Но вот приходит папа и застаёт обеих, играющих на полу кухни. Приходится самому заканчивать готовку. Потом отец сажает Лару на колени, она счастлива, ест вместе с ним, играет с папой какое-то время. Но вскоре ее движения становятся замедленными, лицо сонным. Тогда папа несет ее в кроватку, напевая песенку, и Лара засыпает.

Работа никуда не денется, если ты покажешь ребенку радугу. А вот радуга не будет ждать, пока ты закончишь работу.

В этой семье не всегда всё проходило так гладко. Раньше для матери на первом месте была готовка, а уже потом – Лара. За это время девочка успевала так накричаться, что не могла успокоиться до самого прихода отца. От ее криков нервы матери бывали на пределе, а Лара, наоравшись, не могла есть, – так она бывала обессилена.

Обсудив ситуацию, родители решили, что сейчас, в первые месяцы жизни ребенка, на первом месте должны быть интересы и потребности дочки. Постепенно она будет расти и станет больше понимать, и положение изменится. К такому выводу родители пришли, посвятив дочке довольно много времени и внимательно наблюдая за ней.

Уделяйте наблюдению за ребенком достаточно времени. При этом обращайтесь внимание на то,

что младенец делает руками;
что выражает его тело;
какие он издает звуки;
куда он смотрит.

Отвечайте на поведение ребенка и продолжайте наблюдать: то ли это, что ему нужно?

В детско-родительских группах РЕКіР большое значение придается наблюдению за детьми, а также тому, как взаимодействуют дети и родители. Одна из моих коллег, Дана Кубани, проводила исследование поведения родителей в РЕКіР-группах по отношению к своим детям. Она установила, что по окончании курса занятий участники стали обращаться с малышами более внимательно и чутко, чем в начале работы в группе.

В группах РЕКіР мы подолгу наблюдаем за детьми и играем с ними.

Пять шагов, обеспечивающих успех совместной игры (по Ярославу Коху):

1. Мать, наблюдая за ребенком, предлагает ту игру, которая, как ей кажется, наиболее желанна ему в этот момент.
2. Она наблюдает за его реакцией.
3. Интерпретирует ее.
4. Решает, как ей поступить в ответ на реакцию ребенка.
5. И действует, не теряя времени.

В РЕКіР-группах папы и мамы учатся, играя, предлагать своим детям занятия, которые позволяют определить уровень развития ребенка.

Жизнь – это движение с самого начала

Первые игры с младенцем

Жизнь выражается в движении. В первые недели жизни новорожденному присущи рефлекторные двигательные реакции, которые крайне важны в этот период, так как при прочих благоприятных условиях обеспечивают жизнеспособность ребенка.

На разнообразные внешние и внутренние раздражители новорожденный первое время реагирует с помощью своего нейрофизиологического «оснащения», т. е. рефлекторно. Благодаря этому младенец с первых дней жизни активно взаимодействует с внешним миром. Воздействие окружающего мира человек воспринимает и ощущает всем телом. Эти впечатления накапливаются, оцениваются, упорядочиваются.

«Рефлекторная» двигательная модель очень быстро заменяется произвольно управляемыми движениями. Тем самым ответы, которые ребенок дает на раздражения, поступающие из окружающего мира, становятся всё более осмысленными.

Маленький человек радуется и чувствует себя хорошо, если во время бодрствования, когда он активен или спокоен, может с помощью движения взаимодействовать с миром. Игры, включенные в программу РЕКіР, выстраивают на каждом этапе развития ребенка мост, соединяющий его с дорогими ему людьми и ближайшим окружением. Вы сами можете легко представить, как утомительно, как трудно бывает, если приходится застыть неподвижно в тот момент, когда так хочется подвигаться!

Нечто похожее происходит с новорожденным, когда он стремится освоиться в этом мире и познать его с помощью данной ему способности к движениям, но внешние условия не позволяют этого сделать. Ярослав Кох в беседах с родителями предлагал им строить совместную жизнь с ребенком, руководствуясь девизом: «Прочь из кроватки! И побольше движения!».

Положитесь в играх с младенцем на его «компетентность». Понаблюдайте: новорожденный уже может отвернуть лицо и отдернуть ручки и ножки, если прикосновение ему неприятно. Подобные устойчивые рефлексы сохраняются у человека на всю жизнь, позволяя избегать нежелательных воздействий.

Иногда за обеденным, столом я даю сыну поиграть ложкой, но не знаю, можно ли это, не повредит ли он себе, ведь он часто начинает давиться, засунув ее в рот.

У грудных детей вызвать рвотный рефлекс очень просто. При попадании в рот какого-то предмета защитная реакция срабатывает надежнее, чем у взрослых, у которых соответствующая рефлекторная зона расположена несколько глубже.

«Если я нежно слегка нажимаю рукой на щечку, пытаюсь повернуть Ингу лицом к своей груди, она всегда поворачивается в сторону руки», – рассказывает Марион (34 года, бухгалтер).

Эта способность дана Инге от рождения: всякий раз, когда младенец ощущает на щеке теплое прикосновение, он поворачивает голову в поисках материнской груди.

Перед кормлением погладьте ребенка по щечке, которая ближе к груди. Так младенец, повернув голову в нужную сторону, проявит собственную активность и получит представление о взаимосвязи событий.

Сосательный рефлекс вы наблюдаете у младенца ежедневно. Эта врожденная способность необходима ребенку, чтобы он мог есть. Однако очень скоро вы сможете наблюдать

и «сосание не для питания» – ребенок пробует свои возможности таким способом издавать звуки. И еще: издавая чмокающий звук, младенец сразу же может привлечь к себе внимание тех, кто за ним ухаживает. Возможно, что в этом случае он хочет не есть, а просто поиграть!

Научиться брать в рот и сосать предметы – это задача, для решения которой ребенку понадобится не одна неделя: сосать, видеть и хватать – вот триада взаимосвязанной «модели движений». «Долгосрочная программа» по координации этих действий – важнейший шаг в развитии младенца.

Многие игры РЕКіР в первые недели жизни как бы приводят в действие заложенный в ребенке двигательный потенциал, помогают перейти от рефлекторных движений к «осмысленным» и более самостоятельно взаимодействовать с миром.

Возьмем, к примеру, рефлекторное ползание. Вероятно, оно заложено в нас от природы для того, чтобы младенец смог сам выручить себя в кризисной ситуации (холодно, слишком яркий свет, хочется есть). При необходимости голодный ребенок, возможно, мог бы сам подползти к материнской груди.

Уже в первые дни пребывания дома всякий раз, уложив Олафа на середину кровати или в самую нижнюю часть детской коляски, через некоторое время я обнаруживала, что он притулился головой к верхнему краю (Беата, 28 лет, парикмахер).

Рефлекторное ползание снимает у младенца первых недель жизни напряжение. Ребенок утомляется от усилий и хорошо спит. Некоторые дети вначале чувствуют себя комфортнее, находясь во время сна в ограниченном пространстве, например в колыбельке, – ведь они так долго жили в тесной утробе матери. Для обычных детских кроваток можно первое время использовать стенки из пенопласта, ограничивающие пространство. Понаблюдайте за ребенком и решите сами, как ему удобнее. Но, вероятно, уже через пару недель он предпочтет спать в более просторной кровати.

Свою врожденную способность ползать ребенок в результате накопления разностороннего опыта в первый год жизни преобразует в целенаправленное перемещение, подползая туда, куда ему надо, на животе или на коленках. Однако игру в ползание вы можете предложить ему уже в первые месяцы жизни.

РЕКіР Лежа на животе, младенец отталкивается стопами

Положите младенца на живот и приложите ладони к ступням его ног, создавая таким образом опору. Новорожденный будет сгибать и разгибать ножки, пытаясь, преодолевая сопротивление, двигаться вперед.



Если ребенок во время этой игры становится слишком напряженным и обычный для него мышечный тонус восстанавливается медленно, значит, эта игра ему пока не подходит.

Способность опираться на руки при падении вперед дается ребенку не с самого рождения. Только после шести месяцев появляется реакция, с помощью которой дети могут защитить голову, противопоставив что-то силе тяжести: падая, они успевают выставить руки. Зато, в отличие от первых рефлекторных движений, эта реакция сохраняется у человека на всю жизнь. Многие игры, разработанные программой РЕКіР, способствуют развитию у новорожденного этой двигательной реакции.

Вы можете помочь своему ребенку в сложной работе по координации движений. Один из основополагающих принципов всех занятий, предлагаемых РЕКіР, заключается в том, что напряжение и расслабление сменяют друг друга, чередуясь в правильном ритме. Так и в этой игре, где предлагается смена активности, отдыха и наблюдения:

РЕКіР Младенец хватает протянутый ему палец

Хватательный рефлекс – это врожденный рефлекс. Стоит тронуть внутреннюю сторону ладони, и рука накрепко закроется. И пока раздражение остается, ладонь будет закрыта.

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.