

*Я посвящаю эту книгу моим родителям
с благодарностью за детство, полное веселья,
моим бабушке и дедушке, которые всегда
были готовы играть со мной во что угодно,
и моим замечательным дочкам Кэти и Фрэнки
с пожеланием сохранить на всю жизнь
любовь к игре*

Amanda Gummer

PLAY

Fun ways to help your child develop
in the first five years

Vermilion
London

Аманда Гуммер

Развитие ребенка с помощью игр

От рождения до 5 лет

Перевод с английского



АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Москва

2016

УДК 159.922.72
ББК 88.413-38
Г94

Переводчик Наталья Кияченко
Редактор Наталья Нарциссова

Гуммер А.

Г94 Развитие ребенка с помощью игр. От рождения до 5 лет / Аманда Гуммер ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 208 с. — (Серия «Раннее развитие»).

ISBN 978-5-91671-613-9

Как обеспечить малышу эффективное раннее развитие? Признанный специалист в этой области, психолог-исследователь Аманда Гуммер уверена: все необходимое ребенку дает... игра. Это самый эффективный путь его развития — и к тому же он не требует от родителей особых материальных затрат. Именно в игре дети успешнее всего осваивают важнейшие навыки принятия решений, концентрации внимания, социализации, развивают свои творческие способности.

В каждой главе автор рекомендует определенные игры в соответствии с возрастом и рассказывает, какие именно навыки они формируют. А разделы с советами по выбору игрушек для каждого возраста помогут сделать малышу подарок, который принесет и радость, и пользу.

УДК 159.922.72
ББК 88.413-38

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Dr Amanda Gummer, 2015
© Иллюстрации. Stephanie Strickland, 2015
First published by Vermilion in 2015.
Vermilion is part of the Penguin Random House group of companies.
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2016

ISBN 978-5-91671-325-1
(Серия «Раннее развитие»)
ISBN 978-5-91671-613-9 (рус.)
ISBN 978-0091955144 (англ.)

Оглавление

Введение	7
Глава 1. Веселое начало (0–2 месяца)	15
Глава 2. Пробуждение чувств (2–6 месяцев)	39
Глава 3. Удовольствие от еды (6–12 месяцев)	59
Глава 4. В движении (12–18 месяцев)	77
Глава 5. Воображение (18–24 месяца)	99
Глава 6. Речь (2–3 года)	123
Глава 7. Социальное развитие (3–4 года)	147
Глава 8. Готовимся к школе (4 года и старше)	175
Послесловие	205
Благодарности	207

Введение

Первые месяцы, а то и годы после рождения ребенка похожи на курс молодого бойца. Недосыпание, переутомление... И ни конца всему этому, ни края! Надеюсь, моя книга поможет вам не просто справиться с трудностями родительства, но и преуспеть в новом качестве, помогая развивать малыша в ходе игр, быть для него примером для подражания и наслаждаться каждым проведенным вместе днем. Множество практических рекомендаций, советов и идей для увлекательного общения с детьми придадут вам уверенности в своих силах и принесут гармонию в вашу семью.

У каждого из нас свой характер, обстоятельства, потребности и ресурсы. Поэтому важно воспринимать эту книгу с учетом особенностей именно вашей семьи. Ваши ценности, задачи и устремления помогут вам проложить собственный путь к счастливому родительству. Невозможно дать универсальные рекомендации для всех и каждого. Скорее, эта книга — основа для вашего персонального руководства по воспитанию. В конце каждой главы оставлены чистые страницы, чтобы вы могли записывать свои соображения и фиксировать результаты: что получилось, а что нет. Отмечайте также особенности и этапы развития ребенка — возможно, все это пригодится, когда у него появится брат или сестра!

Игры с ребенком не требуют особых материальных трат. Обеспечить ему полноценное развитие путем игровой деятельности можно за самые скромные деньги, а то и бесплатно. В каждой главе я рекомендую определенные игры и рассказываю, какие навыки они формируют.

Эта книга — практичная и веселая альтернатива академическим пособиям для идеальных родителей. Читайте, пробуйте — и веселитесь. Пусть игра навсегда поселится в вашем доме.

ИГРА: ПУСТАЯ ЗАБАВА ИЛИ НАСТОЯЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ?

«Что ты вертишься под ногами! Угомонись, наконец!» Многие взрослые не видят в детских играх никакого проку. Но дети созданы, чтобы играть, — ведь именно так они учатся.

Министерство образования поддерживает идею игрового обучения в первые годы начального образовательного этапа (для детей от года до пяти лет). Ведущие специалисты по дошкольному воспитанию и уходу за детьми также утверждают, что игры, особенно такие, в которых ребенку принадлежит ведущая роль, эффективнее всего прививают малышам важные навыки.

Строительство из кубиков, изготовление поделок, ролевые игры, возня с водой или песком и множество других видов игровой деятельности развивают врожденное любопытство ребенка без всякого риска и в соответствии с возрастом. Родители часто бывают поражены, сколько всего умудряются освоить дети, получив возможность играть так, как им хо-

чается, без обычных ограничений и указаний со стороны взрослых.

Метод проб и ошибок — ключевая особенность спонтанной детской игры. Ребенок задается вопросом: «Интересно, что будет, если сделать так-то?» Это мощный инструмент познания мира! Дети с головой уходят в свои занятия, которые для них так же важны, как для ученых — научные эксперименты.

Однако учиться исключительно методом проб и ошибок неэффективно, поскольку это не дает возможности воспользоваться чужим опытом. Если полностью предоставить ребенка самому себе, он понаделает великое множество ошибок, в том числе опасных, подчас смертельно (например, заинтересуется: «Что, если попробовать перейти улицу с закрытыми глазами?») За спиной каждого из нас — миллионы лет эволюции, усвоения знаний и оттачивания навыков. Ваши опыт и знания пригодятся ребенку, а предоставив ему множество возможностей для игры, вы разовьете у него способность и стремление внести собственный вклад в копилку человеческой мудрости.

Чтобы ребенок учился без риска, создайте ему безопасную среду. Пусть ваше ненавязчивое руководство оберегает его от фатальных ошибок и повышает шансы на успех, не отнимая, однако, возможности познавать мир на собственном опыте.

Делая все за ребенка, вы сэкономите немного времени сегодня, но в завтрашний день он сможет взять с собой лишь те знания, которые получил опытным путем. Поэтому важно разрешать ему действовать самостоятельно (временами набивая шишки). Толь-

ко так можно воспользоваться всеми преимуществами игрового обучения.

Всякий раз, когда ребенок заливает водой пол в ванной или с силой сжимает открытую бутылочку кетчупа, он учится — пусть даже урок сводится к пониманию: «Если сделать так, мамочка разозлится». Это часть взросления.

В прошлом значимость игры и ее роль в развитии ребенка недооценивались. Неудивительно, что, по мнению многих родителей, игры не более чем пустая забава, награда, а то и попросту трата времени. Но на раннем этапе развития дети лучше запоминают опыт, связанный с чем-то веселым и увлекательным. Такое обучение не кажется им скучным, и они принимают его охотнее.

Мысленно вернитесь в собственное детство.

- Что вы помните из школьной программы?
- Какие уроки, полученные в жизни, стали для вас самыми ценными?
- Как вам было проще всего изучать и запоминать информацию?
- Какая учеба нравилась вам больше всего?
- Какая у вас была любимая игрушка?

Вспомнив детство, вы сможете лучше оценить свой подход к воспитанию детей. Наверняка какие-то занятия вам особенно нравились, а какие-то действия родителей вызывали исключительно отторжение. Предложите малышу что-нибудь из своих любимых детских забав, и вы укрепите вашу взаимную привязанность и разбудите в себе внутреннего ребенка. Возможно, вы вспомните, как здорово было просто

играть без правил и цели (в наши детские годы такое случалось гораздо чаще, чем сейчас), и подавите в себе стремление беспрерывно квохтать над ребенком или водить его на коротком поводке.

Важно отметить, что *помогать* ребенку учиться — это одно, а *заставлять* его учиться — совершенно другое. Дети, которых натаскивают чуть не с пеленок, несколько не успешнее сверстников, располагавших определенной свободой. Самое лучшее обучение для малышей — это обычные детские игры. В них оттачиваются навыки принятия решений, концентрации внимания и социализации, развиваются творческие способности. Характерный для нашего времени высокий уровень проблем тревожности и психических нарушений у детей, возможно, спровоцирован давлением на малышей, лишенных возможности и права играть.

В спонтанной игре дети осваивают и такое важное умение, как самостоятельное мышление. Сделайте игру неотъемлемой частью развития своего ребенка, и собственное любопытство станет для него лучшим учителем.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Эта книга проведет вас через первые пять лет жизни ребенка, и каждая глава будет посвящена определенному возрасту и ключевым моментам развития на этом этапе.

Кроме того, в каждой главе вы найдете множество подсказок и идей относительно игр с ребенком этого возраста и узнаете, как способствовать его развитию с помощью развлечений. Разделы

с рекомендациями по выбору игрушек для каждого возраста помогут отпраздновать день рождения ребенка и Новый год и не тратиться на диковины, которые уже через пять минут будут забыты навсегда. Еще больше идей и советов вы найдете на сайте www.fundamentallychildren.com.

Не переоценивайте значение возрастных рекомендаций. Обращайте внимание, прежде всего, на навыки, наиболее соответствующие уровню развития вашего ребенка на данный момент. Советы и увлекательные занятия помогут ему сделать следующий шаг в развитии, но не следует торопить события или волноваться, если в чем-то он вроде бы отстает. Каждый ребенок развивается по-своему. Важно, чтобы ожидания отвечали реальности с учетом, например, недоношенности или заболевания малыша. Не стоит сходить с ума из-за того, что какие-то этапы развития он проходит несколько позже сверстников или описание его уровня не исчерпывается материалом одной главы.

Ближе к концу каждой главы вы найдете раздел «Возможные трудности» с проверенными практикой советами по решению типичных проблем, с которыми можете столкнуться и вы.

Завершается каждая глава перечислением десяти забавных занятий, которые вы можете опробовать в определенные возрастные периоды своего ребенка. Когда подойдет время, сделайте это — и, если будет желание, смело расширяйте список. Сохраните его — он вновь послужит вам с появлением внуков.

Если развитие ребенка все-таки внушает вам тревогу, посоветуйтесь с друзьями и родственниками,

Врожденные заболевания и особые потребности

Все дети особенны и уникальны, и все имеют свои особые потребности. Но нет, наверное, большего испытания для ново-явленных отца и матери, чем узнать, что малыш родился с физическими или умственными отклонениями.

Советы этой книги подходят всем родителям. Дети с синдромом Дауна и другими генетическими нарушениями чаще всего осваивают описанные в ней навыки с задержкой по сравнению с приведенной схемой. Однако их развитие происходит в той же последовательности, а детство, безусловно, должно быть веселым и полным игр.

У детей с физическими проблемами, такими как глухота, слепота или деформация конечностей, развиваются дополнительные навыки в других сферах, компенсирующие инвалидность. Надеюсь, очень многое в этой книге покажется вам подходящим и полезным, даже если какие-то игры будут для вас недоступны. Постарайтесь найти другие занятия, преследующие ту же цель.

Мой совет всем родителям: радуйтесь тому, что ребенку по силам, и помогите ему найти обходные пути к решению задач, представляющих для него особую трудность.

особенно имеющими детей немного старше вашего, но не бойтесь поделиться своими опасениями со специалистом. Если ситуация не катастрофична, это проще всего сделать в детском саду. Патронажный медработник проверит, нет ли у ребенка определенных заболеваний, и подскажет, куда обратиться, если нужна медицинская помощь. Всеми тревогами мож-

но поделиться и с семейным врачом. Большинство нарушений корректируются тем легче, чем раньше диагностируются.

От всей души надеюсь, что вам пригодятся мои советы и что подсказанные мною игры сделают жизнь вашего ребенка еще счастливее, одновременно способствуя его всестороннему развитию. Не забывайте, что все дети уникальны и любые критерии носят лишь ориентировочный характер. А главное, наслаждайтесь общением с ребенком, дарите друг другу как можно больше радости. Вы обогатите копилку его опыта воспоминаниями и поведенческими схемами, которые помогут ему в дальнейшем и на всю жизнь подарят ему и вам чувство единения.

ПРИМЕЧАНИЕ: всякий раз, когда в книге встречается слово «ребенок», оно относится к любому ребенку независимо от пола.

Глава 1

Веселое начало (0–2 месяца)

Первые недели жизни – время привыкания новорожденного и родителей друг к другу. Трудности в этот период неизбежны. Важно справиться с ними, сохранив позитивный настрой и лад в семье. Это укрепит вашу взаимную привязанность, поможет всем домашним принять и полюбить нового члена семьи, а маму избавит от послеродовой депрессии, хотя для нее это может быть непросто – не утратить оптимизм и жизнерадостность при столкновении с неизбежными на первых порах недосыпанием, младенческим плачем и гормональной бурей в организме.

Для малыша важно, чтобы у вас была возможность в эти первые недели заботиться о себе. Бодрой и спокойной маме проще различать оттенки детского плача и правильно на них реагировать, а также вставать к новорожденному по ночам. У нее больше желания и сил общаться с близкими, и тогда перед глазами у младенца всегда есть хороший пример, а сама она окружена доброжелательными и деятельными помощниками.

Кажется, что новорожденный ведет сугубо растительное существование. Неуловимые признаки бурного развития первых недель зачастую ускользают от внимания уставших родителей. Бросаются в глаза разве что изменения в физическом состоянии ребенка: он набирает вес и крепнет. Но именно сейчас закладывается фундамент дальнейшего умственного, эмоционального и социального развития малыша.

Младенец начинает слышать еще в утробе, и после появления на свет его слуховые способности стремительно совершенствуются. Способность к вкусовому и обонятельному восприятию полностью формируется к моменту рождения, а вот зрение продолжает развиваться еще несколько недель. Новорожденный невероятно восприимчив к прикосновениям, поскольку его тельце сплошь покрыто нервными окончаниями, но пока не умеет координировать движения и исследовать предметы на ощупь, как взрослые. Информацию о форме, фактуре и температуре вещей он получает при помощи губ и языка, буквально пробуя мир на вкус.

Из этой главы вы узнаете, какие важные вехи проходит в развитии новорожденный ребенок и как способствовать этому процессу в приятной игровой форме.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ЭТОТ ПЕРИОД

Все младенцы развиваются по-разному. Недоношенным нужно время, чтобы догнать сверстников. Отслеживая развитие недоношенного крохи, не забывайте учитывать его истинный возраст (от плановой даты родов). Помните: чтобы «наверстать упущенное», нужно несколько месяцев, а то и пара лет.

В первые недели жизни своего сокровища вы заметите ряд важных изменений.

Физическое состояние и развитие органов чувств

Зрение

Новорожденных привлекают цветовые контрасты. Малыш может как зачарованный смотреть на картинки, предметы или виды из окна с контрастными сочетаниями цветов. В первые недели после рождения зрение ребенка стремительно развивается, и он начинает обращать внимание на все более детализированные и нежно окрашенные изображения и вещи.

Младенцев особенно притягивают человеческие лица, это свойство проявляется даже у самых маленьких. Поэтому они быстро начинают узнавать лицо того, кто проводит с ними больше всего времени, привязываясь к этому человеку и радуясь его появлению. Не пройдет и двух недель, как малыш научится узнавать вас.

Слух

С первых дней младенец реагирует на внезапный шум и поворачивается в сторону его источника. Все новорожденные должны пройти тест на проверку слуха в первые недели жизни (если ваш ребенок его не проходил, обратитесь к патронажному медработнику). Вы и сами можете проверить, слышит ли он. Уложите ребенка на спину и пошумите чем-нибудь в стороне от него в таком месте, где он сможет увидеть вас. Если ребенок услышит звук, то повернет на него голову. Раннее выявление нарушений слуха поможет

Развитие ребенка с помощью игр

избежать проблем с развитием речи, поэтому имеет смысл регулярно играть с малышом в игры, задействующие слух. В течение двух первых недель жизни он начинает узнавать голоса родителей.

Удержание головки

Голову новорожденного необходимо поддерживать вплоть до того возраста, когда он научится держать ее самостоятельно (обычно это происходит не раньше, чем в пять недель). Чтобы мышцы его шеи быстрее окрепли, прислоняйте его вертикально к своей груди так, чтобы он мог смотреть вверх вашего плеча и начал поднимать головку. Но будьте готовы поддержать ее в любой момент, если она вдруг запрокинется назад.



«Пора на животик!»

Младенец много времени проводит на спине во время сна. Но для гармоничного физического и умственного развития ему нужно лежать и на животике. Эта поза побуждает малыша поднимать голову, укрепляя мышцы шеи. Уложив ребенка на животик, походите по комнате — он приподнимет голову, чтобы видеть вас.

Рефлексы

Ребенок появляется на свет с автоматическими рефлексами, и это важнейшее свидетельство того, что его нервная система «организована» правильно. Например, если направить в личико младенцу яркий свет, он зажмурится. Вложите какой-нибудь предмет ему в рот, и он начнет сосать его, в ладошку — и он обхватит его, стиснув кулачок с такой силой, что сможет удерживать на весу собственное тело. Многие рефлексы исчезают в течение первых месяцев, но в первые недели жизни важно убедиться в их наличии. При любых сомнениях обратитесь к патронажному медработнику.

Корневой рефлекс

Этот рефлекс помогает новорожденному находить грудь кормящей матери. Чтобы проверить его, легонько похлопайте младенца по щечке. Он должен повернуться в ту же сторону с открытым ртом, готовый взять грудь.

Корневой рефлекс слабеет между третьим и четвертым месяцами жизни, хотя у некоторых детей

Развитие ребенка с помощью игр

сохраняется и проявляется во сне и по прошествии четырех месяцев. По мере исчезновения рефлекса дети в ожидании кормления все больше полагаются на обоняние, зрение и слух. Нередко родители, наблюдая проявления корневого рефлекса, ошибочно считают, что малыш хочет есть. Однако это автоматическая реакция, никак не связанная с чувством голода.

Сосательный рефлекс

Благодаря этому важнейшему врожденному рефлексу малыш способен кормиться. Процесс сосания запускается, когда что-либо (будь то материнский сосок, соска на бутылочке или палец родителя) касается неба младенца. Ребенок реагирует на прикосновение сосанием и в результате получает молоко.

Рефлекс будет утрачен месяца в четыре, когда ребенок уже научится узнавать грудь или бутылочку, реагируя на их появление сосательными движениями.

Сосательный рефлекс полностью формируется не ранее 36-й недели беременности, поэтому малыш, родившийся раньше срока, необходимо кормить через зонд вплоть до его появления. Недоношенные младенцы развиваются по-разному — кто быстрее, кто медленнее, что в первую очередь определяет срок недоношенности. Развитию сосательного рефлекса может способствовать соска-пустышка.

Хватательный рефлекс

Этот рефлекс сохраняется примерно до четырехмесячного возраста. Чтобы проверить его, вложите в ладонь младенца свой палец или подходящий по форме

и размеру предмет. Малыш ухватится за него с неожиданной силой. При хвате двумя руками он даже сможет подтянуться.

Рефлекс Моро (слуховой рефлекс испуга)

Возможно, вы замечали, как младенец вздрагивает всем телом в ответ на внезапный громкий шум или резкое движение человека, который его держит. Ощущение падения также может напугать его. Ребенок в ответ может расплакаться, но, скорее всего, просто очень быстро вытянет и вновь подожмет ручки и ножки. Этот рефлекс должен исчезнуть между четвертым и шестым месяцами.

Рефлекс Бабинского

Если достаточно резко постучать по стопе младенца, он отогнет большой палец наружу, а остальные выпрямит. По мере развития нервной системы этот рефлекс слабеет и уходит, хотя не так уж редко наблюдается вплоть до двухлетнего возраста.

Рефлекс автоматической ходьбы

Поставьте ребенка вертикально (поддерживая голову) стопами на твердую поверхность. Он начнет переступать, по очереди приподнимая ноги. Автоматическая ходьба наблюдается примерно до девятой недели жизни.

Асимметричный шейно-тонический рефлекс («поза фехтовальщика»)

Если положить месячного младенца на спинку с повернутой головой, рука с этой стороны вытянется,

а противоположная согнется в локте. Ребенок примет характерную «позу фехтовальщика». Этот рефлекс сохраняется до шести месяцев. Предположительно, он облегчает прохождение через родовые пути.

Мышление и общение

Ребенок начинает общаться с самого момента рождения. Плач — простейший способ коммуникации, но скоро вы начнете замечать и другие сигналы и движения младенца, которыми он сообщает, что голоден (активными сосательными движениями, см. выше), что его пучит (выгибая спину и запрокидываясь) или что он устал (зевотой). В самом раннем возрасте коммуникационные сигналы являются сугубо рефлекторными. Однако реакция на них родителей закладывает основу будущей осознанной коммуникации.

Улыбка

Когда у новорожденного отходят газы, на его лице появляется выражение, напоминающее улыбку. Но в четыре–шесть недель некоторые младенцы начинают улыбаться по-настоящему в ответ на что-нибудь приятное. Как можно больше улыбайтесь своему малышу, особенно когда он на вас смотрит, и улыбайтесь искренне! (Дети лучше взрослых считывают невербальные сигналы, поскольку уделяют равное внимание всем частям человеческого лица и тела. Растянутые в фальшивой улыбке губы лишь озадачат малыша.)

Социальное и эмоциональное развитие

Возможно, вы слышали об «эффekte Моцарта» — ускоренном развитии, о котором сообщают родители детей, с первых дней слушавших классическую музыку. Недавнее исследование показало, что новорожденным идет на пользу не только классика. Тот же эффект дает любая музыка с выраженным ритмом и повторяющимся мотивом. Чем это объясняется, пока не вполне ясно, но развитие способностей к языку и математике в старшем возрасте налицо. Музыка ценна еще и тем, что помогает успокоить младенца и нормализовать его сердечный ритм. Нормальный пульс новорожденного в состоянии покоя составляет 120–180 ударов в минуту. В первые недели жизни он существенно снижается — до 80–140 ударов. Значительно более быстрая или медленная музыка не оказывает особого влияния на сердцебиение ребенка, но, если разница невелика, сердечный ритм малыша может подстроиться под музыкальный. По мере замедления музыки будет замедляться и частота пульса. Так можно успокоить расходившегося младенца и помочь ему уснуть.

Музыкой можно также замаскировать шумы, беспокоящие ребенка и мешающие ему спать. Внезапный стук двери или телефонный звонок могут взбудоражить младенца, нарушить его сон. Когда малыш засыпает, попробуйте включить спокойную музыку в качестве звукового фона, в котором потонут нежелательные шумы. Ребенок расслабится и легко погрузится в сон. Так же действуют генераторы белого шума и аудиокниги. Однако сами вы всегда должны слышать плач младенца за любым звуковым сопровождением.

Помогите старшему ребенку принять младшего

Как не бывает «среднестатистического ребенка», так нет и «нормальной реакции» старших детей на появление братика или сестренки. Их отношения всегда уникальны. С прибавлением в семье многие дети начинают липнуть к матери. Другие, наоборот, отторгают мать и переносят особую привязанность на другого взрослого: например на дедушку или даже няню. В зависимости от возраста ребенок может словно бы разом повзрослеть, гордясь тем, что он теперь старший, или же откатиться назад в развитии и поведении, требуя, чтобы и его нянчили.

Малыш может вдруг «разучиться» пользоваться горшком, есть или одеваться самостоятельно. Все это признаки того, что старший жаждет вернуть ваше внимание, всецело прикованное к нему до появления новорожденного. Если поведенческий регресс принимает упорный характер, предложите старшему ребенку собственным примером показать младшему, что значит быть «большим»: кушать самостоятельно, ходить на горшок, одеваться. Постепенно убеждаясь, что вы его по-прежнему любите и замечаете, он мало-помалу привыкнет делить вас с братом или сестрой, и подобные попытки привлечения внимания уйдут в прошлое.

Типичные проявления детской ревности

Часто старшие дети берут пустышку или игрушки новорожденного, поднимают крик по таким поводам, на которые прежде не обращали внимания. Подобные хитрости — самое обычное дело. До открытой враждебности с сознательными попытками сделать младенцу больно дело доходит редко и лишь при достаточной разнице в возрасте (ребенку младше трех лет про-

сто нехватит на это сообразительности, но все-таки будьте на-чеку — вдруг он опытным путем найдет способ «отомстить»).

Покажите старшему, что он дорог вам, как и прежде

Старший ребенок должен все время чувствовать, что вы не стали любить и ценить его меньше, что он вам по-прежнему дорог и так будет всегда.

Постоянно обращайтесь к нему, привлекайте к принятию решений, например: «Как ты думаешь, какую распашонку малыш хочет сегодня надеть, голубую или красную?» Пусть приносит вещи, когда вы переодеваете младенца, подает крем при смене подгузника. Он будет горд, что помогает ухаживать за братиком или сестренкой, а вы сможете уделять внимание обоим детям одновременно.

Подарите дочке куклу-младенца — это усилит в ней чувство сопричастности и собственного старшинства. Она сможет кормить свою «дочку», когда вы кормите новорожденного, купать, когда и вы купаете. Такого рода ролевые игры — широко распространенный и зачастую очень эффективный прием, особенно в отношении детей от двух до пяти лет. Детей постарше можно привлечь и к играм с младенцем. Разрешите им брать его игрушки. Им будет полезно вспомнить забавы, которые они уже переросли, а для новорожденного это будет дополнительной стимуляцией органов восприятия.

Придумайте для старшего ребенка увлекательные занятия, совместные с вами и самостоятельные. С этим периодом жизни у него должно ассоциироваться много приятного, и тогда ему незачем будет воспринимать младшего в штыки. Крайне важно почаще обнимать его, возиться с ним, уютно си-

деть рядышком на диване. По возможности выделите для своей «большой девочки» или «большого мальчика» особое время, когда вас только двое, — лучше всего, пока младенец спит или находится на попечении другого взрослого. Даже если младший всплакнет, не беда. Это время наедине со старшим ребенком — лучшее лекарство от детской ревности.

Помогите старшему привязаться к младшему

Самое правильное — укреплять взаимную привязанность всех членов семьи как некой общности. У детей сложатся собственные взаимоотношения. Можно говорить старшему ребенку, что младший его любит, обращать его внимание на то, как часто младенец на него смотрит, но, обняв их обоих, вы без лишних слов покажете, что любите и того и другого и что у вас хватит заботы и внимания на всех. Это снимет соревновательный момент и ослабит отторжение, укрепит братскую и сестринскую привязанность. Ребенок моложе двух лет в принципе не помнит времени, когда младшего не было, и в перспективе проблемы враждебности вообще не должно возникнуть. Но важно следить, чтобы ненароком не подать ему сигналов, заставляющих думать, будто он в семье на вторых ролях.

Старший не обращает на новорожденного внимания и предпочитает играть с другими членами семьи? Прекрасно! У вас будет время привязаться к младенцу и восстановить себя после родов, не тревожась о другом ребенке. Так что не переживайте по поводу отсутствия у него интереса к новому члену семьи. Несколько ближайших десятилетий они будут играть огромную роль в жизни друг друга, и времени на раскату хватит.

ИГРЫ

Для детей этого возраста игра не самое важное в жизни, и, разумеется, они не могут начать ее сами. Но, если играть с новорожденным, он раньше начинает улыбаться, осваивает зрительный контакт и формирует привязанность к родителю. Младенцы отвечают на улыбку и сами учатся улыбаться. Этот опыт, наряду с выражением удовольствия, закладывает основу их эмоционального благополучия. В последующие месяцы возможности игры с младенцем будут стремительно расширяться, но игровой подход к уходу за малышом и общению с ним имеет смысл выработать уже в первые дни. Старших детей также следует поощрять играть с малышом и рядом с ним.

При этом важно не перегрузить нервную систему новорожденного. Ему не нужна длительная стимуляция. Очень скоро он покажет, что устал, начав выгибаться, кричать или хныкать. Играйте не больше пяти минут подряд.

Постичь новый мир и познакомиться с окружением вашему малышу помогут несколько простейших забав.

«Свет мой, зеркальце...»

Возьмите младенца на руки вертикально перед зеркалом, чтобы он мог в него смотреть, или держите перед ним маленькое безопасное зеркальце, когда он лежит на спине. Так он скорее научится узнавать себя и вас. Корчите смешные рожицы, придавайте лицу характерные, преувеличенные выражения и наблюдайте за его реакцией. Старайтесь всегда смотреть ребенку в глаза, особенно когда улыбаетесь.

«Ку-ку»

Игра предельно проста: закрываете лицо ладонями (чтобы ребенок не мог его видеть), про себя считаете до трех и быстро разводите руки со словами «ку-ку!». И так много, много раз. Можно закрывать лицо на разные периоды времени, можно прятаться за угол или за спинку кресла и выскакивать оттуда с тем же возгласом.

В играх такого рода фактически лишь один настоящий участник — вы сами, и чувствовать вы себя можете довольно глупо. Но чем раньше вы начнете играть, тем быстрее малыш начнет реагировать, а затем и присоединится к вам. Так что отбросьте смущение и играйте — растормошите своего внутреннего ребенка!

«Улыбашки»

Улыбаясь младенцу, вы подталкиваете его к ответной улыбке. Еще лучше улыбнуться в ответ на его улыбку. Позитивный отклик на действие малыша укрепляет его привязанность и стимулирует желательное поведение. При улыбке в мозге вырабатываются эндорфины, нейтрализующие последствия стресса, а значит, ребенок становится спокойнее и умиротвореннее. Спокойный, довольный малыш больше привлекает окружающих, получает дополнительные стимулы к улыбке, способствующей выработке эндорфинов, и т. д.

Строя ребенку забавные рожицы, вы укрепляете взаимную привязанность и помогаете младенцу еще быстрее научиться узнавать вас.

Разговор в один голос

Как можно больше говорите с ребенком. Пусть он не может ответить, зато привыкает к вашему голосу. Когда разговариваете с младенцем, держите его близко (между его лицом и вами должно быть около 60 см), облегчая зрительный контакт. Это упрочивает привязанность и дает ему ценный материал для развития навыков коммуникации.

«Шаги»

У новорожденных весьма чувствительные ладони, легкие прикосновения к которым стимулируют чувство осязания. Рассказывая любой подходящий стишок, ласково «шагайте» пальцами от ладони малыша по внутренней поверхности его ручки вверх до подмышки. Он все лучше будет чувствовать различные ощущения от прикосновений и в зависимости от этого напрягаться или расслабляться, что одинаково полезно для мышц.

Игры с пальчиками

Тактильные игры с пальчиками стимулируют развитие осязания. Воспользуйтесь классическими потешками или стихами для самых маленьких и ритмично потряхивайте пальчики по очереди, от большого к мизинцу. Добравшись до последнего, пощекочите малышу ладошку или стопу — он согнет ручку или подогнет ножку к животу.

«Ффу-ффу»

Во время смены подгузника или купания нежно похлопайте по малышу. Это разнообразит его тактильные

ощущения и отвлечет, если голышом или в воде он чувствует себя неудобно.

«Волосики»

Наклонившись к ребенку, покачайте головой и пощекочите его кончиками своих волос. Следя за вашими движениями и за волосами, ребенок будет развивать мышцы глазных яблок и способность к сосредоточению.

Магия музыки

Чтобы успокоить перевозбужденного или капризничающего ребенка, сначала включите быструю, энергичную музыку и постепенно переходите на медленную. Как я уже говорила, сердечный ритм ребенка также замедлится, малыш расслабится и успокоится.

Не ограничивайтесь детскими песенками и колыбельными. Поставьте любимую музыку и плавно потанцуйте с младенцем на руках. Покачивания и перемещения приведут в движение жидкость в его внутреннем ухе, развивая чувство равновесия и координацию. Не все мы прирожденные танцоры, но пусть вас это не останавливает. Не бойтесь выглядеть глупо, расслабьтесь — ведь вы танцуете с партнером, который не будет судить вас строго!

ВЫБИРАЕМ ИГРУШКИ

Новорожденный не может в полном смысле слова «играть» с игрушками. Недостаточная зрительно-моторная координация не позволяет ему осознанно брать предметы. Если вложить ему что-нибудь в ладонь, например погремушку, он схватит ее, но поч-