



С.Е. Кальмова

Семейный психолог: родителям о детях.

Подготовка к ответственному материнству и заботливому отцовству



Данная работа — лауреат дистанционной Олимпиады психологов образования — 2008, которую ежегодно проводит сетевое методическое объединение «Школьный психолог» <http://som.fio.ru>

Она составлена на основе материалов для родителей — участников программы «Семейный психолог» (2003—2007 гг.), разработанной и реализованной автором на базе детской клинической больницы №1 г. Кемерово, а также материалов программы «Путешествие к себе», составленной для родителей в процессе проведения психологической реабилитации ребенка в условиях семейной группы на базе «Центра диагностики и консультирования» г. Кемерово (2005—2007 гг.).

Тот факт, что поведение родителей играет важную роль в развитии ребенка, признают сегодня уже не только специалисты, но и сами мамы и папы. Тем не менее, психологи и педагоги уже давно обеспокоены тем, что ребенок в трудных ситуациях редко получает родительскую поддержку. Происходит это часто из-за того, что у многих родителей не сформированы правильные модели отцовского и материнского поведения.

Развитие материнского поведения

Можно выделить пять основных этапов развития материнского поведения у двочек: этап взаимоотношений с матерью, игровой период, период «нянчания», этап дифференциации мотивационных основ полового и материнского поведения, этап собственных первых родов.

1. Этап взаимодействия с собственной матерью или ее дублерами — носителями материнских функций

Этот этап приходится на период от рождения до трех лет. В это время происходит формирование эмоциональных реакций на жизненные события, в том числе освоение эмоционального значения материнско-детского взаимодействия. Если мама не могла кормить ребенка грудью, вынуждена была часто отлучаться из-за работы или по другим причинам, не могла общаться в тихой обстановке взглядами, прикосновением, шепотом, просто спонтанными звуками, то набор эмоциональных переживаний ребенка будет резко ограничен. Став взрослой, такая девочка может опасаться продолжительных эмоциональных связей, быть неласкова, эмоционально скована, ей будет трудно выражать свои чувства. Воспринятая в раннем детстве модель материнства является одной из причин серьезных нару-

Кальмова Светлана Евгеньевна — заведующая отделом профотбора и психологической поддержки населения Кемеровского областного центра профессиональной ориентации молодежи.

В 1991 году окончила Кемеровский государственный университет по специальности «возрастная и педагогическая психология».

Автор более 40 статей и 5 книг по детской и педагогической психологии, автор программы психологической коррекции и реабилитации «Семейный психолог».



шений в выполнении в будущем своих родительских функций. Повзрослев, девочка может в последующем отказываться от собственных детей, проявлять по отношению к ним открытое пренебрежение и даже насилие. Однако, опыт участия в семейных группах показывает, что взрослый человек в состоянии преодолеть стереотипы и приобрести новый опыт детско-родительских отношений, который принесет радость и ему самому, и его детям.

2. Игровой этап и взаимодействие со сверстниками

На этом этапе в процессе сюжетно-ролевых игр в куклы, в «дочки—матери», в «семью» происходит формирование и развитие основных компонентов материнского поведения и, отчасти, супружеских отношений.

3. Этап нянчания

На этом этапе происходит формирование и развитие потребности в охране и заботе о детеныше (ребенке), а также закладываются основы самой «потребности в материнстве». Этап нянчания имеет хорошо выраженные возрастные границы — с 5—6 лет до начала полового созревания. Он включает опыт собственного переживания «меня нянчат», наблюдение за взаимодействием взрослых и ребенка, понимание отношения других людей и общества в целом к взрослым, выполняющим материнские функции.

4. Этап дифференциации мотивационных основ половой и родительской (в данном случае — материнской) сферы поведения.

Материнская улыбка, мамин голос, прикосновения при пеленании, купании, контакт кожа—кожа, субъективные состояния матери при акте сосания и т. п. — все это обеспечивает адекватное взаимодействие в последующем с лицами другого пола, со своим ребенком после его рождения. На этом этапе складывается модель полового и материнского поведения.

5. Этап собственных родов и материнства

Этот этап включает несколько самостоятельных периодов: беременность, роды, послеродовой период, младенческий возраст ребенка и дальнейшие периоды его развития.

В научной литературе описаны шесть вариантов стилей переживания беременности.

1. Адекватный: беременность без сильных и длительных отрицательных эмоций; живот нормальных по сроку размеров; соматические ощущения отличны от состояний небеременности, возможно общее снижение настроения без депрессивных эпизодов и появления раздражительности, во втором триместре благополучное эмоциональное состояние; активность в третьем триместре ориентирована на подготовку к послеродовому периоду; первое шевеление ребенка ощущается в 16—20 недель, сопровождается положительными эмоциями, приятными соматическими ощущениями.

2. Тревожный: беременность тревожная, беспокойная; живот слишком больших или маленьких по сроку размеров; беременность воспринимается как болезненное состояние; повторяются депрессивные или тревожные эпизоды; активность в третьем триместре связана со страхами за исход беременности, родов, послеродовой период; первое шевеление ощущается рано, сопровождается длительными сомнениями, переживается с тревогой, испугом, возможны болезненные ощущения; дальнейшие шевеления часто связаны с тревогой по поводу своего здоровья и здоровья ребенка.

3. Эйфорический: все характеристики носят неадекватную эйфорическую окраску, отмечается некритическое отношение к возможным проблемам беременности и материнства, нет дифференцированного отношения к характеру шевеления ребенка. Обычно к концу беременности появляются осложнения. Проективные методы указывают на возможность неблагоприятия в послеродовом периоде.

4. Игнорирующий: беременность сопровождается чувством досады или неприятного удивления; живот слишком маленький; соматический компонент либо не выражен совсем, либо состояние даже лучше, чем до беременности; первое шевеление отмечается очень поздно; последующие шевеления доставляют физическое неудобство; активность в третьем триместре повышается и направлена на проблемы, не связанные с ребенком.

5. Амбивалентный: характерно возникновение болевых ощущений; собственные отрицательные эмоции интерпретируются как страх за ребенка или исход беременности, родов; характерны ссылки на внешние обстоятельства, мешающие благополучному переживанию беременности.

6. Отвергающий: беременность сопровождается резкими отрицательными эмоциями; переживание всей беременности как кары, помехи и т. п.; шевеление окрашено неприятными физиологическими ощущениями, сопровождается неудобством, брезгливостью; к концу беременности возможны всплески депрессивных или аффективных состояний.

Каждый из этих типов накладывает отпечаток на формирование характера ребенка, его отношения к миру, к родителям, к самому себе, к своему здоровью.

Перинатальные травмы

Традиционно принято считать, что перинатальный период длится с 28-й недели внутриутробной жизни человека по седьмые сутки жизни после рождения. Однако можно согласиться с Г.Д. Крэйгом, который определяет перинатологию как «раздел медицины, изучающий здоровье, болезни и методы лечения детей во временной перспективе, включающей зачатие, пренатальный период, роды и первые месяцы постнатального периода». Он подчеркивает, что эта «новая ветвь медицины» рассматривает рождение ре-



бенка не как отдельное событие, представленное точкой на оси времени, а как длительный процесс, начинающийся с зачатия и охватывающий весь пренатальный период, сами роды и первые месяцы после рождения.

Проявления бессознательных переживаний младенца

Как уже указывалось, переживания, связанные с опытом внутриутробной жизни и родов, могут влиять на формирование личности, во многом определять жизненные сценарии. Ст. Гроф считает, что переживания смерти и возрождения, отражающие перинатальный уровень бессознательного, проявляются в четырех типичных паттернах (базовых перинатальных матрицах), соответствующих клиническим стадиям биологического рождения.

Биологической основой *первой перинатальной матрицы* является опыт исходного симбиотического единства плода и матери в периоде безмятежного, почти идеального внутриматочного существования.

Эмпирический паттерн *второй перинатальной матрицы* относится к самому началу биологического рождения, к его первой клинической стадии. При полном развертывании этой стадии плод периодически сжимается маточными спазмами, но шейка матки еще закрыта, выхода нет. С. Гроф считает, что ребенок испытывает при этом неодолимое чувство возрастающей тревоги, связанной с надвигающейся смертельной опасностью, усугубляющейся тем, что определить источник опасности невозможно. Символическое выражение этой матрицы — бесконечное и безнадежное заточение в комнате без выхода, порождающее чувства беспомощности, неполноценности, отчаяния.

Третья перинатальная матрица отражает вторую клиническую стадию биологических родов. На этой стадии сокращения матки продолжают, но, в отличие от предыдущей стадии, шейка матки уже открыта. Это позволяет плоду постоянно продвигаться по родовому каналу, что сопровождается сильнейшими механическими сдавлениями, удушьем, часто непосредственным контактом с такими биологическими материалами, как кровь, моча, слизь, кал. Все это происходит в контексте отчаянной борьбы за выживание. Ситуация при этом не кажется безнадежной, а сам ее участник не беспомощен. Он принимает активное участие в происходящем, чувствует, что страдание имеет определенную направленность и цель.

Четвертая перинатальная матрица связана с заключительной стадией родов, с непосредственным рождением ребенка. Ст. Гроф считает, что акт рождения — это освобождение и в то же время безвозвратный отказ от прошлого. Поэтому на пороге освобождения ребенок ощущает приближение катастрофы огромной силы. Мучительный процесс борьбы за рождение достигает свой кульминации, за пиком боли и

напряжения следует внезапное облегчение и релаксация. Однако радость освобождения сочетается с тревогой: после внутриутробной темноты ребенок впервые сталкивается с ярким светом, отсечение пуповины прекращает телесную связь с матерью и ребенок становится анатомически независимым. Полученная в процессе родов физическая и психическая травма, связанная с угрозой жизни, с резким изменением условий существования, во многом определяет дальнейшее развитие ребенка. Ее интенсивность и последствия можно свести к минимуму, проведя подготовку к родам и правильно оказав родовспоможение.

После родов начинается процесс адаптации ребенка к новым условиям. Если в родах ребенок может получить и, как правило, получает острую психологическую травму, то при неправильном отношении к нему в постнатальный период младенец может попасть в хроническую психотравмирующую ситуацию. В результате возможны нарушения процесса адаптации, отклонения и задержки психомоторного развития.

А.И. Захаров (известный детский психоневролог) описывает триаду страхов, часто встречающихся у детей. К этим страхам он относит страх темноты, страх одиночества и страх замкнутого пространства. Захаров считает, что эти страхи — отражение в эмоциональной памяти травмирующего перинатального опыта. Им разработана методика семейной игровой психотерапии детей со страхами, состоящая из 3—7 игровых занятий продолжительностью от 1,5 до 2,5 часов. В занятиях принимают участие дети вместе с родителями. В некоторых случаях в играх имитируется процесс родов.

Причины легкого отставания в развитии:

- ребенок родился недоношенным. Величина отставания будет равна примерно тому, на сколько раньше срока он родился;
- взрослые мало общаются с ребенком. Если вы думаете, что дело в этом, попытайтесь исправить положение. Для проверки эффективности ваших действий повторите оценку развития через 2—3 месяца;
- ребенок соматически болен или недавно перенес болезнь. Перегружать ребенка в таком случае не следует, но общаться с ним — обязательно;
- у ребенка нарушения нервной системы или органов чувств. Убедитесь, как с этим обстоят дела у вашего ребенка.

Очень важно помнить, что обнаруженное отставание в развитии может быть временным. Скорость развития ребенка не является строго постоянной, она то замедляется, то, наоборот, возрастает.

Помните также, что в детских поликлиниках всегда ждут родителей на консультацию. Там можно получить консультацию детского психолога, других специалистов.



Актуальные проблемы первых лет жизни ребенка

Приучение ребенка к горшку

Каждой маме знакомы переживания, связанные с проблемой приучения к горшку. Умение ребенка правильно и вовремя пользоваться туалетом в значительной степени влияет на возможности адаптации в детском саду. С появлением памперсов вопрос перестал быть настолько острым, как прежде, но все же эта «маленькая» проблема продолжает занимать умы все новых поколений родителей. Желание приучить малыша к горшку порой бывает настолько сильным, что мы забываем о возможностях самого ребенка и в конце концов с удивлением видим печальный результат своих усилий — стойкое отвращение к горшку или страх перед ним у малыша.

Попробуем разобраться. Любому ребенку сложнее всего научиться пользоваться туалетом, поскольку этот навык требует от него анализа ощущений, которые поступают от внутренних органов. Более того, проанализировать свои ощущения малыш должен заранее, чтобы успеть попроситься в туалет или проделать ряд действий самостоятельно (найти горшок, стянуть штанишки и т. д.). Это требует не только умения взаимодействовать со взрослым и определенного уровня развития двигательных навыков, но и высокого уровня умственного развития.

По данным разных авторов, возраст, когда малыш может заранее почувствовать позыв к стулу, колеблется от 15 до 18 мес., а то, что ему пора мочиться, он понимает к 18—24 мес.

Что же может усвоить ребенок до наступления этого возраста? Прежде всего, разделим понятия: проситься на горшок и пользоваться им. В подготовительный период ребенок может научиться **пользоваться** горшком. Этому способствуют следующие действия.

Если мама внимательно наблюдает за поведением ребенка, возможно, она научится по его мимике, определенным звукам определять, что его нужно посадить на горшок. Если такие попытки будут удачными, постепенно малыш поймет назначение горшка и, возможно, со временем сам начнет привлекать внимание взрослых к своим потребностям.

Если взрослые по поведению ребенка не могут определить его желание, можно попробовать фиксировать время, когда у ребенка бывает стул и когда он мочится. Высаживая малыша в оптимальное время, можно также добиться того, что он поймет назначение горшка. При этом нужно учитывать, что ребенок должен сидеть на горшке не более трех—пяти минут.

Игры в «дочки—матери», помимо кормления и укладывания спать, могут включать и обыгрывание горшка, что поможет ребенку не только понять ситуацию, но и, возможно, отыграть имеющиеся у него страхи. Некоторые психологи и педагоги отмечают у

ребенка после успешного использования горшка наличие страха по поводу того, что какая-то часть его самого утеряна. В этом случае родителям можно посоветовать не слишком бурно реагировать на положительный результат.

Во время игры можно научить малыша жесту или слову, обозначающему горшок и/или туалет. Это даст ему возможность заявить о своей потребности.

Малыш должен знать, где находится горшок, уметь найти или принести его по просьбе взрослого.

Возможно, удастся научить малыша стягивать штанишки перед тем, как взрослый посадит его на горшок.

Подготовительный период при правильной организации формирует у ребенка положительное отношение к горшку, понимание его назначения и создает предпосылки для умения проситься на горшок.

Умение **проситься** на горшок формируется постепенно, проходя следующие стадии.

1. *Малыш сообщает о случившемся «постфактум».* В этом случае его не нужно ругать. Можно снять мокрые штанишки и, пока взрослый готовит чистые, предложить малышу посидеть несколько минут на горшке. Часто бывает, что ребенок пугается того, что он сходил в штаны, и часть «своей продукции» удерживает. В любом случае есть смысл еще раз связать происшедшее с горшком.

2. *Малыш сообщает о том, что ему нужно на горшок, во время «процесса».* В этом случае нужно быстро посадить его на горшок. Многие родители этого не делают, мотивируя это тем, что уже поздно. У малыша создается неправильное представление о том, что если он опоздал, то сообщать не нужно, что будет шагом назад в формировании этого умения.

3. *Малыш начинает проситься заранее.* Это очень важный момент в развитии данного умения. Взрослому лучше быстро снять с ребенка штанишки, чтобы малыш успел все сделать в горшок. По мере того как этот навык будет развиваться, ребенок сможет сдерживаться дольше, он будет сам снимать штанишки.

Если ребенок уже сам садится на горшок, взрослый должен максимально упростить ему задачу: горшок должен всегда быть в доступном постоянном месте, а штанишки — сниматься легко и удобно.

К этому навыку позже присоединяется умение пользоваться туалетной бумагой, выливать содержимое горшка, мыть его, спускать в туалете воду, надевать штанишки, мыть после туалета руки. Все это представляет собой сложную цепочку действий, которая формируется по определенным принципам.

Необходимым условием для приучения малыша проситься на горшок является отказ от памперсов. Только на основании дискомфорта от грязных штанов у ребенка формируются все перечисленные стадии. Некоторые родители летом держат детей без штанишек — результат тот же, что и при использовании памперсами. Кожа малыша быстро высыхает, он чув-



ствуется себя достаточно комфортно и поэтому не испытывает необходимости что-либо менять в своем поведении.

Умение ночью оставаться сухим, напротив, требует использования памперсов. Возможно, на первый взгляд, в этом есть противоречие, но еще раз задумаемся над тем, чего мы хотим достичь. Если вы считаете, что малыш должен проспать всю ночь, не просыпаясь, и остаться сухим, а сами его будите и высаживаете на горшок, то рискуете получить у ребенка стойкую привычку просыпаться среди ночи и, сидя на горшке, общаться с вами и даже играть. В этом случае ребенок, который смог бы всю ночь оставаться сухим, просыпается, будит родителей, а если они не сразу встают, мочится в постель.

Итак, на ночь надеваем на малыша памперсы. Рекомендуем одновременно с этим изменить режим питания. Не только сок и молочные продукты, но фрукты и овощи содержат в себе большое количество жидкости. В последнее кормление лучше дать кашу или что-нибудь мучное. Как только малыш проснется, поднимите его и, если памперс сухой, быстро посадите его на горшок. Не забудьте похвалить ребенка, сказать, что он уже большой. Главная проблема не в детях, а в нас, взрослых. Вчера мы все сделали как нужно, а сегодня с утра идет дождь, и мы никуда не спешим, малыш (такой молодец!) играет сам в кроватке, значит, можно не вставать. В результате — мокрые простынки, и вы можете начинать все с начала. Это не значит, что мы требуем немедленно начать проделывать всю описанную выше процедуру. Делать это нужно, если вас действительно очень сильно тревожит этот вопрос, если нет — пока отложите его решение. Спите ночью спокойно и вставайте так, как вы привыкли. Став постарше, малыш легко научится ночью оставаться сухим.

В то же время есть и взрослые, которые обязательно встают ночью в туалет. Если ребенку больше трех—четырёх лет, а памперсы к утру все еще оказываются мокрыми, возможно, это и есть тот самый случай. Если при этом нет сопутствующих заболеваний (почек, мочевого пузыря и др.), с таким ребенком придется изменить тактику поведения, приучая ночью просыпаться, чтобы сходить в туалет. Последовательность приучения та же, что и в дневное время:

- ребенок, уложенный спать без памперсов, просыпается оттого, что мокрый;
- взрослый отмечает время, когда это происходит, или, если спит чутко, слышит изменения поведения ребенка во сне, будит малыша и сажает на горшок.

Постепенно ребенок приучается проситься вовремя или сам встает и идет в туалет. Часто это бывает после четырех лет, а у мальчиков может быть и позже.

Мы надеемся, что наши советы помогут вам и хотим еще раз напомнить: вы должны быть настойчивыми и последовательными в оказании помощи и поддержки вашему малышу.

Ребенок не хочет ложиться спать

Вечер подходит к концу, и вы начинаете тревожно поглядывать на стрелки: пора укладывать малыша спать. Но у него вдруг, откуда ни возьмись, появляются силы и желание поиграть. Что делать в этом случае, как сделать так, чтобы ребенок сам чувствовал необходимость отдохнуть и забирался в кровать без лишних напоминаний?

Самое главное помнить, что существенную роль в процессе организации времени и отдыха ребенка играет режим дня. Нужно стараться строго соблюдать его и не менять распорядок дня в зависимости от случайных обстоятельств или вашего настроения. Ребенок должен знать и чувствовать, что есть определенное время суток, когда он должен начать готовиться ко сну.

Процесс подготовки ко сну лучше всего сопровождать каким-нибудь ритуалом завершения дня. «Ритуал» — это последовательность простых действий, выполнение которых может занимать примерно полчаса. Выполняя ряд конкретных действий и понимая их значение, ребенок будет иметь возможность настроиться на сон. Перед сном, слегка приглушив свет, поиграйте с малышом в спокойные игры, почитайте сказку. Можно, покачивая на руках, поблагодарить ребенка, поговорить о чем-нибудь, при этом поглаживая его по спинке, делая легкие расслабляющие массажные движения. Хорошим фоном будет служить звучащая нежная колыбельная.

Не используйте, пожалуйста, прямые императивы: «Быстро спать!», они только расстраивают малыша. Лучше косвенно, через прибаутки, детские потешки предложить малышу присоединиться к уже уснувшим мышкам, кискам, рыбкам. Если вы видите, что малыша разморило, отнесите его в кровать полусонным, но никогда полностью спящим. Он должен учиться засыпать самостоятельно. Положите к нему в кровать любимую игрушку, укутайте, подоткните одеяльце, поцелуйте на ночь, это дарит ребенку ощущение родительского тепла, заботы и безопасности. Интересный прием укладывания спать для детишек постарше — предложение убаюкать игрушку. Однако в этом случае не идите на поводу у ребенка: укладывайте спать только мишку, а не все имеющиеся игрушки.

Если у вас очень впечатлительный малыш — ночью ему страшно, он чувствует себя одиноко и, таким образом, требует вашего внимания, попробуйте на время укладывать его спать рядом с собой. Ведь присутствие родителей и их тепло успокаивающе действуют на любого малыша. Кроме того, в комнате, где спит человек, у остальных также появляется желание заснуть. Здесь происходит своеобразная подстройка к ритму сердца и дыхания человека. Постепенно сердца двух или нескольких человек начинают звучать в унисон.

И, наверно, самое простое, что хочется отметить напоследок: чтобы ребенок сам захотел спать, он должен действительно устать.



Уважаемые родители, соблюдая эти нехитрые советы, вы постепенно перестанете тревожиться о том, как бы сегодня вечером уложить в постель маленького сорванца. И очень надеемся, что не услышите от него дерзкое: «Я не хочу ложиться спать». Если вы научитесь превращать минуты, предшествующие сну, в период эмоциональной близости с ребенком, то даже когда он подрастет, у него будет желание пообщаться с вами перед сном, поделиться своими мечтами и огорчениями.

Ребенок начал врать

Почему дети говорят неправду? Первая, основная причина лжи — недоверие к взрослым. Ребенок обманывает, потому что боится, что мы его накажем. Никакое, даже самое безболезненное физическое наказание не является положительным моментом в воспитании. Оно развивает у детей чувство униженности, неравенства, зависимости. И ребенок начинает обманывать. Не будем учить ребенка такой лжи, вспомним, что и мы в детстве были любопытными, подвижными, неаккуратными. Постараемся понять маленького человека.

Вторая причина детской лжи — желание самоутвердиться. Мы позволяем себе смеяться над слабым ребенком, над его страхами. Иронизируем: «Какой же ты трусишка! Кого же ты боишься? Чудовищ?» Тем самым мы унижаем достоинство ребенка и он теряет уверенность в себе. Не будем же сравнивать его с соседским мальчиком, который не боится темноты. Забудем про иронию, поможем преодолеть страхи. Будем хвалить маленького героя за то, что он умеет делать, будем хвалить даже за старание. Пусть обретет веру в себя!

Третья причина детской лжи — неловкое старание ребенка выставить своих близких, родителей, друзей в более ярком и достойном виде. Задумаемся над этой ложью. Может, это перевернутый вариант наших недостатков? В этом случае исправлять надо себя.

Четвертая причина детской лжи — фантазирование. У ребенка живой ум, и необходимо развивать эту способность, организуя чтение книг, посещение театров и т. д.

Онанизм

Во-первых, это явление совершенно естественно. Во-вторых, оно дает детям возможность лучше узнать свое тело. Вполне нормально, если трехлетний малыш любопытствует по поводу половых органов. Он интересуется ими не меньше и не больше, чем другими частями тела. Если действия вашего ребенка ограничиваются исследованиями и не доходят до крайности, т. е. он не занимается этим постоянно, то обращать особого внимания на это не следует.

Чтобы предотвратить крайности или их исправить, надо предпринять следующее.

1. Будьте осторожны, купая ребенка. Половые органы мойте как следует, но как можно быстрее, так как это может вызвать возбуждение. Не проявляйте особого внимания к половым органам.

2. Постарайтесь понять, что происходит с вашим малышом. Некоторые дети могут заниматься этим, не осознавая того, что они делают. Нервное напряжение, расстройство, конфликты с родителями — все это может вызывать онанизм. Такие дети находят в онанизме краткое удовольствие, так как не могут открыто выступить против родителей.

3. Если вы заметили, что ребенок занимается мастурбацией, не отводите руку, не угрожайте ему, не наказывайте. Постарайтесь выглядеть так, как будто вас это не заинтересовало. Малыш не должен чувствовать себя виноватым, потому что у него может развиваться комплекс, который осложнит в будущем его половую жизнь. Лучше сказать: «Мама не хочет, чтобы ты так делал». Просто и естественно.

4. Лучший способ избавить ребенка от этой привычки — отвлечь его новой игрушкой, интересным делом. Малыш, который занят целый день, вряд ли будет заниматься онанизмом.

Подводя итог, можно сказать: не запугивайте малыша и не обращайтесь внимания на маленькое исследование ребенком своего тела.

Дорога ложка к обеду, а игрушка к возрасту

Играя, ребенок не просто забавляет себя и дает возможность родителям заняться домашним хозяйством. Он приобретает новые знания и двигательные навыки, развивает интеллект, память, волевые и эмоциональные качества. Насколько хорошо это получается, зависит от того, какими игрушками играет малыш.

От рождения до 3 месяцев. На третьей неделе новорожденный совершает первое осознанное действие — на несколько секунд останавливает взгляд на ярком предмете. Семь дней спустя он уже способен проследить за ним глазами, а если нужно, то и голову повернет, чтобы виднее было. В месячном возрасте малыш учится держать голову, лежа на животе, а в два — в вертикальном положении. Случайно наталкиваясь ручкой на что-нибудь, хватает и ощупывает. Вот и все, что он пока умеет. Но этих навыков вполне достаточно для первого знакомства с погремушкой. Какой она должна быть? Крупной, яркой, цветной (в этом возрасте дети лучше всего различают желтый, зеленый и красный цвета), простой формы — в виде круга, кольца. Разумеется, со звуком — шелестящим или мелодичным, но негромким. Материал — пластмасса. Мягкие игрушки в этом возрасте не годятся — малыш лишь обмусолит их, потянув в рот, а «игры» как таковой не получится.

3—4 погремушки развесьте в кроватке на расстоянии 70 см от глаз малыша, если они достаточно крупные. Уменьшите расстояние до 50—60 см для тех,



что помельче. Это очень важно: дело в том, что дети рождаются дальновзоркими и им трудно рассматривать предметы вблизи. Вначале ребенок будет только разглядывать игрушки и слушать их брнчание. На втором месяце периодически опускайте одну из погремушек пониже — над грудью малыша. Двигаясь, он будет нечаянно задевать ее ручкой или ножкой. Ближе к трем месяцам уже более или менее осознанно потянется к ней и ощупает.

От 3 до 6 месяцев. Умений становится больше: лежащий на животе малыш приподнимается, опираясь на предплечья (значит, обзор уже намного шире), встает на четвереньки. Учится поворотам со спинки на животик и обратно, так что достать подвешенную или оставленную поблизости игрушку ему теперь проще. И берет он ее уже одной, а не двумя руками (как делал до трех месяцев). К 5—6-му месяцу он может управиться с погремушкой «одной правой». А в полгода малыш ухитряется дотянуться до понравившейся вещи из любого положения.

Теперь нужны яркие погремушки с удобными ручками толщиной примерно в указательный палец взрослого человека — такую младенцу удобнее держать. Следите, чтобы малыш хватал ее правильно: четырьмя пальчиками с одной стороны, а большой располагал напротив (но не в один ряд с остальными!). В этом возрасте можно выкладывать ребенка в манеж, а интерес к игрушкам использовать на благо двигательного развития. Пытаясь добраться до них, ребенок научится ползать, переворачиваться и брать в руки предметы. Словом, одолеет очередную ступеньку младенчества на «отлично».

От 6 месяцев до года. 6—7-месячный малыш начинает ползать и садиться. К 8—9-му месяцу встает на ножки, держась за опору, а 10-месячному она уже не нужна. В этом же возрасте он пробует ходить, ухватившись за край кроватки. Игрушками занимается основательно — подолгу постукивает ими друг о дружку, перекладывает из одной руки в другую. В 9 месяцев становится изобретательнее: открывает для себя свойства предметов и действует соответственно: круглые катает, составные разбирает и т. д. В 10 месяцев ребенок может открыть и закрыть коробку, вложить маленькую матрешку в половинку большой, а к году — поставить один кубик на другой, снять и нанизать кольца пирамидки.

И педиатр, и невролог, осматривая годовалого малыша, обязательно поинтересуются его ловкостью в обращении с игрушками — от этого зависит оценка, которую врачи должны поставить психомоторному развитию ребенка. Чтобы дитя не провалило «экзамен», заранее подберите все необходимое. Вот примерный перечень: зайчик, мишка, лисичка, другие животные из пластмассы, целлулоида и мягкие, кук-

лы, игрушки со звуком, всевозможные коробочки, кастрюльки с крышечками, матрешки, кубики, пирамидки, раскладные книжки. В 9—10 месяцев самое время подарить ему пару телефонов: один — «кнопочный», другой — с наборным диском. Нажимая на кнопки и накручивая диск, малыш будет тренировать тонкие движения кисти. Игрушки нужно не просто класть к ребенку в кроватку или манеж, родительская обязанность — изо дня в день заниматься ими с малышом, раскрывая в игре свойства предметов.

И еще одно условие. Не стоит «вываливать» перед младенцем кучу-малу: 3—4 игрушки в поле зрения вполне достаточно. Когда они наскучат — замените другими. Слишком большое разнообразие сразу в данном случае во вред: не зная, на чем остановит свой выбор, ребенок все время переключается с одной игрушки на другую, а в результате перевозбуждается и утомляется больше обычного. Во всем нужна мера!

На втором году детская игра усложняется: в ней малыш сначала подражает действиям взрослых, а затем начинает изобретать собственные сюжеты. Поэтому ребенку необходимы «сюжетные» игрушки: куклы с набором одежды, кукольная мебель, посуда, игрушечные животные, «стройматериалы» («Конструктор», кубики) и «инструменты» (совки, формочки для игры в песочнице), обручи, мячи. Пригодятся и старые «знакомые», но в усложненном варианте — пирамидки и матрешки, заводные игрушки.

Ваша задача — научить ребенка целенаправленным действиям, вырабатывающим настойчивость и терпение. Начните с простого — попросите достать одежду куклы из коробочки (для этого малышу придется открыть, а затем закрыть ее), одеть и раздеть куклу (ничего, что сначала плохо получается!). Примерно в 1,5 года дайте задание налить воду в кастрюльку или насыпать в нее песок (это будет первое знакомство с объемом и мерой).

Если годовалого младенца не стоит заставлять нанизывать пирамидку, когда он собрал ее до половины и, утомившись, бросил, то ребенка, которому скоро «стукнет» два, нужно приучать доводить начатое до конца — пирамидку собрать полностью и правильно.

Отведите ребенку в комнате специальный уголок для игры: постелите на пол теплый чистый коврик, сидя на котором малыш сможет достаточно долго играть один, как это и полагается ему по возрасту.

...Вот и вся игрушечная наука. Вам она теперь известна, а значит, вы сумеете с полным знанием дела преподавать ее малышу.

Продолжение в следующем номере.