

Что необходимо подготовить к рождению

Кроватка

Еще до рождения ребенка необходимо продумать, где будет стоять его кроватка. Для кроватки необходимо выбрать место в теплой и светлой комнате - не в темном углу, не на сквозняке, не ближе одного метра от окна и от отопительных приборов. Кстати, температура воздуха в комнате, где живет новорожденный, не должна быть ниже 20°C (оптимальная - 21-23°C), во время сна лучше, если воздух в комнате будет более прохладным - 18-19°C. В комнате, где находится новорожденный ребенок, не следует включать телевизор, компьютер. Даже если вся семья живет в одной комнате, можно устроить уголок для ребенка: рядом с кроваткой поставить пеленальный столик, сложить в шкафчик детское белье.

Кроватка для ребенка может быть деревянной, металлической, окрашенной или плетеной, но обязательно легко моющейся. Матрас в кроватке должен быть ровный и жесткий, лучше всего травяной или волосяной. Мягкий матрас не годится, так как он может способствовать искривлению позвоночника. По этой же причине не нужна подушка, ее можно заменить четверо сложенной пеленкой. Для детей, склонных к срыгиванию, рекомендуется на 10-15 градусов приподнимать голо-

вной конец матраса, но при этом он должен оставаться ровным (не прогибаться). Матрас накрывают медицинской клеенкой и поверх нее - простынкой.

Коляска

Первые короткие прогулки малыш 10-12-дневного возраста обычно совершает на руках у мамы, но когда он начинает гулять подольше, потребуется коляска.

Коляску необходимо выбирать легко моющуюся, достаточно высокую, но устойчивую. Лучше выбрать разборную коляску, такую, где колеса отделяются от люльки.



**NOT FOR
PUBLIC RELEASE**

Лучше всего пользоваться обычным детским мылом. Детское белье следует стирать отдельно от белья взрослых и тщательно прополаскивать.

Для новорожденного необходимо **купить**:

- по 5-10 тонких ситцевых и теплых байковых пеленок размером 80 x 80 см;
- одноразовые подгузники (из расчета 6-7 штук в день, то есть 45—50 штук в неделю) или 25-30 двухслойных марлевых подгузников;
- по 8-10 тонких и фланелевых распашонок;
- 5-6 ползунков из натуральных тканей;
- по 3-4 фланелевые и шерстяные кофточки;
- 2-3 пары шерстяных штанишек;
- несколько пар тонких и теплых носочков;
- 2-3 хлопчатобумажных косынки;
- 3-5 детских носовых платков;
- 2-3 тонких чепчика;
- шерстяную шапочку.

В последние годы в продаже появились нарядные костюмчики, кофточки, штанишки для самых маленьких. Ими можно пользоваться уже с первых недель жизни ребенка, но выбирать нужно удобные для малыша, без воротников, не требующие натягивания через голову, - детей это, как правило, раздражает.

Для прогулок в холодное время года необходимо теплое одеяло - шерстяное или стеганое (ватное, пуховое); для прогулок летом удобно тонкое байковое одеяльце. Вместо одеяла зимой можно использовать меховой или стеганый конверт или теплый комбинезон. Наружная поверхность комбинезонов, одеял может быть из синтетических или смешанных тканей, но нижнее белье и одежда малыша должны быть только из натуральных тканей. В набор детского белья для прогулки входят также детские пододеяльники и кружевные «уголки» - это уже элемент эстетики.

**NOT FOR
PUBLIC RELEASE**

Одежда

Приданое ребенку принято готовить заранее. Купленное в магазине белье необходимо постирать, прокипятить, перед приходом матери с ребенком из роддома - прогладить с двух сторон. Нежелательно использовать при стирке даже специальные детские порошки — у новорожденных возможны аллергические реакции на них.

Режим дня, воспитание и игрушки

Если в первые недели жизни удастся установить режим кормления, то он становится стержнем всего суточного ритма, - ребенок всегда в одно и то же время ест, спит, бодрствует, гуляет. Такая ритмичность полезна, прежде всего, самому ребенку, но она упорядочивает и жизнь всей семьи, дает родителям возможность лучше расплачивать своим временем, больше отдыхать.

Речь идет не о жестком режиме, когда все диктует часовая стрелка. Индивидуальность ребенка, его самочувст-

вие, настроение, изменения метеорологических условий, к которым маленькие дети очень чувствительны, какие-то семейные события могут, конечно, вносить свои коррективы. Но основной ритм все-таки надо придерживаться.

В режим дня обязательно должны входить и прогулки - длительность их постепенно увеличивается. Дневной сон будет крепче, если проводить его на свежем воздухе. Когда ребенок станет старше и будет меньше спать днем, можно гулять на воздухе и в часы бодрствования. Свежий воздух дей-

Примерный режим дня ребенка первого года жизни



	Возраст		
	1 - 5 мес	5 - 9 мес	старше 9 мес
Кормление	6.00-6.30		
Бодрствование, туалет	6.30-7.30		
Сон	7.30-9.30	7.30-10.00	
Кормление	9.30-10.00	10.00-10.30	
Бодрствование	10.00-11.00	10.30-12.00	
Сон	11.00-13.00	12.00-14.00	
Кормление	13.00-13.30	14.00-14.30	
Бодрствование	13.30-14.30	14.30-16.00	14.30-18.00
Сон	14.30-16.30	16.00-18.00	-
Кормление	16.30-17.00	18.00-18.30	
Бодрствование	17.00-18.00	18.30-19.30	
Сон	18.00-19.30	-	
Купание	19.30-20.00		
Кормление	20.00-20.30		
Сон	20.30-6.00 с перерывом для кормления	20.30-6.00	

ствуется на ребенка успокаивающе, улучшается работа многих органов и систем, повышаются общие защитные силы, улучшаются обменные процессы. В коже ребенка под действием солнечного света вырабатывается витамин D.

На летнюю прогулку надо одевать ребенка легко, чтобы он не перегрелся. Головка должна быть защищена от солнца, надо полностью избегать прямых солнечных лучей, особенно в первые три месяца жизни. Нежная кожа ребенка очень чувствительна, поэтому даже небольшое облучение может повлечь за собой ожог и повышение температуры.

В зимнее время первые прогулки можно совершать при температуре до минус 5°C. Многие дети плохо переносят сильный ветер, туман, мороз или жару. В такие дни можно устроить прогулку в комнате при открытых окнах.

Главная потребность ребенка, решающее условие его нормального развития, - любовь в семье. Нежное прикосновение рук матери, отца, бабушки и дедушки, зрительный контакт с членами семьи, ласковые голоса способствуют созреванию эмоциональной сферы ребенка, укрепляют связь между ребенком и взрослыми.

На первом году жизни, как никогда, физическое развитие связано с психическим, с развитием интеллекта. Мо-

торика ребенка - зеркало его психики. Наблюдать за развитием младенца каждый день, отмечать какой-то новый его успех - огромная радость для родителей, дедушек и бабушек.

Дети, даже самые маленькие, понимают, что их любят, с их желаниями считаются. В воспитании нет готовых рецептов и решений. Каждый ребенок представляет собой индивидуальность, поэтому не может быть универсальных воспитательных средств. Прежде всего, родители должны научиться понимать своего ребенка и быть достаточно внимательными и терпеливыми - тогда успех обеспечен.

В первые месяцы жизни ребенок особенно нуждается в нежных прикосновениях, поглаживаниях, которые дают не только психологический эффект, но и являются важнейшим стимулятором развития нервной системы. Малыш в этом возрасте узнает голос матери или отца, устанавливает с ними зрительный контакт. Плач и гуление - это «язык» ребенка. Чтобы выразить свое недовольство или боль, он плачет, когда доволен — начинает гулить. Это гуление, как и последующий лепет, надо поддерживать, устраивать переключку с ребенком, повторяя произносимые им звуки, понемножку усложняя их. Дети реагируют на интонации голоса родителей. С ребенком надо всегда разговаривать, сопровождая словами свои действия (умывание, пеленание, купание). Интонацией можно поощрять действия ребенка или выразить неудовольствие его поведением.

Огромное значение для развития ребенка имеет правильный, соответствующий возрасту подбор игрушек. Они способствуют развитию органов чувств, служат учебным пособием, средством познания мира.

Первые 6 месяцев: большие перемены

За первые 6 месяцев с ребенком происходят самые разительные изменения, и этот период нельзя сравнить ни с каким другим. За это время удваивается вес ребенка; совсем недавно он мог лишь лежать, потом слегка поднимал головку, а теперь этот человек уже сидит; бессельные движения рук сменились сначала неловкими попытками, а затем точным захватом игрушки. Совершенствуется и его мозг: от первичных рефлекторных ответов, дающих начало процессу мышления, до легко читаемых сигналов. Столь же быстро развиваются в эти месяцы и ваши родительские навыки — от «никак не пойму, чего он хочет» до «мне понятны все его сигналы». Остановимся на этой наиболее многообещающей стадии развития ребенка. Итак, первые 6 месяцев.

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ: БОЛЬШИЕ ПОТРЕБНОСТИ

«Как обращаться с новорожденным?» — извечный вопрос для всех начинающих родителей. Держите его побольше на руках и любите как можно больше — вот единственный ответ. Первый месяц — это время, когда родители уясняют свою зада-

чу и приспосабливаются к новому члену семьи. Отложите пока игрушки. Сейчас они ребенку не нужны; за этот месяц не произойдет скачка в развитии его двигательных навыков. Пока ему не нужно ничего, кроме ваших нежных и заботливых рук.

Первые движения

Вглядитесь в этот крошечный комочек, свернувшийся в люльке. Такой мирный, тихий. Трудно даже представить себе, что это именно он так выплывал у вас в животе в последние месяцы беременности. Поверните проснувшегося младенца к себе. Его ручки и ножки будут подергиваться, как бы распрямляясь после сна. Это и есть те самые толчки и пинки, которые вы недавно чувствовали в животе. Теперь вы можете представить, что же происходило у вас внутри.

Когда новорожденные спят или находятся в покое, они сохраняют положение, к которому привыкли в материнском чреве. Там было не очень просторно, поэтому они тесно прижимают к себе ручки и ножки, подворачивая под себя ступни. Лежа на животе, новорожденные могут повернуть головку ровно настолько, чтобы освободить нос для дыхания.



Новорожденный, спящий в привычной позе



Мышцы новорожденного напоминают пружинки, и расправленные ручки и ножки стремятся вернуться в исходное положение

Обратите внимание, как пружинят мускулы малыша. Если вы отведете в сторону его ручку или попытаете раскрыть кулачок, все быстро вернется в исходное положение. Наслаждайтесь этой пружинящей упругостью, потому что через несколько месяцев эти качества утратятся. Распрямляя ручку или ножку младенца, вы можете услышать похрустывание в коленке или локте. Это нормальный звук, издаваемый суставами и связанный с процессом распрямления резиноподобных связок и косточек. Вскоре он тоже исчезнет.

Вам кажется, что движения младенца хаотичны и беспорядочны, но последние научные изыскания показывают, что когда новорожденные находятся в расслабленном или абсолютно спокойном состоянии, их движения начинают приобретать более ритмичный и организованный характер, двигательные порывы сменяются паузами. Чем больше ребенок находится в состоянии сосредоточенного спокойствия, тем быстрее такие порывистые движения сменяются ритмичными. Это — одна из причин, по которой мы выступаем за стиль родительского поведения, обеспечивающий спокойное состояние ребенка.

Если ваш малыш немного дрожит или у него трясется подбородок, а ручки и ножки подергиваются, заверните его в пеленку. Это поможет уменьшить беспорядочные движения. Такое дрожание совершенно

нормально для новорожденных и обычно проходит к концу первого месяца жизни (см. раздел «Искусство пеленания», с. 108).

Что новорожденные видят

В первые мгновения жизни новорожденного убавьте свет в комнате. Как все, кто выходит из темноты, только что родившиеся младенцы щурятся от яркого света. Кроме того, у них могут припухнуть веки в результате сдавливания головы во время родов. Поэтому образ нового мира, в который пришел этот человек, в первые часы его жизни довольно неотчетлив. И все же в первые минуты (иногда до часа с момента рождения) новорожденные смотрят на мир широко раскрытыми глазами, в которых читается неподдельный интерес. Если вы и дальше будете загораживать малышу свет, он может в чем-то отстать от своих 1—2-недельных сверстников.

В первые несколько дней новорожденные держат глаза закрытыми, лишь изредка и ненадолго приоткрывая их. Это может огор-

чить родителей, стремящихся установить визуальную связь с ребенком. Попробуйте держать младенца перед собой на расстоянии 8—10 дюймов (20—25 см) от глаз, одной рукой поддерживая его за головку, а другой — под попку. Слегка поворачивая его, легонько наклоняйте приблизительно под углом 120°, а затем неожиданно тормозите. Такие вращательные движения заставят малыша рефлекторно открыть глаза. Другой способ: аккуратно поддерживая головку ребенка, переведите его в приподнятое положение.

Новорожденные видят, но только близкие предметы. Наиболее отчетливо они видят с расстояния 8—10 дюймов (20—25 см). И что примечательно,— это именно расстояние от его глаз до глаз матери при кормлении грудью. Подловите момент, когда младенец с широко открытыми глазами находится в состоянии спокойной сосредоточенности. Поднесите его к себе на указанное выше расстояние и постарайтесь установить с ним визуальный контакт. Если вы больше приблизите ребенка или отдалите его, изменится это наиболее подходящее для привлечения внимания малыша «расстояние интимности».

На что любят смотреть новорожденные ?

Наша подсказка: оно должно быть округлой формы, контрастной окраски, с резкими очертаниями. Нет, это не грудь, хотя вы близки к разгадке. Другая подсказка: оно двигается, подмигивает, улыбается. Конечно же, новорожденные обожают рассматривать лица, особенно родителей. Вот и предоставьте им такую возможность. Есть что-то необыкновенно привлекательное в самих чертах человеческого лица. Исследователи показывали четыре диа-

Как привлечь внимание ребенка

- Держите его на руках в вертикальном положении
- Подождите, пока малыш не сосредоточится
- Держите предмет, который вы хотите ему показать, в 25 см от его лица
- Используйте мимику: откройте широко глаза и рот во время разговора, при этом говорите тихим и ровным голосом

граммы 40 новорожденным, появившимся на свет всего 9 минут назад. И что же? Они поворачивали головки и глаза, а также проявляли интерес к тем диаграммам, на которых сочетание знаков напоминало черты лица человека. Гораздо меньший интерес вызвали у них диаграммы с беспорядочным расположением знаков. Если вы начнете играть в эти «глядделки» со своим новорожденным, может оказаться, что лицо отца привлекает его больше. Это происходит из-за более четко выраженного цветового контраста, особенно если у папы есть борода и усы. Таким образом, родительские лица — лучший объект для сосредоточенного взгляда младенца, затем следуют черно-белые портреты или фотографии, а также черно-белые контрастные узоры (как шахматная доска).

Новорожденные весьма привередливы, отбирая то, на что хотели бы обратить свой взгляд. Если вы не носите очки постоянно, но однажды предстали в них перед младенцем, он может посмотреть на вас озадаченно, а затем и вовсе отвернуться, как бы раздумывая: «Что случилось с этой картинкой?» Такая реакция еще раз показывает, что даже самые маленькие дети в состоянии хранить черты лица своих близких в банке визуальной памяти. Они с мо-

мента рождения запрограммированы обращать внимание на лица людей.

Вы «не в фокусе»

«Иногда кажется, что у него косят глазки, а иногда — нет», — часто замечают родители. Периодическое скашивание глаз в этом возрасте — нормальное явление. Но постоянное косоглазие — повод для обращения к врачу. Фокусированный прямой взгляд может временами не сохраняться приблизительно до 6-месячного возраста. Поскольку новорожденные не смотрят одновременно двумя глазами, зрительный образ не попадает в одно и то же место на сетчатку глаз. Такое монокулярное зрение — результат недостаточной глубины восприятия. Постепенно, по мере того как ребенок учится держать головку, его зрительные образы становятся яснее, глубина восприятия увеличивается и он дольше удерживает сфокусированный взгляд. Бинокулярное зрение начинает развиваться приблизительно через 6 недель после рождения, а завершается процесс его формирования к 4 месяцам.

Как определить, страдает ли ребенок косоглазием

У некоторых детей широкая переносица и большое расстояние между глазными яблоками. Поэтому вам может казаться, что глаза их косят, хотя это не так. Вы можете посветить маленьким фонариком в глаза малышу. Обратите внимание, в одном ли месте находятся отблески света от него. Если в одном глазу такой отблеск оказался посередине, а в другом — вне центра, это означает, что мускулы одного глаза слабее. Расскажите о ваших наблюдениях врачу. Примерно так и проверяет врач зрение при регуляр-

ных контрольных осмотрах младенца.

Умение разглядывать

В первые недели глаза ребенка скользят по вашему лицу, редко останавливаясь более чем на несколько секунд, несмотря на ваши просьбы: «Посмотри же на меня». Даже после того, как малыш научится лучше фокусировать взгляд (приблизительно через 2 недели с момента рождения), все равно чаще он будет просто скользить по вашему лицу. Умение сосредоточивать взгляд на неподвижном или движущемся объекте придет лишь к 4 месяцам.

Иногда, если новорожденный расслаблен или находится в спокойно-сосредоточенном состоянии, какой-то предмет или лицо могут привлечь его внимание на несколько минут. Попробуйте игру «глаза в глаза». Держите ребенка на наиболее удобном для него расстоянии от ваших глаз. Его можно определить, медленно перемещая малыша то ближе, то дальше, пока взгляд ребенка не станет сосредоточенным — обычно это 8—13 дюймов (20—33 см).

Если малыш, как обычно, лежит на спине, ему такая игра надоеет быстрее, чем когда вы придаете ему *вертикальное* положение. В нем младенцы более внимательны.

Что могут слышать новорожденные

Новорожденные предпочитают более высокий материнский голос отцовскому, они также любят низкие звуки — с «утробными» нотками (ведь это та музыка, к которой они привыкли в материнском чреве). Они быстрее успокаиваются, слушая музыку с медленно ускоряющимся и замедляющимся ритмом.

Чаще это классическая музыка. Громкая рок-музыка с ее беспорядочными ритмами нарушает спокойствие новорожденных.

Считают, что младенцы узнают мелодии, которые многократно слушали еще до рождения (например, фортепьянные пьесы, которые их мама играла в период беременности). Или более внимательно прислушиваются к рассказам, которые их мать часто читала вслух во время беременности.

Вам вовсе не следует ходить на цыпочках и говорить шепотом в комнате, где находится новорожденный. У малышей есть удивительная способность не воспринимать раздражающие их шумы. Эти барьеры действуют даже тогда, когда ребенок бодрствует. Иногда вы долго не можете дозваться заигравшегося малыша и вы беспокоитесь, а слышит ли он вообще? Все в порядке, просто он не замечает вашего зова. Дело в том, что дети очень избирательно относятся к информации из внешнего мира. Когда вы обращаетесь к ребенку, заинтересовавшемуся подвешенными погремушками, внимание к ним подавит все другие чувства, и он не настроится на ваш голос. Попробуйте позвать его еще раз, но когда он отвлечется от своего занятия. Эта особенность поведения сохранится, и когда ребенку исполнится 2 года.

Новорожденные способны оградить себя от переизбытка чувственного восприятия. Так, если в доме начинается шумная суматоха, одни дети становятся раздражительными, другие же, напротив, впадают в глубокий сон, как бы говоря: «Ну, это уж слишком. Я отключаюсь».

Любопытно, что новорожденные могут сопоставлять звук с его источником, — это называется *ориентацией*. Позовите ребенка, находясь справа от него, и он может повернуть голову вправо. Прodelайте то

же, но с другой стороны. Однако не все новорожденные хорошо улавливают источник звука, и не стоит беспокоиться, если в первые 2 месяца ваш малыш не может разобраться, откуда исходит ваш голос. Главное — он его слышит. Материнский голос — нечто совершенно особенное для новорожденного. Он умеет выделять его среди множества других звуков и голосов.

Если младенец постоянно слышит одни и те же звуки, они становятся *привычными* и не будут стимулировать дальнейшее его развитие. Когда у вас не получается звуковой контакт с малышом, попробуйте изменить тональность своего голоса. Заметьте также, что дети выглядят озадаченными, если не видят того, кто с ними разговаривает, и любят смотреть на «собеседника». Чтобы привлечь к себе внимание ребенка, сначала установите с ним фиксированный контакт «глаза в глаза», а затем начинайте говорить. (О нормах проверки слуха ребенка вы сможете прочитать на с. 676.)

• **О ГРОМКОСТИ ЗВУКА.** *СЛИШКОМ громкие звуки (рок-концерт например) могут вредить слуху. Громкость музыки должна быть такой, чтобы не мешать разговору. Если приходится напрягать голос, значит, она чрезмерна.*

Собственное разумие

Большинство из того, что делают новорожденные, они делают рефлекторно. Когда они голодны или недовольны, они автоматически начинают плакать. Для них никак не подходит совет: сначала подумай, а потом действуй.

Воображаемые образы

Обучение новорожденных начинается со стремления к комфорту и бо-

лее полному удовлетворению своих потребностей. Они хотят есть, просятся на руки, чтобы устроиться поудобнее, и для всего этого у них есть только один язык — плач. Поставьте себя на место новорожденного: «Я плачу — и меня берут на руки. Я продолжаю плакать — меня кормят. Я снова плачу, когда остаюсь один, — и меня снова берут на руки». После неоднократного повторения таких сигналов и ответов у него формируется воображаемый образ, картина, изображающая то, чего следует ожидать в результате плача. Специалисты, занимающиеся проблемой развития ребенка, называют такие картинки *схемами*. Чем больше таких воображаемых образов создается у малыша, тем лучше развивается его разум. Таким образом, исходный рефлекс, плач, перерастает в мышление, или когнитивный процесс. При этом в сознании ребенка рождаются образы, содержащие ответ на его потребность. Одновременно совершенствуется язык подаваемых им сигналов.

Для матери процесс сближения идет как бы в обратном порядке. Когда вы только начинаете общаться со своим малышом, ваши мысли опережают ваши действия: «Он голоден? Но я его только что кормила. Он мокрый? Или он просто хочет сесть мне на шею? Может быть!» Чем чаще вы будете заниматься такой гимнастикой для ума, тем быстрее научитесь интуитивно чувствовать, что нужно ребенку, и поступать почти рефлекторно, т.е. действовать прежде, чем думать.

Постоянно развивая язык общения с ребенком (связь «сигнал — ответ»), вы вскоре придете к состоянию гармонии: процесс вашего обучения будет идти параллельно, и вы научитесь подстраиваться друг под друга — ваш малыш, в головке которого уже немало прекрасных карти-

Знакомые запахи

Способность к обостренному восприятию запаха развивается одновременно и у новорожденного, и у его мамы. Ребенок может не только выделять голос матери из множества других, но и находить ее по запаху. Было проведено интересное исследование с 6-дневными младенцами. Каждого из них подносили к груди нескольких мам, но он тянулся только к груди своей матери, независимо от того, было ли в ней молоко. Способностью распознавать своего малыша по запаху обладают и матери. В частности, так поступают незрячие женщины.

нок возможного взаимодействия, и вы, все более чутко реагируя на его сигналы.

Стиль сближения, включающий общение по типу «сигнал — ответ», воспитывает у малыша *доверие* к вам, учит так формулировать свои потребности, чтобы их быстрее поняли окружающие. Так, 9-месячные малыши тянут к вам руки в ожидании, что вы их поносите. При этом у них возникают образ — картинка: «Взять на руки и поиграть» и соответствующий сигнал вам.

Взаимное совершенствование

Картинки-образы рождаются не только в голове ребенка, ожидающего помощи от вас. Родители тоже представляют себе образ того, чего хотят их чадо. Так протягиваются незримые нити от малыша к материнскому сознанию, а от матери — к детскому.

Что же происходит с младенцами, на сигналы которых родители им отвечают, опасаясь сделать детей

слишком зависимыми или попасть в подчинение к ним («Не хотим, чтобы он вил из нас веревки»). Разум ребенка, призывы которого остаются безответными, а потребности неудовлетворенными, оказывается не настолько богатым. Не зная, какого ответа следует ожидать, он не может воссоздать образ-картинку, подсказывающую, что должно последовать за его плечем или каким-то другим сигналом. Голова его заполнена «карточками-пустышками». Мать тоже в значительной степени обеднена, поскольку сигналы ребенка не совершенствуются и понять, что ему нужно, ей по-прежнему очень сложно. Между ними не выработалось такое взаимопонимание, как в первом случае. Мать и младенец мало что знают о мыслях друг друга, и между ними начинает возникать определенная дистанция.

Однажды я объяснял молодой маме, как ей лучше наладить контакт с

новорожденным. Казалось, она все поняла, но потом вдруг озабоченно спросила: «С этими призывными звуками все ясно, но что если я настолько глупа, что дам на них неправильный ответ. Предположим, он мокрый, а я подумаю, что он хочет есть?» Я ободрил ее: «Вы не сможете ошибаться и быть глупой, когда возьмете ребенка на руки и начнете нянчиться с ним. Если малыш заплакал и вы взяли его, а он продолжает кричать, просто пройдитесь по всему списку возможных причин этого крика, пока не найдете то, что беспокоит вашего ребенка. Главное же, своими действиями вы покажете, что готовы его выслушать и стараетесь ему помочь».

Наслаждайтесь улыбкой вашего новорожденного

С первой улыбкой новорожденного вы замрете от счастья и забудете все

Основные поведенческие состояния ребенка

- **Плач.** Громкие, недовольные крики, сопровождающиеся резкими некоординированными движениями конечностей. В этот момент очень сложно завладеть вниманием ребенка. Такое поведение неприятно и для самого малыша, и для его близких.
- **Активная сосредоточенность.** Состояние, похожее на спокойную сосредоточенность, но голова и конечности ребенка двигаются, он будто погружен в себя и не замечает вас. Кажется, что ребенка привлекают движения его собственного тела.
- **Спокойная сосредоточенность.** Глаза ясные, открытые, внимательные; конечности пребывают в относительном покое. Кажется, что ребенок созерцает окружающую обстановку. Это наиболее подхо-

дящее состояние для взаимодействия и обучения.

- **Дремота.** Глаза открыты, но слипаются или начинают закрываться. Ребенок достаточно рассеян, конечности и туловище пошевеливаются, по лицу проходят сонные полуулыбки. Он только проснулся или собирается заснуть.
- **Поверхностный сон.** Ребенок легко пробуждается, его конечности и лицо время от времени подергиваются; дыхание неровное, возникают вспышки двигательной активности. Конечности прижимаются к туловищу.
- **Глубокий сон.** Движения ребенка сведены к минимуму, выражение лица спокойное, умиротворенное, дыхание ровное, конечности расслаблены и болтаются, как у тряпичной куклы.

бессонные ночи и постоянное нянчение. Вы с восторгом думаете: «Мой малыш действительно меня любит». Но вдруг пузырем надулись его щечки, и вы разочарованно вздыхаете: «Ой, это всего лишь выходит воздух». После многолетних наблюдений за улыбками новорожденных мне самому хочется выдуть воздушный пузырь. Младенцы могут улыбаться и действительно улыбаются, а не просто выпускают воздух (хотя и это бывает после того, как они избавятся от лишних газов).

Как ветераны в деле изучения детских улыбок мы с достаточным на то основанием делим их на два основных типа: внутренние и внешние улыбки. Внутренние, как бы обращенные в себя улыбки более характерны для первых нескольких недель и прекрасно отражают состояние внутренней удовлетворенности. Иногда это как бы *сонные полуулыбки*; иногда лишь легкое подрагивание уголков губ. Встречаются и другие улыбки: облегчения — когда прекращаются колики, удовлетворения — после хорошей еды или когда детей берут на руки и начинают укачивать. Иной раз можно поймать улыбку ребенка, играя с ним. Такие ранние улыбки вроде



Улыбка во сне — первая улыбка новорожденного

сигнала: «Мне хорошо». Они заставляют и вас пережить приятные мгновения. И тем не менее пройдет еще несколько месяцев, прежде чем у малыша появится внешняя улыбка при общении с вами. Она предназначена только вам и кажется вам невероятно пленительной.

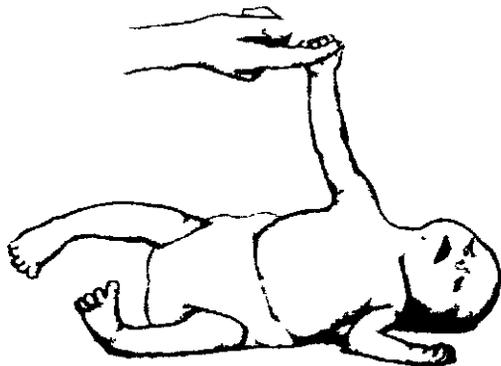
Каковы бы ни были причины улыбки малыша, наслаждайтесь ею, — и скользящими ухмылочками, и сонными полуулыбками, — все они не что иное, как слабые подобия будущей осознанной улыбки во весь рот.

РЕФЛЕКСЫ НОВОРОЖДЕННЫХ

У новорожденных, как, впрочем, и у взрослых, есть два типа поведения: *сознательное*, когда вы сначала думаете, а потом действуете, и *рефлекторное*, когда ваши реакции осуществляются автоматически. Если вы показываете малышу погремушку, в его голове возникает такая, возможно, мысль: «Мне нужно рукой взять погремушку». Мозг посылает этот сигнал мускулам, инструктируя их, как схватить игрушку. Если дотронуться погремушкой до определенного места на коленке малыша, его ножка автоматически дернется — это рефлекс. В основном поведение новорожденных рефлекторно, но по мере совершенствования нервной системы их действия становятся все более осмысленными. В младенческий период у человека существует около 75 примитивных рефлексов. Большая их часть — познавательного характера, некоторые — защитные, остальные — для других целей. Вот наиболее интересные из них.

Рефлексы рта. Они помогают младенцу находить источник пищи и

насыщаться. Самые важные из таких рефлексов — *сосательный и глотательный*. Обратите внимание, что ваш ребенок начинает автоматически делать сосательные движения, когда вы протираете его мягкое небо, губы и рот изнутри или щеки и подбородок. Близок к этим рефлексам *поисковый (или исследовательский)*. Пошекочите слегка соском лицо младенца, и он повернет в эту сторону головку, как бы стараясь разыскать пищу. Этот рефлекс к 4 месяцам постепенно исчезает, потому что к этому времени у малыша появляются более совершенные навыки.



Хватательный рефлекс

Рефлекс испуга (рефлекс Моро). Если неожиданно убрать руку, поддерживающую ребенка, он мгновенно постарается уцепиться за что-нибудь и, не найдя опоры, с испуганным лицом зайдется в крике. Непроизвольное хватательное движение при испуге — защитный рефлекс малыша. Он как бы говорит вам: «Мне нужен кто-нибудь, за кого бы я мог ухватиться». Рефлекс испуга особен-

но заметен в течение первого месяца жизни и постепенно исчезает к 3–4 месяцам. Антропологи полагают, что этот рефлекс, как и хватательный, являются примитивными формами поведения, позволяющими детям «прикрепляться» к матери.



Рефлекс испуга (рефлекс Моро)

Хватательный рефлекс Погладьте ладонку малыша или попробуйте просунуть свой указательный палец в его кулачок со стороны мизинца, и вы почувствуете, как крепко он сожмет его своими пальчиками. Иногда ребенок так сильно захватывает ваш палец, что малыша удается приподнять, пока он не разожмет кулачок. (Проводите такой эксперимент только на мягкой поверхности, потому что ребенок не контролирует тот момент, когда отпустит вашу руку). Обнаружить хватательный рефлекс можно, если вложить игрушку в руку ребенка, а потом попытаться забрать ее у этого маленького Геркулеса. Хватательный рефлекс сильно выражен в первые 2 месяца; к 3-му месяцу он ослабевает, а полугодом исчезает.

Рефлексы поддержания правильного положения. Поведение, нацеленное на выживание, называется рефлекса-

ми поддержания правильного положения. Такие рефлексы помогают младенцу удерживать туловище, голову, руки и ноги в позе, наиболее удобной для дыхания и нормального развития. Если положить младенца вниз лицом, он немного поднимет голову (ровно настолько, чтобы оторваться от поверхности) и повернет ее в сторону, чтобы был доступ воздуха для носа. Если накрыть голову ребенка пеленкой, он сначала как бы закусит ее, а затем начнет энергично вертеть головой из стороны в сторону и молотить ручонками, пытаясь снять ее с лица, чтобы ничто не мешало смотреть и дышать.

Рефлекс кляпа. В период, когда малыш учится сосать и глотать, этот рефлекс заставляет его выталкивать любой предмет из полости рта (что предохраняет ребенка от шока). Если воздействовать на заднюю часть глотки малыша, его нижняя челюсть и язык будут выполнять выталкивающие движения вниз и вперед, чтобы освободить глотку. Рефлекс кляпа сохраняется у человека на всю жизнь, но язык в ней участву-



Рефлекс скагов

ет только в первые 6 месяцев. Теперь, когда мы знаем о таком рефлексе, становится понятно, почему малышам трудно глотать твердую пищу.

Рефлекс отдыхающей шеи (рефлекс фехтовальщика). Когда малыш лежит на спине, поверните его голову в сторону, и вы увидите, что он отведет в ту же сторону руку и ногу, приняв позу *фехтовальщика*, готовящегося к атаке. Этот рефлекс одновременно как способствует, так и препятствует развитию мускулов. С одной стороны, он поощряет ребенка смотреть на свою собственную руку и фиксирует его внимание на игрушке, зажатой в ней. С другой стороны, он не позволяет находиться по центру голове, рукам малыша и игрушке. К 3—4 месяцам этот рефлекс исчезает, а ребенок начинает держать игрушки прямо перед собой, чтобы разглядывать их или сосать.

Рефлекс шагов. Подержите вашего малыша над столом так, чтобы одной ногой он опирался на его по-



Рефлекс отдыхающей шеи (рефлекс фехтовальщика)

верхность. Эта его ножка подождет, а другая, наоборот, опустится на стол, как если бы ребенок собирался пойти. Если вы оторвете его носок от поверхности стола, он подождет ножку, будто собирается затопать на столе. Этот рефлекс исчезает к 2 месяцам.

Рефлекс отдергивания. Этот рефлекс защищает ребенка от боли. Если ножку малыша уколоть (для анализа крови во время лабораторных исследований), он отдернет ее, чтобы избежать боли, а другой в это время начнет толкаться, как бы отпихивая от себя обидчика.

ВТОРОЙ МЕСЯЦ: ВАМ ДАРЯТ УЛЫБКУ

В течение первого месяца с ребенком редко происходят столь существенные перемены, что об этом стоило бы написать бабушке. Конечно, он становится более организованным, начинает понимать, кому он теперь принадлежит, приспосабливается к новому дому. А мама восстанавливает силы после родов, начинает приходить в себя от постоянных недосыпаний; родители привыкают к новому существу в доме. На 2-м же месяце, как говорят сами родители, «барьер взят».

Второй месяц жизни — это социальный дебют малыша, он начинает проявлять себя как личность и как бы раскрывает объятия, приветствуя людей, изучает окружающий мир широко распахнутыми глазами, его губы складываются в улыбку, он становится более шумным. Ощущение того, что его понимают, и доверие к вам, заложенные на 1-м месяце, помогают ему успешно продвигаться дальше в своем развитии.



На 2-м месяце жизни малыш начинает подражать выражению вашего лица

Великий имитатор

Ваше сменяющееся выражение лица вызывает у ребенка огромный интерес и желание подражать вам. Здесь, как в танце: вы ведете, ребенок следует за вами. Уолт Дисней, накопивший много наблюдений такого рода, смог создать знаменитые мультипликационные персонажи с большими и преувеличенно круглыми глазами, носом, щеками и ушами. Лучший из них, Микки Маус, и поныне остается любимцем детей.

Когда ваш ребенок находится в состоянии спокойной сосредоточенности, попробуйте с ним поиграть в такую игру. Держите его на руках на самом удобном для фокусирования его взгляда расстоянии — около 8—10 дюймов (20—25 см) и затем начинайте медленно высовывать язык как можно дальше. Дайте ребенку время присмотреться к этим движениям, а затем повторяйте по 2—3 раза в минуту. Вы непременно заметите, когда малыш в ответ начнет шевелить своим язычком и, может быть, даже высунет его. Попробуйте ту же игру, широко раскрывая рот или меняя очертания губ. Выражение лица очень хорошо усваивается

малышом. Вскоре вы можете заставить вашего ребенка, копирующим, например, как вы зеваете.

Мама заменяет зеркало. Играя в имитационные игры, вы как бы воспроизводите на своем лице те выражения, которые появляются у вашего младенца. Когда новорожденный хмурится, широко раскрывает глаза или рот, гримасничает, мать инстинктивно имитирует эту мимику, слегка *утрируя* ее. Получается, что в вашем лице малыш видит собственное выражение. Специалисты по развитию ребенка рассматривают этот процесс как мощный фактор его самопознания.

Зрительное восприятие

Скользкий взгляд (на 1-м месяце) сменяется, пусть и длящимся всего несколько секунд, зрительным контактом младенца и родителей. Этот момент пленяет воспитателей и гипнотизирует самих детей. Кажется, что малыш говорит: «Привет, мама и папа!»

Если еще недавно ребенок лишь скользил взглядом по вашему лицу, то теперь он его внимательно изучает.

Из дневника Марты: *«Когда Мэтью смотрит на меня, он как бы методично разглядывает мое лицо, исследуя его. Он сначала смотрит мне прямо в глаза, затем переводит взгляд вверх и смотрит на линию волос, охватывает взглядом овал моего лица и опять возвращается к глазам. Потом опускается вниз и рассматривает рот, опять наверх — к линии волос и снова к глазам. Таким образом он может изучать мое лицо весьма долго».*

Глаза и голова двигаются синхронно. Проходя мимо малыша, вы с удивлением обнаруживаете, что он сле-

дит за вами глазами. В отличие от асинхронного движения глаз и головы новорожденных, теперь глаза ребенка двигаются более плавно, и в основном синхронно с поворотом головы. Ребенок начинает следить за вашим лицом или игрушкой, при перемещении их из стороны в сторону, в том числе и на все 180°.

Видит дальше. В предыдущий месяц ребенок выказывал мало интереса к тому, что находилось вне поля его зрения. Дело в том, что он не все отчетливо видел. На 2-м же месяце жизни возможности зрения увеличиваются, расширяется и обозримый мир — все больше и больше предметов попадает в поле зрения малыша.

Поскольку возможности для наблюдения расширяются, ребенок начинает интересоваться многими предметами в комнате, не привлекавшими до этого его внимания. В течение какого-то времени он изучает ваше лицо, затем его взгляд перемещается в глубину комнаты и он что-то рассматривает там, на несколько мгновений взгляд замирает на каких-то полюбившихся картинках, а затем вновь возвращается к вам, ребенок опять смотрит в ваши глаза — ведь это по-прежнему его любимый образ.

На что смотреть. Как разжечь интерес к познанию мира у 2-месячного младенца? Вот несколько наиболее привлекательных для него предметов. В первые месяцы жизни всей цветовой гамме ребенок предпочитает черно-белое изображение. Младенцам больше нравятся контрастные цвета, а не мягкие и сливающиеся. В свои 2 месяца дети уже очень разборчивы в зрительных предпочтениях. Больше, чем искусственные картины и узоры или обои пастельного цвета, они любят естест-

венные краски: яркие цветы в саду, желтые и красные опавшие осенние листья, ветки голых деревьев, вырывающиеся на фоне зимнего неба. Дети зачастую скачуют, находясь дома. Вынесите малыша на улицу, где ритмичные покачивания деревьев, движение облаков, цветов и даже машин непременно привлекут его внимание.

Посади меня, чтобы я лучше разглядел этот мир. Вы хотите почаще видеть эти искрящиеся глаза? Приподнимите своего малыша. Представляется, что дети меньше склонны проявлять свои двигательные и зрительные навыки, лежа на спине. Возможно, эта поза (откинувшись назад) слишком напоминает им состояние сна. Вместо того чтобы оставлять своего ребенка в кроватке, где он будет уныло рассматривать подвешенные игрушки, посадите его к себе на колени или устройте его на плече.

Начинайте вглядываться в глаза. Глаза ребенка отражают все его чувства. Широко раскрытые искрящиеся глаза означают приглашение к игре. Медленно опускающиеся веки — сигнал к тому, что пришло время спать. Оживленный взгляд означает интерес, в то время как отсутствующий указывает на скуку. Потухшие, безучастные глаза могут означать начало недомогания. Если ваш ребенок отворачивается и не хочет больше смотреть вам в глаза, значит, он потерял интерес и пора сменить занятие. Поднятые или нахмуренные брови — еще одно дополнение к языку младенца. Поистине глаза — зеркало настроения.

Первая улыбка — награда за все ваши труды

Ну вот, наконец-то, этот долгожданный знак — настоящая улыбка. Раз-

виваясь, улыбка ребенка проходит несколько стадий. Улыбка прошедшего месяца была рефлекторной, это была автоматическая реакция на состояние внутренней удовлетворенности. Она скользила по лицу, появлялась всего на несколько секунд перед тем, как он погружался в сон, или сразу после кормления. Она как бы означала: «Я думаю, что улыбаюсь, но не уверен». Теперь в этом нет никаких сомнений. Глаза малыша излучают радость, уголки губ приподняты. На пухлых щеках ребенка появляются ямочки, когда его ротик растягивается в беззубую улыбку. И все лицо его озаряется; радостью и счастьем, кажется, наполнены все клетки его крошечного тельца.

Не забывайте, улыбка — это средство двусторонней связи. Улыбнитесь ему в ответ — и он расцветет еще больше. Добавьте к улыбке какие-нибудь звуки, чтобы малыш зау-

На что любят смотреть младенцы

- ваше лицо привлекает их больше всего
- контрастные предметы (в основном черно-белые)
- черно-белые фотографии папы и мамы (глянцевые, размером 8x10 см)
- широкие полосы, приблизительно в 2 дюйма (5 см)
- черные кружки диаметром около 1 дюйма (2,5 см) на белом фоне (чем меньше малыш, тем шире должны быть полосы и больше кружки)
- шахматная доска или мишень
- силуэты (например, деревья за окном)
- игрушки, особенно с бело-черным узором
- вентиляторы на потолке и потолочные переключатели
- огонь в камине

лыбался еще веселее. Иногда такая игра в улыбки может превратиться в целый спектакль телесных и мимических движений. Родители утрируют мимику, имитируют характерные для младенцев звуки, а ребенок в это время как бы танцует всем телом, издает воркующие и повизгивающие звуки, что, хоть и с натяжкой, можно считать его первым смехом. Достигнув апофеоза восторга, вы можете расслабиться в нежных объятиях друг друга. Такие минуты благодатны для ребенка и чрезвычайно сильно ободряюще действуют на родителей; вы моментально забудете и о бессонных ночах, и о том, чем вы пожертвовали, уйдя с работы и оставшись с малышом дома, и о многом другом.

Старается привлечь ваше внимание

Вспомните ощущение своей беспомощности, когда вы не могли понять, что нужно вашему малышу, и вам никак не удавалось прекратить его плач. В предшествующий месяц ничего, за исключением плача и единственного расшифрованного знака «возьми меня на руки», вы ничего не смогли уяснить. Теперь же, в 2 месяца, читать сигналы малыша становится куда легче; улыбка означает готовность его к игре и общению. Характер плача становится разнообразным. В возрасте около 2 месяцев ребенок осваивает целую серию интересных сигналов, какие можно было бы назвать привлекающим поведением. Это средства об-

Определение цвета глаз вашего малыша

Вы можете заключить пари на то, какой цвет глаз будет у вашего ребенка уже сейчас, но окончательный цвет глаз иногда появляется лишь в 1–2 года. Когда малышу 2 месяца, на консультации родители постоянно спрашивают меня: «Доктор, как вы думаете, какого цвета будут у него глаза?»

В первые годы своей практики я всегда проигрывал в игре, когда нужно было угадать цвет глаз. Теперь я знаю, как его определить. Темные глаза (карие или темно-зеленые) обычно остаются темными, особенно у представителей черной и желтой рас: негров, азиатов. Светлые глаза (голубые, серые) определить труднее, потому что они часто меняют несколько цветов в первые 3 месяца и приобретают окончательный цвет в возрасте от 6 до 12 месяцев. Когда

я сомневаюсь, то смотрю на родителей (в 75% случаев можно определить): если у одного из родителей глаза карие, то у малыша вероятен этот цвет глаз (вероятность 50%); если у обоих родителей глаза голубые, то, вероятно, малыш их унаследует (но возможность, что глаза потемнеют и станут карими, все еще остается). Родительские гены доминируют, и ребенок обычно наследует цвет глаз отца или матери, но иногда малыш может унаследовать цвет глаз своей прабабушки. Любопытный карий треугольник или крапинки на радужной оболочке глаза часто бывают характерной чертой старших поколений. Фотографируйте своего малыша в первые месяцы и вы сможете проследить за тем, как устанавливается цвет его глаз.

шения, позволяющие вам понять, как себя чувствует малыш и что ему нужно.

Из дневника Марты: *«Мэтью дает мне знать, когда проголодается. Пока я расстегиваю кофточку и готовлюсь дать ему грудь, он во время этих почти ритуальных действий как бы показывает, что уже предвкушает предстоящее блаженство. Он начинает причмокивать губами, его дыхание учащается, в ожидании он весь как бы устремляется ко мне. И так же, как до этого он уже сказал мне, что голоден, теперь он говорит, что готов к приему пищи».*

В предвкушении и... неоправдавшие надежды. Примерно 2 месяцев от роду малыш начинает выказывать знаки доверия родителям, и самый ранний из них — *предвкушение*. Ребенок довольно быстро улавливает такую связь: «Я плачу — меня берут на руки и покачивают (дают бутылочку, грудь, устраивают поудобнее)». И как бы демонстрирует вам, что понял это, настраиваясь на предстоящее удовольствие. Мы называем такое поведение «предвкушением». Если же вы нарушите «правила игры», т.е. не оправдаете его надежд, вам предстоит познакомиться с тем, что же такое «протестующее поведение» вашего чада.

Из дневника Марты: *«Если я пропускаю первые сигналы Мэтью, он протестует. С раздраженным видом щиплет мою грудь своими маленькими, но очень сильными ручонками, начинает бодаться головой. Однажды, собравшись его кормить, я на минутку передала его отцу, чтобы кое-что закончить по хозяйству перед довольно продолжительной процедурой кормления. Мэтью немедленно стал протестовать — ведь это не оправдывало его ожиданий. Он был голоден*

и очень рассердился; он продолжал буйнить до тех пор, пока не получил ожидаемого.

Я считаю, что гораздо лучше для нас обоих, если я с пониманием отношусь к его сигналам и оправдываю его ожидания. Когда он подает сигнал, он ведет себя просто великолепно. Если же я пропущу мимо ушей его призывы или затягиваю кормление, он начинает плакать и остается расстроенным и во время еды. Сосательные движения становятся напряженными, а личико подергивается. Разочарование в ожиданиях рождает в нем чувство недоверия, которое сказывается на том, как он сосет, и в конечном счете неблагоприятно отражается и на нем и на мне. Поэтому мне кажется, что чем меньше времени проходит между его сигналом и моим ответом, тем лучше».

Он может уловить ваше настроение. Настроение родителей очень легко передается детям и наоборот; именно на этом этапе развития возникает состояние эмоциональной близости. Мать чем-то расстроена, и младенец капризничает. Мы замечали, что наиболее чувствительны к настроению родителей те младенцы, которые больше доверяют им. И это естественно, потому что такой тесный эмоциональный контакт рождается только между очень близкими людьми, чутко прислушиваясь друг к другу.

Поведение во время кормления

Жизнь по расписанию. Месяца через 2 после родов, если не раньше, вы поймете, что все режимы кормления в книгах по уходу за новорожденными, не что иное, как иллюзии авторов, явно не вписывающиеся в рамки вашего дуэта с младенцем.

Раньше всех это понимают матери, кормящие грудью. Так, некоторые дети, находящиеся на грудном вскармливании, то требуют, чтобы их кормили по нескольку раз в течение часа, то в течение 4 часов прекрасно обходятся без пищи. Избегайте жесткого термина «расписание»; —если вы добиваетесь *гармонии* в отношениях с малышом, лучше применять другие слова, а главное — научиться видеть сигналы, подаваемые им, а не циферблат часов. Старайтесь гибко реагировать на каждый из этих знаков, согласуя свое поведение с темпераментом младенца и собственным образом жизни. Мы предпочитаем использовать термин «сигнал к кормлению» для обозначения состояния маленького изголодавшегося командира.

В 2 месяца ребенок ясно видит на расстоянии от 8 до 10 футов (2—3 м), поэтому во время кормления может отвлекаться, если в поле его зрения попадают привлекающие его внимание предметы. Малыш может немного пососать и остановиться, внимательно разглядывая заинтересовавшую его сцену, а потом опять вспомнить о своем главном деле. Отвлекаясь и вновь возвращаясь к груди или бутылочке, ребенок будет есть дольше, чем прежде, и это создаст для вас определенные трудности. (На с. 191 вы можете прочитать, как справиться с этой проблемой.)

Двухмесячный собеседник

Издаваемые младенцем звуки помогут вам понять, в каком настроении он в данный момент находится. Воркующие звуки — одна из первых попыток малыша оповестить вас о своем лучезарном настроении. Не забывайте, что его язык состоит из сочетания звуков и жестов. Обратите внимание на характерные звуки, сопровождающие улыбку младен-

ца. Начальная ее стадия: ребенок открывает рот, сопровождая это короткими звуками «ах» и «ух», переходящими в длительный вздох или в воркование по мере растягивания губ в улыбке. На 2-м месяце жизни звуки, издаваемые младенцем, становятся более разнообразными; из простейших односложных попискиваний они превращаются в продолжительные и весьма выразительные «эх, ах, ох!» К концу этого месяца горловые хрюкающие звуки сменяются звуками более высокой тональности, наполняются гласными и становятся более музыкальными. Обогащается и его воркование (малыш гулит). Звуки, издаваемые младенцем во время сна, и восхищают и тревожат родителей. Дыхание его может стать громким, со специфическими всхрапываниями. Это происходит, когда воздух преодолевает скопление слюны в горле, поэтому поводов для беспокойства нет. Собственно, это те же звуки, что и храпу взрослых, и возникают они по той же причине.

Как матери разговаривают с младенцами

Не раз в эти первые месяцы вы будете удивляться, как много из сказанного вами доходит до малыша. Это подтверждают и исследования: когда мать говорит, ребенок слушает.

Попробуем провести видеоэксперимент. Подловите момент, когда малыш находится в состоянии спокойной сосредоточенности, поймайте его взгляд и начните свой обычный разговор с ним, а мужа попросите запечатлеть эту сценку на пленке. Просматривая кассету, вы обнаружите, что телодвижения матери и ребенка синхронны. При замедленном воспроизведении вы увидите, что поворачивается не только его головка, но и все тело как

бы пританцовывает в ритме материнского голоса. Ваша речь действительно воздействует на ребенка, хотя на глаз это не так заметно.

Язык, заложенный самой природой. Вам не нужно учиться тому, как говорить со своим малышом. Вы естественны. Каждая мать без специального обучения, инстинктивно начинает пользоваться особым интернациональным материнским языком с его безударной мелодикой и особой мимикой лица. Для него характерны повышенная тональность звуков, утрированное — с растягиванием — произношение гласных. В разговоре участвуют не только язык и рот, но и все ваше лицо. Темп речи зависит от внимания малыша — его умения слушать. Ваша речь может как замедляться, так и ускоряться, в зависимости от реакции младенца. Растягивание гласных («хо-о-о-роший ма-а-альш») помогает ребенку уловить смысл сказанного. Но гораздо важнее для младенца не то, что ему говорят, а как с ним разговаривают.

Вы «слышите» его ответы. Матери разговаривают с малышами то убыстряя, то замедляя речь, говоря то тише, то громче, как бы помогая ему лучше осознать каждый кусочек речи. И хотя со стороны этот разговор выглядит как ваш монолог, вы общаетесь с ребенком так, будто слышите его ответы. Видеоанализ поведения матери в этот момент показывает, что оно строится с учетом воображаемых ответов младенца. Короткие фразы перемежаются паузами, длящимися ровно столько времени, сколько мог бы занять ответ ребенка. Особенно хорошо это заметно, если вы используете вопросительные предложения. Эти первые уроки речи, во время которых мать помогает ребенку научиться

слушать, как бы возрождаются в его памяти, когда он начинает говорить по-настоящему.

Подсказки маме

Последние результаты, полученные при анализе речи, показывают, что каждая мать заслуживает почетного звания учителя словесности (для своего ребенка) благодаря своим способностям, заложенным природой. Есть некоторые приемы, помогающие быстрее наладить общение с младенцем.

Смотрите на слушателя. Начиная разговаривать с ребенком, постарайтесь поймать его взгляд и удерживать внимание малыша, глядя ему в глаза. Так вы скорее ощутите ответную реакцию. Обращайтесь к ребенку по имени. В первые месяцы малыш может не ассоциировать собственное имя с самим собой, но чем чаще он будет его слышать, тем быстрее наладится эта ассоциативная связь — всегда сначала именно эти звуки, а уж потом другие, более разнообразные. В результате ребенок, совсем как взрослый, научится поворачивать голову, слыша свое имя.

Старайтесь говорить просто. Используйте предложения, состоящие из 2—3 слов, растягивая гласные: «Хо-о-ро-шенький ма-а-а-льчик». Старайтесь избегать служебных слов (как в тексте телеграммы). Не прибегайте к местоимениям «я» и «мне» — они не имеют никакого смысла для ребенка. Говоря ему о себе, используйте слова «мама» и «папа».

Сопровождайте речь жестами. Скажите: «Помашки киске ручкой: «бай-бай» и сделайте такой жест, повернувшись к кошке. Младенцы лучше запоминают слова, если они сопро-

вождаются жестами. Ставьте главное слово в конец фразы и делайте на нем акцент, растягивая гласные звуки. Обратите внимание на то, какие звуки ему больше нравятся, и постепенно добавляйте новые. Дети легко могут заскучать, если набор звуков не меняется.

Задавайте вопросы. «Мэтью хочет на ручки?», «Пойдем спать?» Беседа в форме вопросов естественно предполагает ответ на вопрос.

Поясняйте ваши действия. Когда вы переодеваете или купаете ребенка, рассказывайте ему, что вы делаете — приблизительно так, как это делают комментаторы спортивных соревнований: «Сейчас папа снимет пеленку — а теперь мы положим дружку...» Не думайте о том, что со стороны это, возможно, выглядит странно, — помните, что вы разговариваете не с каменной стеной. У маленького человечка всегда «ушки на макушке», он воспринимает каждый издаваемый вами звук и хранит его в неисчерпаемых глубинах своей памяти.

Наблюдайте, как начинаются и как прекращаются сигналы. Время от времени ребенок подает вам какой-нибудь знак, привлекая ваше внимание. Он может улыбнуться, посмотреть вам в глаза, протянуть к вам руки, как бы говоря: «Мне нравится, давай, говори». Но не забывайте о признаках, показывающих отсутствие внимания: взгляд в пространство, малыш не смотрит на вас или отворачивает голову в сторону. Это означает: «Ну довольно, давай займемся чем-нибудь другим».

Дайте ребенку возможность ответить вам. Задавая ребенку вопрос, дайте ему время «ответить». Ведь так же вы поступаете в разговоре с

другими людьми. Делайте почаще паузы, и у малыша будет возможность покряхтеть или издать какой-то другой ответный звук. Малыши стараются как-то отреагировать на обращенную к ним речь.

Продолжайте вашу беседу. Если вы видите ответную реакцию ребенка или он первым начинает разговор улыбкой, радостными телодвижениями и приятным воркованием, постарайтесь ответить ему. Мимика добавит вашему ответу значимости и поощрит малыша продолжить общение.

Читайте вслух. Детские стихи и поэмы отличаются особой музыкальной ритмикой. Если у вас в семье два малыша и вы читаете вслух старшему, уже начинающему ходить, не забывайте, что послушать вас полезно и грудничку; это развивает его внимание. Возможно, когда-нибудь вам потребуется нечто более содержательное, нежели «Гуси-гуси...» Что ж, почитайте вслух свой любимый журнал или взрослую книгу, сохраняя при чтении ритм, привычный для восприятия младенца.

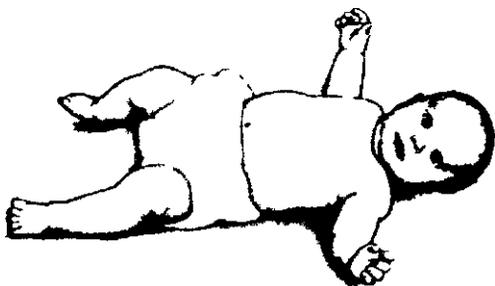
Говорите нараспев. Исследователи детской психологии считают, что пение оказывает большее воздействие на речевые центры мозга, чем простая, не оформленная музыкально речь. Не смущаясь тем, что вы вовсе не оперная звезда, начните вашу певческую карьеру с аудитории, состоящей из одного-единственного слушателя — вашего ребенка. Малыши любого возраста любят песенки — как собственного вашего сочинения, так и более известные публике. Выберите с десятков наиболее любимых им напевов и почаще повторяйте их. Робко выраженная 2-месячным малышом просьба повторить этот «эстрадный кон-

церт» — предвестник последующего бурного вызова «на бис»: «Ну еще, еще, мама (или папа)».

Движения 2-месячного малыша

Кулачки разжимаются. Руки в 1-й месяц жизни, плотно прижатые к телу, теперь становятся более расслабленными, как будто взрослеющий мозг диктует сжатым кулачкам: «Расслабьтесь немножко и наслаждайтесь этим миром». Пальцы малыша разжимаются, и открывается ладошка. Если вы вложите в его руку погремушку, он сожмет ее пальцами и некоторое время будет удерживать. Чтобы он отпустил погремушку, нужно постучать по тыльной стороне его кулачка. Но не надейтесь, что малыш сам потянется за погремушкой, — этого не случится до следующего месяца.

Движения рук. Первые попытки ребенка дотронуться до чего-нибудь кажутся абсолютно хаотичными, но на самом деле это не так, они в определенной мере являются направленными, но руки младенца еще плохо



На смену позы с прижатыми к туловищу руками со сжатыми кулачками приходит более расслабленная. Первое положение характерно для 1-го месяца жизни, второе — для 2-го

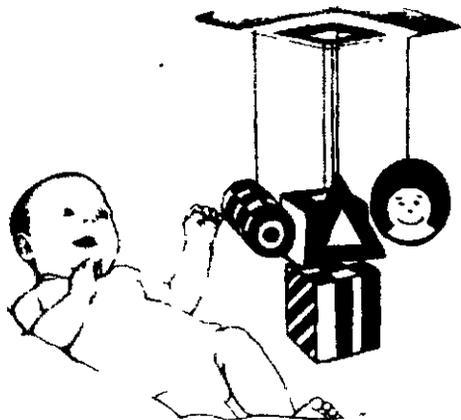
слушаются его. Короткие небольшие толчки и удары в сторону подвешенной игрушки большей частью не попадают в цель, но иногда приводят к успеху. Практика постепенно совершенствует эти движения.

• **БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ:** *Не оставляйте малыша без присмотра, если он может дотянуться до подвешенных над кроватью игрушек. Его пальцы, а еще хуже шея, могут запутаться в свисающих шнурках. Эти шнурки (обратите внимание!) не должны быть длиннее 8 дюймов (20 см).*

Все достижения ребенка на 2-м месяце жизни — это начало тех больших изменений, которые произойдут с ним в следующем месяце.

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ: ЛУЧШАЯ ИГРУШКА - СОБСТВЕННЫЕ РУКИ

«Мой трехмесячный малыш такой приветливый», — восклицает одна мама. «Она мне кажется такой отзывчивой», — говорит другая. «Я просто млею, когда он тянется ко мне ручонками», — добавляет



Малыш начинает играть со своими руками на 3-м месяце жизни

третья. Третий месяц — замательный период как для младенца, так и для родителей. Ваш ребенок становится более оживленным, активным, организованным и отзывчивым. Общение с ним проходит на качественно новой ступени, потому что к 3-му месяцу и ребенок, и родители начинают понимать сигналы друг друга. Именно эти причины позволяют родителям характеризовать третий месяц как самый легкий.

Замательные ручки

Совсем недавно вы играли с маленькими ручками, разжимая туго сжатые пальцы и проводя ладошками малыша по своим щекам. Теперь он сам научился играть своими руками.

Это — наиболее примечательная особенность 3-го месяца развития. Прежде сжатые кулачки разжимаются и пальцы остаются полураскрытыми.

В этот период младенцы пытаются рукой дотянуться до наиболее знакомых и легкодоступных игрушек и, что еще важнее, до самого себя. Посмотрите, как малыш играет своими собственными ручками. Он может схватить одну ручку другой и держать в ладошке иногда весь кулачок, а иногда 1–2 пальца. Конечно,

Раскройте кулачки младенца

Чем раньше младенец разожмет кулачки, тем раньше он начнет играть со своими руками. Если ребенок по-прежнему все время держит кулачки сжатыми, попробуйте помочь ему. Осторожно постучите по тыльной их стороне, чтобы стимулировать рефлекс, заставляющий младенца разжать пальцы рук.



Игрушка этого месяца: резиновое или пластиковое кольцо или браслет — наиболее ценная познавательная игрушка для 3-месячного малыша. Посмотрите, как ребенок пытается играть с этой игрушкой, хватая ее руками и засовывая в рот.

чно, эти любопытные ручонки находят дорогу и ко рту; сосать палец — любимейшее занятие в этом возрасте.

Дотянуться и схватить. Часы, волосы, одежда — все становится желанной целью для этих ручонков. Малыш в этом возрасте любит вцепляться в волосы, хватать очки, отцовский галстук и охотнее всего — мамину кофточку, когда она берет его на руки. Эти первые хватательные движения очень сильные и далеко не ласковые. Если в детском кулачке оказались ваши волосы, не так-то просто их выволочь.

Эти движения еще не очень определены. Когда младенец старается дотянуться и схватить подвешенную игрушку, он зачастую не достигает цели. Движения его рук остаются еще укороченными, похожими на резкие удары боксера или каратиста. Но уже через месяц дело поправится, удары будут попадать точно в цель.

Сила удержания. Рука малыша становится более сильной. Захватив ка-

кой-нибудь предмет, он удерживает его, вместо того чтобы сразу уронить, как было раньше. Вложенную ему в руку погремушку малыш сжимает пальцами, держит и изучает до тех пор, пока не устанет или она ему не надоест. Какую погремушку выбрать?

- Чем легче погремушка и чем проще ее держать, тем дольше ребенок будет заниматься ею.
- Черные и белые, а также контрастные цвета больше привлекают внимание малыша.
- Пластиковым погремушкам малыши предпочитают мягкие, сделанные из ткани.
- Наиболее безопасная погремушка та, которая не причинит никакого вреда — не меньше 1,5–2 дюймов (до 5 см), без острых углов и выступающих деталей.

Развитие зрения

Понаблюдайте за малышом, когда он заинтересуется орнаментом на обоях или внимательно изучает ваше лицо. Теперь он может делать это гораздо дольше и больше внимания уделяет деталям вместо того, чтобы просто скользить по ним взглядом.

Он лучше следит за вами глазами, когда вы проходите мимо, и при этом, как радар, поворачивает голову. Если вы выходите из комнаты, он может заплакать.

На этой стадии развития дети видят не только лучше, но и дальше. Находясь в состоянии сосредоточенного спокойствия, ребенок может разглядывать потолок и вентилятор на нем, темные контрастные перила, тени на стенах, растения, находящиеся от него на расстоянии

Лучшее положение для игры собственными ручками

Положение ребенка существенно влияет на развитие двигательных навыков рук. Горизонтальное положение препятствует игре ручками, вертикальное — способствует ей. Лежа на ровной гладкой поверхности (например, на полу), ребенок производит движения в свободном стиле — что-то вроде «велосипеда», выполняемого одновременно и ручками, и ножками; он может вытягивать конечности в разные стороны. Но когда малыш в этом возрасте лежит на спине, срабатывает еще действующий рефлекс отдыхающей шеи (при повороте головы в ту же сторону откидывается ручка, а кулачки остаются сжатыми). Гораздо лучше, если вы подержите ребенка в полувертикальном положении у себя на коленях или посадите в специальное детское креслице. В таком положении его голова обращена вперед и он смотрит прямо перед собой; при этом кулачки разжимаются и он как бы для объятий тянет к вам руки. Таким образом, полувертикальное положение поощряет ребенка начать игру в ручки или заняться какой-то игрушкой, удерживая ее перед собой.

15–20 футов (5–6 м). Наиболее привлекательными остаются темные контрастные предметы на светлом фоне.

Из дневника Марты: «Мне удастся привлечь внимание Мэтью, используя черно-белый 6-гранный кубик размером около 2 дюймов, который я располагаю перед его глазами. Какое-то время он просто прикован к этим

«движущимся картинкам» и изучает каждую сторону по мере медленного вращения кубика. Кажется даже, что он различает изображения на каждой грани. Иногда, если Мэтью начинает капризничать, я вытаскиваю кубик, и капризы прекращаются».

Беседа с 3-месячным младенцем

Именно теперь-то и начинаются настоящие разговоры. Этот период кажется вам легче предыдущих, поскольку сейчас вы можете понять своего малыша. Понаблюдайте за движениями его тела и мимикой, постарайтесь догадаться, о чем он думает, когда ведет себя тем или иным образом. Понимая язык его телодвижений и мимики, вы сможете предвидеть, что за этим последует: собирается он заплакать или улыбнуться? Своевременным вмешательством в ситуацию («Эй, (имя)!») вы сможете превратить надвигающийся плач в улыбку. Ваше счастливое лицо может заставить малыша забыть, что он хотел заплакать.

Разные формы плача. Теперь вам не только легче читать язык телодвижений малыша, но и причина его плача становится более доходчивой. Разный плач отражает различные потребности ребенка. Требовательный плач и покрасневшее от напряжения лицо — явный признак настоятельного желанья оказаться у вас на руках. При хнычущем плаче можно ограничиться ответом с дальней дистанции, даже из другой комнаты. Обратите внимание на паузы, которыми перемежается плач малыша. Это он как бы сообщает вам, что ждет ответа, а не получив его, продолжает подзывать вас.

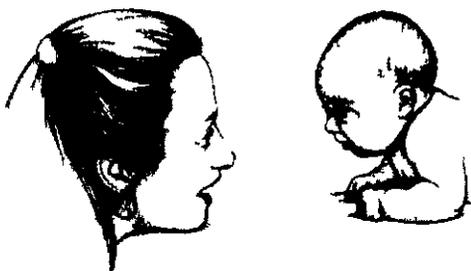
Расширение «словарного запаса». Ребенок начинает больше «гово-

рить» — издаваемые им звуки становятся громче, протяжнее. Он начинает долго тянуть гласные звуки («ааах», «эээх», «эээ», «ооох»). Вслушайтесь в это продолжительное гуление, воркование, кряхтение, сопение, повизгивания и вздохи. Кажется, что малыш пробует, какие еще звуки можно извлечь с помощью своего рта и языка. Ребенка интересует, как громко он может визжать, и особенно, как такие вопли действуют на вас. И кажется, он вскоре начинает осознавать, что такого рода звуки производят на родителей шоковое впечатление. Все это не значит, что ему не нравятся и приятные звуки. Даже на этой ранней стадии развития ребенок старается приспособиться к вашей звучание собственной «речи». Если вы встретите режущий ухо крик вашего ребенка тихим шепотом, возможно, он умирит свою «громкость».

Движения 3-месячного малыша

Положите младенца на мягкую подстилку на стол. Устройтесь так, чтобы ваша голова была на том же уровне. Постарайтесь установить визуальный контакт и начинайте говорить. Ребенок может поднять головку на 45° и даже больше и продолжить этот разговор «голова к голове». Теперь его головка не опускается беспомощно вниз, как раньше; он может какое-то время удерживать ее в таком положении. Поворачивая голову из стороны в сторону, он начинает *исследовать* окружающий мир.

Новая игра. Переверните ребенка на спину (большинство детей в этом возрасте еще не могут переворачиваться самостоятельно), держа его обеими руками, медленно переводите в сидячее положение. Голова и туловище будут приподниматься



*Беседа, лежа на животике.
Ваш 3-месячный малыш поднимет
головку, чтобы встретиться с вами
взглядом*

одновременно, в то время как в предыдущие недели движения головы отставали. В сидячем положении голова малыша не раскачивается, как прежде, а становится устойчивой. Конечно, если не помогать ему и не поддерживать голову, она быстро склонится, но ребенок может вновь вернуть ее в контролируемое вертикальное положение.

Стойка и опора. Возьмите малыша под мышки и подержите в стоячем положении. Месяц назад его ножки сразу подгибались. Теперь же они в течение нескольких минут несут нагрузку всего тела и ваша поддержка нужна только для сохранения равновесия. А теперь поставьте малыша к себе на руки, прислонив его к своей груди. Вы замечаете, насколько сильнее стали его ножки?

Игра на полу. Началась игра «вверх—вниз». Большинство 3-месячных малышей больше всего любят находиться у вас на руках, но им может понравиться лежать на полу и наслаждаться свободой движений. Ограничивающий рефлекс отдыхающей шеи постепенно начинает ослабевать, позволяя малышу вытягивать руки и ноги в разные стороны и делать движения наподобие «велосипеда» (иногда это называют

«хлопаньем крыльями»). Естественно, что такие упражнения поощряются восхищенными зрителями сверху. Но лучше будет, если вы опуститесь рядом с малышом на пол и составите ему компанию.

Причина и следствие. В 3 месяца ребенок открывает для себя, что он может как-то воздействовать на окружающий мир. «Я тяну подвешенную игрушку — она движется», «Я трясую погремушку — она гремит». Так он открывает связь между причиной и следствием. Это открытие сохраняется в его развивающемся мозгу, и он начинает пользоваться им, чтобы получать желаемый результат. Например, к этому времени малыш учится сосать эффективнее — так, чтобы получать больше молока с меньшими затратами.

Из дневника Марты: «Я заметила, что Мэтью ловит мою грудь, делает несколько сосательных движений, а затем ждет, пока сработает рефлекс извержения молока и оно потечет ему в рот полной струей. Только тогда он начинает активно сосать и



На 3-м месяце характерная для ребенка шаткость начинает исчезать



*Мальчи, «хлопающий крыльями»
(«велосипед»)*

глотать. Он понял, что это самый легкий способ для начала кормления».

ОБЩИЙ ОБЗОР ТРЕТЬЕГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

Первые 3 месяца были периодом привыкания друг к другу; вы научились сосуществовать. Все рекомендуемые в книгах режимы сна и кормления были скорректированы самой жизнью, а весь ваш семейный уклад стал гораздо более организованным и приспособленным к потребностям новорожденного. Методом проб и ошибок вы выработали особый стиль поведения, который действует, и гордитесь тем взаимопониманием, которым отличаются ваши отношения с малышом.

К концу этого первоначального этапа развития ребенок усваивает два основных урока: *организованность* и *доверие*. Тяжелый период привыкания к жизни вне материнского чрева заканчивается (отчасти), и теперь ребенок знает, кому он принадлежит. Поскольку запросы малыша вам удается вовремя удовлетворять, у него формируется одно из наиболее стимулирующих развитие качеств — доверие. Основываясь на внутреннем сознании собственной правоты, ребенок меньше энергии тратит на капризы и плач и больше

ее направляет на развитие различных навыков. Поскольку его сигналы расшифровываются, он в более полной мере осознает себя как личность — это начало его самооценки.

Огромные изменения произошли и с вами: из новичков вы превратились в опытных родителей, умеющих понимать сигналы младенца и отвечать на них. Вы понимаете его язык, каким бы примитивным он ни был. Я не хочу представить вашу жизнь на этом непростом ее этапе в розовом свете. Но по крайней мере теперь вы начинаете чувствовать себя более уверенно. В этом вам помогает выполнение двух основных моментов родительского поведения: нужно стараться *понять* сигналы ребенка и *удовлетворить* его потребности. Не страшно, если вы не всегда сразу понимаете, что ему нужно, со временем ваши навыки и мастерство воспитателя будут совершенствоваться. Но если вы с ребенком по-прежнему остаетесь чужими и не понимаете друг друга, значит, нужно внести какие-то изменения в ваш стиль общения с малышом. Прочитайте еще раз главу 1. Не перегружена ли ваша жизнь вещами, не имеющими отношения к младенцу? Поговорите с родителями, которые, с вашей точки зрения, достигли большей гармонии в отношениях со своими детьми. Чем раньше вы и ваш ребенок начнете расти вместе, тем больше удовольствия вам будет доставлять исполнение родительских обязанностей на следующих этапах.

ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ: ВЗРОСЛЫЙ ВЗГЛЯД

Теперь действительно начинается кое-что интересное. Двигательные и речевые навыки, основы общения, которые начали формироваться в

Некоторые предостережения

- К 3 месяцам младенцы уже пытаются ускользнуть от вас, они извиваются и переворачиваются. Никогда не оставляйте малыша без присмотра (даже на мгновение) на столе или в высоком детском креслице. Используйте специальные ремни безопасности, которые есть на нем, и ставьте его только на пол, покрытый ковром.
- Используйте валики или подушки, обкладывая ими ребенка, когда он лежит на вашей кровати (см. рис. на с. 325). Никогда не оставляйте малыша без присмотра на кушетке или другой поверхности, с которой он легко может скатиться.

предыдущие 3 месяца, теперь, можно сказать, расцветают пышным цветом, этот период жизни ребенка мы называем этапом взаимодействия.

Основной навык — бинокулярное зрение

Вы уже научились внимательно наблюдать за развитием ребенка и замечаете, что каждая следующая ступень сопровождается появлением того или иного навыка, который впоследствии разрастается в целый набор умений и возможностей.

Основным таким навыком 4-го месяца жизни является бинокулярное зрение (двумя глазами). С этого времени вашему малышу обеспечена большая глубина восприятия. А это не что иное, как способность точно определять расстояние до предмета, на который смотришь. Вспомните, как вел себя малыш месяц назад. Теперь он не промахнется, задумав схватить игрушку, потому что в состоянии сфокусировать на ней взгляд.

С развитием бинокулярного зрения у ребенка улучшается способность следить за чем-нибудь глазами. Понаблюдайте, как он фиксиру-

ет взгляд на движущемся предмете или качающейся из стороны в сторону игрушке. К тому же, теперь он поворачивается на все 180°, и, когда наблюдает за движущимся объектом, его голова и глаза двигаются синхронно.

Смотреть и разглядывать. Разглядывать — это больше, чем просто видеть. Этот процесс предполагает не только некоторую осмысленность, но и умение поворачивать глаза и голову так, чтобы не упустить из виду интересующий вас предмет. Чтобы определить, насколько малыш продвинулся в освоении этого навыка, попробуйте *совместную игру в разглядывание*. Когда ребенок будет в состоянии сосредоточенного спокойствия, установите с ним фиксированный визуальный контакт. Затем медленно отклоните голову и посмотрите, как он повернет свою головку вслед за вашей. Разверните его от себя на 180° — он начнет поворачивать голову, чтобы по-прежнему видеть ваше лицо. Это и есть разглядывание — удивительная способность зрения, позволяю-

«Мой малыш не делает этого!»

Насмотревшись графиков развития, вы можете посетовать: «Мой малыш еще не делает этого!» Не беспокойтесь. Практически все дети проходят в развитии те основные вехи, о которых мы здесь рассказываем, но не всегда «вовремя». Прогресс от месяца к месяцу гораздо важнее, чем соответствие временному графику. Получайте удовольствие от *последовательности* развития и не обращайтесь особого внимания на то, на каком месяце должно, как вы читали, появляться что-то новое у вашего малыша.

щая ребенку изучать интересующие его предметы окружающего мира.

Из дневника Марты: *«Одна из наиболее примечательных черт развития нашего малыша на 4-м месяце жизни это то, что он начал находить меня глазами. Я читаю в его взгляде выражение благодарности, при этом его глаза становятся такими ласковыми и обожаящими. Он поворачивает свое личико ко мне и, кажется, совершенно ясно понимает, что я и есть источник заботы о нем и его благополучии. Он постоянно жаждет моего присутствия и всецело наслаждается, когда мы вместе. Это подлинно любовные отношения во всей своей полноте. Я узнаю любовь в его глазах — это еще одно эмоциональное состояние, которое он теперь может выражать».*

Любимые цвета. Хотя белый и черный цвета по-прежнему остаются пока любимыми, малыш начинает проявлять интерес и к другим. Дети предпочитают естественные цвета — такие, например, как красная и желтая окраска цветов, но еще не в состоянии воспринимать пастельные тона. Поощряйте интерес к цвету у вашего малыша, используйте сочетание контрастных полосок яркого и темного цвета — например, кричаще-красных и ярко-желтых.

Из дневника Марты: *«Когда я читаю книжку старшим детям, Мэтью проявляет большой интерес к картинкам на белых и желтых страницах с большими, отчетливо напечатанными буквами. Он долго изучает эти буквы и издает при этом воркующие звуки. Это очень похоже на то, что он читает по-настоящему».*

Дотянуться и осторожно прикоснуться

Развитие бинокулярного зрения — прелюдия к важнейшему навыку — направленному зрительному достижению, означающему, что глаза как бы направляют движение рук, захватывающих желаемый предмет точно и аккуратно. Посмотрите, как глаза ребенка следят за его же руками, тянувшимися к игрушке. Кажется, что глаза и руки договорились между собой: «Давайте вместе достигнем нашей цели».

Любимая игрушка. На этой стадии развития малыш с большим интересом играет своими руками. Теперь, поскольку глаза ребенка обладают достаточной глубиной видения, он может постоянно играть с этой любимой и всегда находящейся при нем игрушкой. Сосание пальцев или кулачка — любимейшее его времяпрепровождение. Такое занятие помогает унять зуд в деснах, который появляется, когда режутся молочные зубы.

Из дневника Марты: *«Любимая игрушка Мэтью — красное резиновое кольцо диаметром около 3—4 дюймов. Мы наблюдаем за многочисленными манипуляциями, которые он проделывает с этой простой недорогой игрушкой. Он может схватить кольцо и поднести поближе, чтобы удобнее было его рассмотреть; хватается за него другой ручонкой и пытается растянуть; зажимает кольцо в одной руке и дотягивается до него другой; перекладывает из руки в руку и, наконец, начинает жевать его так усердно, будто это и было конечной целью всех предыдущих манипуляций. Кажется, он очень доволен тем, что ему удается проделать с этой игрушкой».*

«Загребущие» ручки. Большинство детей в этом возрасте еще не умеют аккуратно брать предметы одной рукой. Поднесите интересную игрушку к малышу, чтобы он мог до нее дотянуться. Вместо того чтобы взять игрушку одной рукой точно и аккуратно, малыш попытается схватить ее сразу двумя, как бы загребая к себе. Он может промахнуться, и тогда его «загребущие» ручки встретятся, вместе продолжив движение ко рту. Если отодвинуть игрушку в тот момент, когда малыш тянется за ней, скорее всего, он отвернется, потому что вы нарушили правила игры. Исправьте положение и предложите игрушку еще раз. Дело в том, что в этом возрасте дети еще не в состоянии корректировать свои действия, если объект движется, поэтому они и не могут точно схватить такую игрушку.

• **БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ:** *Когда у 3—4-месячного малыша развивается стремление доставать и схватывать все, до чего он сможет дотянуться, держите его подальше от предметов, которые могут причинить ему вред. Например, от кастрюль с горячим содержимым, от острых и хрупких предметов. Никогда не держите стакан с горячим чаем, если у вас на руках малыша. Вы уверены, что будете осторожны, но у детей невероятно быстрая реакция.*

Движения этого месяца

Перевороты. Время, когда ваш малыш начнет переворачиваться с живота на спину и наоборот, в большой мере зависит от его темперамента, а не от того, насколько развиты его двигательные навыки. Очень активные малыши, которые обожают прогибаться, изображая нечто наподобие мостика, начнут переворачиваться очень скоро. Лежа на животе,



Активные малыши раньше начинают переворачиваться, чем те, которых можно назвать «мечтателями». Внимательно приглядывайте за своим новоиспеченным гимнастом

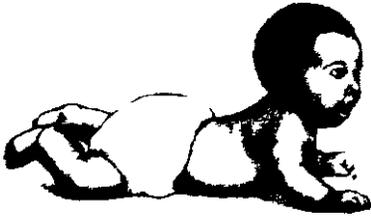
они могут, раскачивая головой из стороны в сторону, неожиданно даже для самих себя перевернуться на спину. «Мечтатели» предпочитают лежать и разглядывать окружающее. Они реже перекатываются с бока на бок и поэтому маловероятно, что начнут переворачиваться раньше, чем в 6 месяцев. Большинство детей в 4-месячном возрасте переворачиваются с живота на бок и с бока на бок. Обычно они сначала осваивают переворот с живота на спину и лишь потом — со спины на живот.

Первые предзнаменования прорезывающихся зубов

Хотя его первые зубки начнут появляться через несколько месяцев, ваш малыш уже чувствует, как они пробиваются. Вот некоторые наиболее явные признаки того, что ребенок испытывает в связи с этим некоторый дискомфорт.

- Начинает выделяться в большом количестве слюна. Это сопровождается появлением розовых, выступающих над окружающей по-

Три наиболее излюбленных положения 4-месячного младенца



Голова и грудь приподняты. Несите фотоаппарат! Вот она — классическая поза 4-месячного малыша: головка приподнята на 90°, верхняя часть туловища опирается на локотки, грудь оторвана от поверхности, а глазки смотрят туда-сюда в поисках обожаемых фотографий.

Сидит с опорой. Посадите малыша на пол, и он моментально обопрется руками, чтобы не упасть вперед на нос или не завалиться на бок. Будьте рядом, чтобы успеть подхватить его. В 4-месячном возрасте мускулы нижней части туловища ребенка еще недостаточно развиты, чтобы удерживать его в прямом сидячем положении. Если вы хотите проверить, насколько у вашего малыша развито чувство равновесия, усадите его, придерживая за бедра, и на секундочку отпустите. В тот же момент ребенок может выбросить вперед ручку для поддержки, поскольку он начинает заваливаться на бок. Такая реакция показывает, что у малыша развивается чувство равновесия.



Первые попытки встать. Попробуйте поставить малыша. К 4 месяцам он уже может в течение нескольких секунд выдерживать нагрузку собственного тела, но потом все-таки падает. Продолжайте поддерживать его в том же положении, и через некоторое время он, отдохнув, вновь обопрется на ножки и постоит. Обратите внимание на его лицо, светящееся восторгом от нового навыка — он научился стоять. При этом он еще может и ручками размахивать, давая выход своей бурной радости. (Если ребенок рано начнет вставать, у него вовсе не искривятся ноги — все это «бабушкины сказки».) Ведь стоит он всего несколько секунд. Вот если он постоянно будет лежать, скрючившись, как когда-то в материнском чреве, это действительно может привести к искривлению ног.



верхностью язвочек и сыпи вокруг губ и на подбородке (слюнная сыпь). Помимо этого, как правило, наблюдаются жидкий стул и подобная сыпь вокруг анального отверстия. В течение нескольких последующих месяцев будут по-

стоянно возникать проблемы, связанные с избыточным выделением слюны.

- Малыш может массировать свои десны с помощью языка и сосать собственные пальцы и кулачок —

любимые предметы, используемые и для почесывания десен при прорезывающихся зубах.

- Он может жевать ваш сосок или скользить по поверхности вашей груди и соска деснами, чтобы помассировать их. (См. с. 192, где указано, как поступать в таких случаях, а также с. 487 — предосторожности, связанные с прорезывающимися зубами.)

Забавы и игры с 4-месячными детьми

«Схвати и тряс». Предложите малышу для этой игры погремушку, 4-дюймовые (10 см) кольца, тряпичных кукол, небольшие свернутые салфетки. Он с удовольствием трясет их, зажав в руке.

«Постучи». Можно использовать подходящую игрушку, чтобы она послужила «барабаном». Малыш радостно будет бить по ней кулачком или стараться схватить ее.

Игрушки, которые можно пинать. Мячи, воздушные шары на короткой веревочке, погремушки, пищание игрушки можно привязать к лодыжке малыша, чтобы он попинал их. Такие игры, конечно же, должны проходить под вашим наблюдением.

Забавы для пальцев. Когда вы рядом, позвольте малышу поиграть с небольшим мотком пряжи, чтобы поработали его пальцы; лучше использовать разные виды пряжи. Наматывайте нетуго кусочки пряжи длиной около 6 дюймов на пальцы малыша, чтобы помочь ему осознать, что он может шевелить каждым из них в отдельности. Позже к кусочкам пряжи можно привязать легкие картонные фигурки.

• **БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ:** *Никогда не оставляйте малыша без присмотра с кусочками веревочек, пряжи или воздушными шарами. Длина веревочек не должна превышать 8 дюймов (12 см). Сделайте безопасный «клубочек», связав по центру с дюжину 6-дюймовых веревочек.*

Новая поза. Посадите малыша вплотную к спинке дивана. В таком положении он может провести 5—10 минут, оглядываясь вокруг и наслаждаясь новой позой и новой точкой обзора.

Игры с мячом. Положите малыша на большой пляжный мяч и медленно перекачивайте его. Это поможет развить у ребенка чувство равновесия.

Прятки. Это старая, но любимая игра. Поочередно прячьте свое лицо от малыша и вновь открывайте, приговаривая: «Где же мама? Вот она я!»

«Тяни-таскай». Возьмите палочку (наподобие клюшки) и держите ее перед грудью ребенка. Схватившись за нее и сжав поплотнее кулачок, он начнет подтягиваться.

Мальш и зеркало. Малыши обожают разглядывать свое отражение в зеркале и смотреть, как кто-то там шевелится. При этом они могут сидеть перед зеркалом или быть на руках у вас, когда вы подходите к зеркалу.

«Идет коза рогатая». Ребенок будет весело заливаться смехом всякий раз, когда вы немножко повозитесь с ним, потормошите, слегка пощекочете. Такие игры доставят много радости и вам.

РАЗВИТИЕ ЯЗЫКА С 4 ДО 6 МЕСЯЦЕВ

Язык малыша в первые месяцы жизни было нелегко расшифровать. Теперь общаться с ним становится проще. В этот период он начинает учиться тому, как, используя звуки и язык жестов, привлечь к себе внимание родителей.

Новые звуки

Малыш широко раскрывает рот и произносит: «Ах», затем его рот округляется, и этот звук превращается в «ох». Как только ребенок осознает, что для нового звука нужно просто больше вытянуть губы, он с увлечением пробует, что у него еще может получиться. Перед тем, как издать такой звук, он чуть-чуть задерживает дыхание. Малыш начинает растягивать звуки («ах-ох-ах-ох»). Чаше это бывает, когда он хочет, чтобы с ним поиграли или приласкали.

Ключевые звуки. Постарайтесь научиться связывать те или иные звуки, издаваемые малышом, с определенными его потребностями. Тогда он быстрее осознает звуковую ценность различных сигналов и у него будет больше стимулов продолжить беседу с вами.

Громкие звуки. Малыш узнал не только о том, что он в состоянии произносить короткие и длинные звуки, но и о том, что они могут получаться очень *громкими*, если набрать побольше воздуха. Иногда у него вырывается просто жуткий вопль. Но это скоро пройдет, если вы дадите ему понять, что лучше общаться с помощью приятно звучащих сигналов. Ребенок пробует издавать все новые и новые звуки, чтобы выяснить, какие же из них больше нра-

вятся ему самому и какие производят большее впечатление на других. Вы можете помочь малышу быстрее разобраться в этом, если на его громкие крики будете отвечать приятным шепотом. Малыш готов принять информацию к размышлению.

Смешные звуки. Когда в состоянии возбуждения во время игры малыш очень быстро пропускает воздух через голосовые связки, возникает некий всхлипывающий звук, напоминающий смех. Вы хотите, чтобы малыш еще посмеялся? Игриво пощекочите его, сыграйте с ним в «Идет коза рогатая», попробуйте, как бы дурачась, издать какие-нибудь необычные звуки. Скорее всего это заставит его вновь засмеяться. Ведь если подобные звуки вашего малыша кажутся смешными вам, то и ваши вызовут у него такую же реакцию, так посмейтесь вместе.

Фыркание. Первыми из десятков звуков, издаваемых малышом в период от 4 до 6 месяцев, будут различные вариации фыркания, возникающие, когда он выдувает пузыри воздуха и они лопаются. Такие звуки появляются, когда воздух проходит через наполненный слюной рот и сжатые губы. Чем ближе к появлению зубов, тем громче и чаще фыркание, и постепенно оно переходит в лепет.

Детский лепет. В возрасте между 4 и 6 месяцами ребенок начинает издавать первые речеподобные звуки — *лепет*. Он соединяет гласные и согласные звуки и многократно повторяет их («ба-ба-ба-ба»). Более отчетливым лепет становится на следующей стадии развития — от 6 до 9 месяцев.

Первые уроки языка

Освоение речевых навыков доставляет малышу огромное удовольствие и помогает вам лучше понимать друг друга. Попробуйте помочь ему справиться с этим нелегким делом. Вот несколько простейших приемов.

Речь начинается со знакомых звуков.

Начинайте свой диалог с малышом со знакомого слова, например его имени, и повторяйте его как можно чаще и напевнее. В 4 месяца большинство детей уже откликаются на свое имя. В это время дети замечают, что существуют отдельные слова, с которыми обращаются только к ним, например, «сладенький», «лапонька». Узнает малыш и особый тон вашего голоса при обращении к нему. Хотите проверить, знает ли ребенок свое имя? Заговорите с ним, стоя за его спиной и не называя по имени. Теперь сначала произнесите имя, а затем повторите все сказанное. Более вероятно, что малыш вернется к вам после второй вашей попытки.

Как удержать его внимание. Малышам нравится, когда их приглашают к разговору общепринятым способом. Такие слова, как «эй» и «привет», вполне подходят для этого. Если на протяжении разговора вы заметите, что внимание ребенка рассеивается, вновь привлечите его теми же словами.

Передразнивание. Разговаривая с малышом, начните выразительно произносить «ах» (с широко открытым ртом и соответствующей мимикой). Возможно, и он откроет рот и попробует сделать так же. Затем медленно округлите губы, чтобы произнести «ох», и малыш снова «передразнит» вас. Стремление подражать вам по-

казывает, что ребенок осознанно пытается научиться говорить.

Кто как называется. Попробуйте объяснить ребенку, как называются его игрушки или домашние животные. Употребляйте простые слова. Вот как, например, объяснить малышу, что кошка это «киса». Сначала привлечите его внимание («Эй, малыш!»), а когда он посмотрит на вас, медленно переведите взгляд на кошку. Если он проследит за вашим взглядом и тоже посмотрит на нее, отчетливо произнесите дружелюбным тоном: «Киса!». Возможно, он и не повернется без вашего дополнительного жеста рукой. Но на следующей стадии развития (с 6 до 9 месяцев) малыш посмотрит на проходящую мимо кошку, если вы просто скажете «киса» — без всяких жестов.

Драгоценные записи

Хотите сохранить возможность позабавиться некоторыми издаваемыми вашим малышом звуками? Записывайте их на магнитофон. На каждом этапе развития есть свои характерные звуки. Слушая эти записи, вы уже в первые месяцы сможете выделить некоторые повторяющиеся элементы: выражение удовлетворения («ах») или ожидания («э-э-э!»). Мы держали магнитофон около детской кроватки. Наиболее интересная запись получалась по утрам, когда малыш только просыпается и как бы радостно объявляет миру о своем пробуждении. Видеокамера поможет запечатлеть подробности языка телодвижений малыша. Торопитесь, ведь скоро эти чудесные нотки и «прекрасные манеры» уйдут в прошлое.

Инициатива малыша. Если ребенок сам проявляет интерес к какому-то предмету, у вас появляется возможность сделать еще один шаг вперед в развитии его речевых навыков. Например, если он заинтересовался кошкой, скажите ему: «Это киса!» В этом случае срабатывает хорошо известный принцип: *изучение того, что вызвало интерес ребенка, ведет к лучшему запоминанию.* Другой пример. Малыш чихнул — скажите ему: «Будь здоров!» После нескольких повторов этой ситуации ребенок, чихнув, будет поворачиваться к вам, ожидая знакомого: «Будь здоров!»

«Эхо». Другой способ поощрить развитие речи малыша — откликаться, как эхо, на издаваемые им звуки. Ваша имитация подкажет малышу, что вы слушаете его, а значит, проявляете интерес и к нему самому.

Разговор по очереди. Диалог предполагает особый ритм: за словами следует пауза для ответа (говорить и слушать). В разговорах с ребенком дайте ему почувствовать, что умение слушать очень важно для общения. В момент, когда ребенок внимательно слушает вас и молчит, он наиболее восприимчив к обучению языку. Активное участие родителей в освоении ребенком языковых навыков поможет вам лучше общаться. Эти уроки ценны не только для малыша, но они многому научат и вас.

Игра в «гляделки». Малыш поворачивает голову в вашу сторону, улыбается, издает какие-то звуки — этими знаками он привлекает ваше внимание. Общаться с ним вы можете не только с помощью слов, но и взглядами («глаза в глаза»). Взрослые редко подолгу смотрят в глаза друг другу, за исключением тех случаев, когда влюблены. Родители и

дети могут пребывать в таком состоянии довольно длительное время. В моей практике были случаи, когда малыши не отрывали взгляда от своих родителей до 30 секунд. Они практически всегда выходят победителями игры в «гляделки», поскольку могут гораздо дольше удерживать сфокусированный неморгающий взгляд.

Призыв к общению

Способность разными сигналами привлечь внимание родителей к своим занятиям или для удовлетворения собственных потребностей — один из наиболее значительных навыков общения в возрасте от 4 до 6 месяцев.

Из дневника Марты: *«Когда Мэтью хочет, чтобы его взяли на руки и покормили, он подает первый сигнал — пожевывается. Потом начинает издавать особые звуки («а-а-а-а»), перемежающиеся короткими вздохами и выдохами, и поворачивается к моей груди.*

Однажды Мэтью капризничал у меня на руках, и я никак не могла его успокоить. Он смотрел в сторону своего детского креслица и тянулся к нему. Когда я сообразила, чего он хочет, и предоставила в его распоряжение этот вращающийся стульчик, мир был восстановлен».

Язык жестов

На этом этапе развития появляется еще один существенный элемент — язык жестов. Пока эти движения малыша почти неуловимы, например наклон головы в сторону желаемого предмета или поворот всем туловищем в кроватке, когда вы проходите мимо. Потом эти жесты станут гораздо более выразительными. Чем лучше вы будете понимать их и отвечать, тем быстрее ребенок

освоит этот язык. Уверенность в том, что его понимают, — могущественнейший фактор самооценки малыша.

Ну а как насчет баловства?

«Не слишком ли я потакаю малышу?» — спросите вы однажды сами себя. Давным-давно представители старой и весьма ошибочной школы воспитания детей утверждали, что чрезмерная отзывчивость родителей на запросы младенцев портит их, дети становятся капризными, зависимыми и надоедливыми. Времена этого учения давно прошли. Многими томами исследований подтверждена обратная теория: у заботливых родителей вырастают здоровые, независимые и меньше хныкающие дети. Поэтому выбросьте из головы страх избаловать вашего младенца.

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ: ДОТЯНУТЬСЯ И ВЗЯТЬ В РУКУ

Умение доставать предметы одной рукой — наиболее заметное достижение на этом этапе. Давайте вспомним, как последовательно развивалась на протяжении предыдущих месяцев способность ребенка доставать различные предметы.

Уже в первые 2 месяца жизни младенец мог время от времени перебирать пальчиками в направлении предмета, вызывающего его интерес. Эти неуловимые, практически незаметные жесты и были началом формирующейся способности доставать предметы. Около 3 месяцев он обнаружил, что собственные руки — легко достигаемый объект, а главное, что это часть его самого. Ребенок начинает ударять и шлепать руками по всем предметам, до

которых достает. Попаданий в цель значительно меньше, чем промахов; в движениях еще очень мало правильной направленности. С 3-4-го месяца начинается игра с подвешенными к кроватке игрушками (ребенок держит руки перед собой). Одна рука старается захватить другую. Развитие бинокулярного зрения позволяет малышу в 4 месяца выполнять сгребавшие движения; совершенствуются и хватательные навыки.

Потянуться и коснуться

В возрасте около 5 месяцев прежние загребавшие движения, если малыш хочет дотянуться до игрушки, сменяются умением взять ее одной рукой. Для захвата предмета ребенок сначала использует всю кисть руки, как бы устраивая ловушку из всех пальцев и ладони. В этом возрасте он уже может дотянуться до предметов, находящихся на расстоянии вытянутой руки, и точно, не промахнувшись, взять игрушку. Он изучает ее, перекладывает из одной руки в другую и чаще всего отправляет в рот.

Из дневника Марты: *«Для Мэтью стало проще обращаться с окружающими предметами. Он берет игрушку из моих рук, рассматривает ее, играет с ней. Бывает, что он больше не хочет заниматься с ней, но это происходит не потому, что он устал от игры, а потому что я даю ему одну и ту же игрушку. Если я тут же предлагаю ему другие, интерес к игре возобновляется.*

Когда Мэтью с чем-нибудь играет, обычно он выполняет три основных действия: берет предмет в руки, подносит ко рту, чтобы попробовать на зуб, и, наконец, начинает внимательно рассматривать. Поднося игрушку все ближе к лицу, чтобы отправить ее в рот, он не отрывает от нее взгля-

Как расшифровать сигналы общения

Предлагаем вашему вниманию таблицу, которая поможет вам научиться правильно интерпретировать сигналы малыша. В одну колонку запишите знаки, с помощью которых ребенок привлекает ваше внимание, в другую — вашу интерпретацию этих сигналов и, наконец, в третью — как отреагировал малыш на ваши действия. Через несколько месяцев вы чрезвычайно преуспеете в роли дешифровщика.

Сигналы	Что пытается сказать малыш	Его реакция на мои действия
<ul style="list-style-type: none">• Наклоняется ко мне, глаза широко раскрыты, размахивает ручками, как бы стараясь обнять	<ul style="list-style-type: none">• «Давай поиграем!»	<ul style="list-style-type: none">• Мы «болтаем без умолку» около 3 минут
<ul style="list-style-type: none">• Издает короткие, на выдохе, всхлипы	<ul style="list-style-type: none">• «Я заплачу, если ты не возьмешь меня»	<ul style="list-style-type: none">• Он успокаивается, как только я беру его на руки
<ul style="list-style-type: none">• Чмокает губами и хватается за мою кофточку	<ul style="list-style-type: none">• «Я хочу кушать»	<ul style="list-style-type: none">• С удовольствием ест
<ul style="list-style-type: none">• Капризничает и выгибает спину, когда я держу его на руках	<ul style="list-style-type: none">• «Положи меня на подстилку, чтобы брыкаться и играть»	<ul style="list-style-type: none">• Успокаивается на полу на подстилке и весело брыкается
<ul style="list-style-type: none">• Капризничает, когда я кладу его в кроватку	<ul style="list-style-type: none">• «Я хочу быть рядом с тобой»	<ul style="list-style-type: none">• Успокаивается, когда я кладу его в лоскутный держатель

да — глаза по-прежнему фокусируются на ней. Но когда он подносит игрушку очень близко к лицу, фокус нарушается. Именно поэтому Мэтью вновь отодвигает игрушку на расстояние вытянутой руки, чтобы удобнее было ее рассматривать».

Общение с помощью голоса

В 5 месяцев малыш учится узнавать человека по голосу. Это добавляет новые возможности для лучшего контакта с ним. Так, если малыш в соседней комнате заплакал, скажите ему: «Мама идет». И этого бывает довольно, чтобы он успокоился и занялся чем-нибудь до вашего прихода.

Если малышу еще нет года, он не способен хранить в памяти ваш об-

раз, когда вас нет рядом. Однако если он слышит ваш голос, его беспокойство уменьшается. Но еще долгие месяцы ребенок будет продолжать капризничать, когда вы уходите.

Любимые занятия в 5 месяцев

«Самолет». Если малыша в этом возрасте положить на живот, он будет махать руками, перебирать ногами, перекатываться с боку на бок и выгибать шею, стараясь приподняться — это и есть «самолет» (или «хлопанье крыльями»).

Передвижение толчками. Когда малыш занят своим обычным сейчас «бегом на месте», подставьте руки ему под ступни. Оттолкнувшись от



У малыша постепенно развивается желание играть с мамой и папой, лежа на ровной поверхности или на полу

них, он толчком продвинется вперед. Уператься и отталкиваться — способ, каким малыш в этом возрасте успешно передвигается по своей кровати.

Отжимание. В прошлом месяце ребенок слегка приподнимал голову и грудь, опираясь при этом на локотки. Сейчас он может полностью отжаться, оторвавшись грудью от поверхности и используя при этом руки для опоры.

Игра со ступнями. Сидя у вас на коленях, малыш может откинуться назад, схватить руками свою ступню и поиграть с ней.

Подтянуться, чтобы сесть (встать). Потяните лежащего малыша за руки, помогая ему сесть. Обратите внимание, как он старается помочь вам и самому себе: поднимает голову, наклоняется вперед, сгибая локти. Тем же способом помогите ему встать.

Первый раз сидит! Лучшим, как мне кажется, подтверждением взросле-

ния малыша становится такая картинка: ребенок сидит без поддержки, опираясь на вытянутые вперед руки. Раньше он бы сразу упал, а теперь сохраняет такую позу несколько минут. Он очень доволен и иногда даже может одной рукой потянуться за игрушкой, сохраняя равновесие с помощью другой руки. С этого времени вы спокойно можете сажать его в высокое детское кресло, обложив подушками, придвигать кресло к столу и обедать всей семьей.

Перевороты. Научившись отталкиваться, ребенок легко осваивает перевороты с живота на спину. Проследите за последовательностью его движений. Когда малыш отталкивается, одна рука у него оказывается выше другой, в эту же сторону он наклоняет голову и плечи, создавая тем самым момент вращения (как это делают гимнасты при выполнении махов). Перевернуться с живота на спину можно и более простым способом. Положите сбоку от лежащего на животе малыша игрушку. Он заметит ее и постарается к ней повернуться. Для этого он выпрямит одну из согнутых в локтях руку и оттолкнет ею себя, в то время как локоть другой, согнутой, руки выполняет роль рычага. Чаще дети начинают переворачиваться с живота на спину, а уже потом — со спинки на живот. Происходит так потому, что они раньше сознают, как использовать в качестве рычагов руки, к тому же на округлом животике легче раскачиваться.

Стоит лучше. Прежде ребенок мог стоять, если вы поддерживали его под мышки. Сейчас он может нести свой вес самостоятельно: для сохранения равновесия он держится за вас вытянутыми руками.



«Самолетик»



В возрасте 5 месяцев ребенок в состоянии полностью отжаться от ровной поверхности

Как играть с 5-месячным малышом

Эти игры будут интересны вашему малышу и помогут в его дальнейшем развитии.

«**Хватай и тяни**». Любая часть вашего тела превращается в желанную игрушку. Когда мои дети учились разрабатывать пальцы, избрав для этого волосы у меня на груди, я вскрикивал: «Ой!», и их личики освещались восторгом от осознания собственного достижения. В этом возрасте малыши могут дотягиваться до бутылочки или груди матери и держаться за них во время кормления.

Из дневника Марты: «*Мэтью теперь хватает меня за нос, подбородок, губы. Он старается, ухватившись за подбородок, подтянуть его вниз, к себе, и присасывается к нему. Ему ужасно нравится все это проделывать*».

Игра в кубики. Для этого возраста нет лучшей игрушки, чем куби-

ки. Вот какими должны быть кубики:

- небольшими — около 1,5 дюйма (4 см), чтобы легче было удерживать их в руке
- яркими и контрастными: красными, желтыми, голубыми, зелеными и т.д.
- деревянными

Посадите малыша в детское кресло, обложив с боков подушками, поскольку он еще довольно мал для того, чтобы сидеть прямо без поддержки. Положите кубик на подставку или на стол перед ребенком и наблюдайте за его очаровательными движениями при игре. Вот он захватывает кубик всей пятерней, ласково поглаживает его, изучает, перекладывает из руки в руку и, наконец, подносит ко рту. Скоро он научится стучать по кубикам, бросать их или складывать. Пока же он снова и снова перекладывает кубик из руки в руку.

Начинать лучше с одного кубика, чтобы дать ребенку время привы-

кнуть. Потом положите перед ним еще один и посмотрите, как малыш, держа один кубик в руке, будет стараться схватить новый другой рукой. Он смотрит на руки, в каждой из которых по кубику, и как бы раздумывает, что же делать дальше. Возможно, он начнет стучать ими друг о друга. Через месяц он научится откладывать один кубик, чтобы взять другой. Из игры с кубиками малыш может научиться многому. Ему удастся проделать с ним все, что он хочет, и это поощряет его к освоению более сложного навыка — он учится брать предметы с помощью только большого и указательного пальцев. Эта способность будет оттачиваться в течение последующих нескольких месяцев.

Забавы за столом. Сядьте к обеденному столу и возьмите на колени малыша. Позвольте ему немного поиграть с салфетками и ложками.

• **БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ:** Не позволяйте ребенку дотягиваться до опасных предметов на столе и брать ножи, вилки. Держите также подальше от малыша горячую еду и на-



Цилиндрические валики или клинообразные подушки — прекрасные приспособления для игр на полу

Какие игрушки выбрать для 5-месячного малыша

- игрушки, издающие разные звуки (пищащие)
- игрушки различной формы и фактуры, с помощью которых ребенок может тренировать руки, например, несколько коротких кусочков пряжи, связанных вместе по центру
- кубики — любимая игрушка в любом возрасте
- игрушки, которые можно брать и переключать из руки в руку, например кольца

• **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ.** Кубики и шары должны быть диаметром не менее 1,5 дюйма (4 см), чтобы малыш не мог их проглотить.

ПЯТКИ ЕСЛИ ребенок все-таки случайно схватил какой-нибудь острый предмет, не старайтесь отобрать его вытаскивая из крепкожесткой руки. Это может привести к травмированию, ребенок сожмет кулачок еще сильнее и в результате порежет руку. Вместо этого слегка хлопайте его по тыльной стороне кисти руки и по запястью. Это помогает малышу крепче зажать нож в руке и иначе так мразмахивать. Постукивая одной рукой по тыльной стороне кисти, другой осторожно разжимайте пальцы, чтобы нож просто выпал.

Игры с подушкой. Начиная с 5 месяцев, мы обычно рекомендуем игры с различными подушками — цилиндрическими или клинообразными (в форме треугольной призмы).

Можно использовать остатки поролона, придав им соответствующую форму и обшив материалом с контрастным узором, лучше в черно-белую полоску.

Цилиндрические подушки (валики) диаметром 7—10 дюймов (18—25

см) и около 2 футов (60 см) в длину — хорошие приспособления, с помощью которых ребенок может выполнять массу интересных упражнений. Например, можно положить малыша животом на валик и, поддерживая за ножки, покатать на нем (игра в «тачку») или, усадив ребенка на валик верхом, понаблюдать, что он придумает в новом положении. Он может толкать себя вместе с валиком, чтобы дотянуться до игрушки на ковре, или покататься на нем взад — вперед, помогая себе ногами.

Клинообразные подушки (в виде треугольной призмы) могут послужить опорой для груди ребенка, позволяя ему свесить голову за край подушки и поиграть с находящимися рядом игрушками. Для детей этого возраста используйте подушки высотой от 3 до 4 дюймов (8—10 см).

Из дневника Марты: *«Мэтью по-прежнему очень расстраивается, когда лежит на животике и понимает, что смог бы двигаться, если бы ему удалось оторвать животик от поверхности. Он размахивает ручонками, дергает ножками, но это ничего не дает. Вот почему, я думаю, он так любит поролоновые подушки и валики — ведь они по крайней мере позволяют приподнять животик над по-*

верхностью, а это дает малышу ощущение движения вперед».

ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ: ВЕЛИКОЕ СИДЕНИЕ

Период с 5 до 6 месяцев — переходный в развитии малыша. До этого ребенок много времени проводил у вас на руках. Он не мог передвигаться, самостоятельно сидеть и играть. В возрасте от 6 до 9 месяцев малыш учится делать и то, и другое. Причем в 6 месяцев он предпринимает лишь первые такие попытки. Именно это и составляет важнейшие вехи развития для данного возраста, характеристику которым мы дадим на следующих страницах.

Последовательность в обучении сидению

Малыш стал садиться — это основной навык 6-го месяца жизни. Он последовательно идет к этой цели с 4-го по 6-й месяц; это один из самых существенных шагов в развитии ребенка. Создается впечатление, что в первые месяцы (см. рис. А) у ребенка слишком слабые мускулы внизу спины. Вы пытаетесь посадить его, а он сразу валится носом вперед. В



А



Б



В

возрасте 3—4 месяцев эти мускулы окрепли, и ребенок может немного удержаться в сидячем положении. Между 4-м и 5-м месяцами он все еще заваливается на бок или падает вперед, но уже умеет опираться на вытянутую вперед руку (рис. Б), а значит, впервые удерживаться в сидячем положении. Теперь его спинные мускулы достаточно сильны, чтобы поддерживать туловище в вертикальном положении, однако малыш все еще использует руки в качестве опоры. На этом этапе сидение превращается главным образом в проблему поддержания равновесия.



Сидящий малыш больше подготовлен к игре в одиночку

Как же маленький человек справляется с ней? Он сохраняет равновесие с помощью рук, при этом спина его остается прямой, но он наклонен к поверхности, на которой сидит, под углом 45°. С укреплением мускулов спины и появлением более устойчивого равновесия он выпрямляется под углом 90° (рис. В). В первое время малыш сидит, слегка покачиваясь и шатаясь, но с каждым днем чувствует себя все увереннее.

Теперь ему не нужно опираться руками для поддержки, и им найдется более интересное занятие — держать игрушки. Когда уже уверенно сидящий малыш начинает поворачивать к вам голову и поднимать руки в приветственном жесте (обычно это происходит приблизительно в возрасте 6—7 месяцев), можно считать, что с проблемой обучения сидению он справился окончательно.

Как малышу можно помочь

Заваливание в сторону или падение назад — вынужденная плата за желание посидеть. Малыш рано или поздно научится сидеть и без вашего участия. Однако вы можете вместе с ним пройти этот путь и вместе rado-

ваться первым успехам. Вот как вы можете помочь малышу:

- Чтобы предупредить возможные падения назад и в стороны, обложите малыша подушками. Ничто так не отвращает от новых попыток сесть, как падение на жесткую поверхность.
- Чтобы придать больше устойчивости малышу, который учится сидеть, соорудите для него подобие подковы из пенопласта или пороллона (мы пользовались подушкой матушки Мэйт, приобретенной сразу после рождения ребенка, она помогла при кормлении; теперь вы можете оценить новые удобства этого приспособления).
- Если дело происходит летом, можно сделать такие же ограждения из песка — бортики. (Постелите пеленку на песок, чтобы он не попадал малышу в глаза и рот.)
- Используйте игрушки, чтобы научить ребенка сохранять равновесие. Соблазнившись игрушкой, он протягивает к ней руки и забывает, что они нужны ему, чтобы поддерживать равновесие. В результате он учится лучше использовать для этого мускулы туловища.

- Если малыш продолжает сидеть, опираясь на руки, положите перед ним кубики — чтобы их взять, ему придется освободить руки.
- Поднесите к ребенку любимую игрушку, а затем перемещайте ее то в одну, то в другую сторону, чтобы заставить малыша тянуться к ней руками, сохраняя сидячее положение.
- Забавляясь с малышом игрой на полу, посадите его между своими вытянутыми ногами, чтобы он смог использовать их в качестве перил.

Во время выполнения этих упражнений на сохранение равновесия проследите, как малыш помогает себе руками. Сначала он тянется к игрушке одной рукой, другая в это время поддерживает его, не давая упасть. Научившись лучше удерживать равновесие, он тянется за игрушкой уже обеими руками, кроме того, начинает брать предметы, находящиеся у него за спиной, не опрокидываясь.

Существенное облегчение для родителей

Когда малыш научится сидеть самостоятельно, у родителей тоже появляется возможность посидеть подольше самим. Это — важнейшая веха развития детей, приносящая родителям существенное облегчение. Как только малыш сможет сидеть сам, он превращается во вполне самостоятельного человечка, теперь его место пребывания — не руки родителей или их колени, а собственное высокое креслице или пол.

Оттолкнуться от пола и покрутиться

Шесть месяцев — действительно поворотный момент в жизни малыша.

С каждым месяцем он пытался все больше оторваться от пола — теперь он может оттолкнуться практически до пупка. Посмотрите, что проделывает малыш в этой позе. Он может пройтись на руках, поднять ножки и поперекачываться на животе. Кроме того, он может, отталкиваясь руками и ногами, кружиться на животе, описывая полукруги, чтобы дотянуться до игрушки. Наконец, он может раскачиваться на своем кругленьком пузице из стороны в сторону, создавая вращающий момент с помощью брыкающихся ножек и размахивающих рук — настоящий «самолет».

Следующими идут *вращения*. Помогая себе руками, малыш пытается описать круг на животе, который все еще плотно прижат к полу. Попробуйте в этот момент положить невдалеке его любимую игрушку. Продолжая кружиться, он попытается подобраться к ней. Если малыш будет спешить, он, возможно, совершит что-то наподобие скачка и подкатится к игрушке.

Вот как можно помочь малышу в развитии этого навыка.

Отдых на груди. Дети любят играть, лежа на животе, но частые отжимания от пола могут их утомить. Кроме того, очень неудобно постоянно использовать руки для поддержки собственного туловища, а не для игры. Подложите описанную выше клинообразную подушку из поролона под грудь ребенка. Это освобождает его руки, и он сможет брать игрушки, лежащие перед ним. Теперь он может провести довольно длительное время за интересным занятием и не устать. Если же он скатится с такой подушки на ковер, ничего страшного не произойдет.

Первые побеги. Положите соблазнительную игрушку недалеко от ре-

Манеж: я не затворник

Дети не могут многому научиться, сидя в манеже. На той стадии развития, когда они начинают сидеть, какое-то время им доставляет удовольствие собственная маленькая «игровая комнатка» с кучей игрушек, которые всегда под рукой. Но малыш взрослеет, и все чаще начинает с интересом поглядывать через сетку манежа на другие предметы в комнате и не желает больше оставаться затворником.

Манеж должен занять свое место. Лучше, если переносной манеж с игрушками поставить рядом с вашим рабочим местом. Вы можете оставить малыша в манеже, когда разговариваете по телефону или готовите обед. С этой точки зрения, манеж можно считать помощником родителей, позволяющим сделать участие ребенка в их повседневной жизни

бенка, но так, чтобы он не смог сразу до нее дотянуться. Посмотрите, как старательно, отталкиваясь руками и ногами и извиваясь, малыш ползет к заветной цели. Некоторые в этом возрасте могут таким образом переместиться на фут или два (методом переползания).

Из дневника Марты: *«Теперь Мэтью не плачет, если лежит на животике и видит игрушку, до которой не может дотянуться. Он знает, что может передвинуть себя вперед к игрушке и схватить ее, и поэтому не начинает плакать, взывая о помощи.»*

Таким образом, он уже обладает кое-каким жизненным опытом: может определить дистанцию и знает, что это расстояние он преодолеет. Поэтому ему не нужно плакать и капризничать».

менее утомительным и опасным. Однако старайтесь не задвигать манеж далеко — он должен находиться поблизости от вас, чтобы, как только работа завершена, вы могли посмотреть, как поживает маленький «заключенный».

Подумайте о безопасности манежа, в котором находится ребенок. Малыш, начинающий сидеть или стоять, очень часто шлепается на дно манежа, поэтому надо убрать оттуда все острые игрушки и оставить мягкие, округлые, — на них не страшно и упасть. (На с. 602 вы найдете список наиболее пригодных для манежа игрушек.)

Когда в развитии вашего малыша период «сичу и играю» сменяется новым — «двигаюсь и изучаю», сложите манеж и уберите подальше; теперь маленькому человечку принадлежит весь дом.

ПОЯВЛЯЮТСЯ ЗУБКИ

Уходит в прошлое очаровательная беззубая детская улыбка во весь рот. Где-то между 5-м и 6-м месяцами родители начинает интересоваться проблемой зубов у малыша. Вот наиболее распространенные вопросы, которыми задаются родители в ожидании их появления.

Когда появляются первые зубы?

Появление первого зуба зависит от многих причин и у разных детей происходит в разные сроки, как и первые шаги. Но чаще первый зубик прорезывается около 6 месяцев. Существенную роль играет фактор наследственности. Если ваша мама или бабушка вела записи с историей вашего развития, загляните в них — и вы скорее всего обнаружите, что

зубки у вашего ребенка прорезываются по такому же графику.

На самом деле дети уже рождаются с полным набором из 20 молочных зубов, но они как бы утоплены в деснах и ожидают своей очереди пробиться на белый свет. Зубы прорастают парами, нижние и верхние, обычно нижние прорезываются первыми. У девочек зубки появляются чуть раньше, чем у мальчиков. Обычно действует так называемое «правило четырех»: начиная с 6 месяцев, ожидайте по 4 зуба в каждые 4 месяца до тех пор, пока не наберется полный комплект; обычно это происходит к 2 годам. Зубы пробиваются сквозь десны под неправильным углом. Одни вырастают прямо, другие — сначала под наклоном, но постепенно выпрямляются. Не переживайте по поводу щелей между зубами. Если они есть, зубы легче чистить; а то, что молочные зубы редковаты, совсем не обязательно должно отразиться на появляющихся позже постоянных зубах.

До какой степени прорезывающиеся зубки могут беспокоить и раздражать малыша?

Если ваш спящий ангел вдруг превратился в ночного крикуна, прислушайтесь, не задевает ли ложка при кормлении за что-то твердое во рту малыша или пощупайте острый

краешек его десны. На самом деле зубы у малышей не «прорезываются» и не «пробиваются». Они как бы слегка скользят, прокладывая себе путь через десны. Но когда острый край зуба преодолевает чувствительную ткань десен, малышу становится больно, и он протестует. Поговорим подробнее о том, что связано с появлением зубов и как облегчить этот процесс для малыша.

Вытекает слюна. Во время прорезывания зубов слюна выделяется так обильно, что кажется: открылся особый кран. Малыш постоянно брызгается слюной, ею заполнен весь его рот. Очень многие неприятности на этом этапе развития ребенка связаны как раз с этим чрезмерным слюноотделением.

Сыпь. Чувствительная кожа ребенка и чрезмерное количество слюны не могут ужиться, особенно если кожу постоянно раздражают салфетками, вытирая слюну. Поэтому ждите появления красноты на коже вокруг губ и на подбородке. Подвигайте малышу под подбородок собирающий слюни хлопчатобумажный слюнявчик или, когда малыш спит, положите полотенце под голову. Излишки слюны осторожно удаляйте с помощью теплой воды и промокашки (ни в коем случае не раздражайте лицо ребенка салфетками!). обрабо-



6—12 месяцев:
резцы



12—18 месяцев:
первые моляры



18—24 месяца:
клыки



24—30 месяцев:
двузубные моляры

тайте кожу смягчающим натуральным кремом (например, из кокосового или миндального масла).

Кашель. В этот период слюна не только обильно вытекает изо рта, но и заливает заднюю стенку ротовой полости, попадая в глотку. В результате этого раздражения у малыша возникает харкающий кашель.

Понос. Реакцией на чрезмерное количество слюны в период прорезывания зубов являются также жидкий стул и сыпь вокруг заднепроходного отверстия. Все эти проблемы исчезнут сами собой, как только закончится процесс формирования молочных зубов.

Лихорадка и раздражительность. Воспаление, вызываемое проталкиванием зубов через мягкие ткани десен, может вызывать повышение температуры (101Ф/38,3°С), малыш начинает капризничать. Дайте ребенку ацетаминофен (см. дозировку на с. 654), если возникает такая потребность.

Чешутся десны. Прорывающиеся зубки вызывают у малыша желание погрызть что-нибудь или кого-нибудь. Ему нужно что-то твердое, обо что можно почесать раздраженные десны. В это время появляются следы зубов на перилах кровати, он может покусывать и сжимать деснами ваши пальцы и даже грудь во время кормления (как спастись от этой напасти, читайте на с. 161). Дайте малышу пожевать что-нибудь холодное и твердое — специальное зубное кольцо или ложку, кость от куриной ноги, охлажденное печенье. Нами для этой цели разработано специальное приспособление, но рекомендовать другие, во множестве появляющиеся на прилавках магазинов, мы не можем, так как не

знаем, из чего они сделаны, и сложно оценить их безопасность для здоровья малыша.

Частые пробуждения по ночам. Прорывающиеся зубки не дают покоя ни детям, ни родителям и ночью. Если раньше ребенок спал хорошо и крепко, то теперь он может просыпаться по несколько раз за ночь. Перед тем, как уложить малыша спать, ему можно дать дозу ацетаминофена, а если он сильно мучается, даже удвоить ее. Можно повторить прием лекарства, если возникнет такая потребность, через 4 часа.

Ребенок отказывается есть. Что касается еды, то здесь ситуация складывается по-разному. Одни дети никогда не забывают поесть, а некоторые даже требуют больше пищи, но есть и такие дети, которые отказываются от еды в период прорезывания зубов. Предложите ребенку холодную, мягкую пищу, например яблочное пюре или охлажденный фруктовый сок. Чтобы облегчить страдания малыша, используйте для кормления холодную ложку.

Доктор, может быть, это зубы?

Вам может показаться, что врач недостаточно серьезно воспринимает все ваши переживания, связанные с проблемой режущихся у вашего ребенка зубов. На самом деле это не так, хотя и медицинские исследования, да и наблюдения самих матерей дают основание считать волнения такого рода чрезмерными. У этой проблемы есть другая сторона: вы можете ошибочно принимать некоторые симптомы за признаки режущихся зубов, пропустив при этом гораздо более серьезное заболевание. Иногда доктора соглашаются с матерями, описывающими какие-то симптомы по телефону, и относят

их к проблеме режущихся зубов, а при осмотре ребенка выясняется, что у него, допустим, инфекция уха.

Как определить, режутся ли у малыша зубки?

На это вам может указать чрезмерное слюноотделение. Кроме того, вы можете воспользоваться тестом массажа десен. (Малыши могут позволить засунуть себе палец в рот, но скорее всего не разрешат в него заглянуть.) Проведите пальцем по переднему краю десен, и вы нащупаете бугорки — десны перед появлением зубов припухают.

Иногда трудно сказать, режутся ли у тальша зубки, потому что как проявления, так и реакция малышей могут быть разными. У одних детей зубы растут равномерно из месяца в месяц, у других резкие всплески перемежаются паузами. Иногда за неделю возникают сразу 4 бугорка, означающих скорое появление новых зубов; в этом случае вам предстоит особо хлопотное время. Когда режутся моляры, некоторые малыши испытывают очень сильную боль и у них распухают десны. Если ребенок позволит заглянуть себе в рот, вы заметите припухлость на десне в том месте, где пробивается новый зуб. Не пугайтесь, если увидите мягкий синий кровоподтек на месте растущего зуба. Это не что иное, как сгусток крови под поверхностной выстилкой ткани десны. Облегчить малышу неприятные ощущения можно с помощью холодного компресса (например, в форме серпа).

Я несколько раз ходила с малышом к доктору, но это была ложная тревога. Я думала, он простудился, а оказалось, что у него режутся зубки. Как мне быть?

Вы правы в том, что предоставили доктору возможность разобраться в

ситуации. Если вы сомневаетесь, не стоит относить недомогание ребенка за счет режущихся зубов. Вот несколько способов, которые помогут вам отличить режущиеся зубки от каких-то других заболеваний, например инфекции уха.

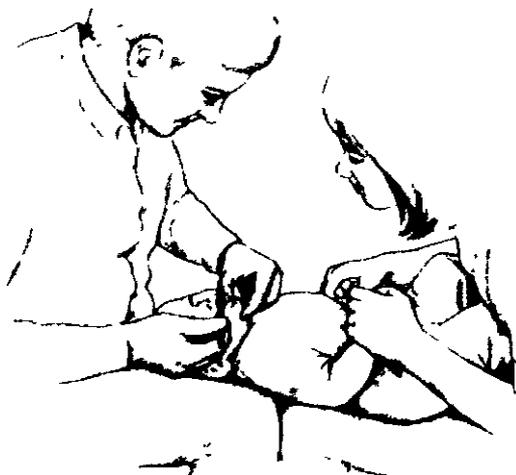
- Зубная слизь — это чистая слюна, причем она *никогда не вытекает через нос*. Слизь при простуде плотная и желтоватая. Если оказался забитым нос, это скорее всего аллергия или инфекция, особенно если при этом увлажняются глаза.
- Режущиеся зубки очень редко вызывают температуру, превышающую 101°F (38,3°C).
- Режущиеся зубки можно спутать с болью в ухе. Некоторые дети в этот период дергают себя за уши, возможно, они хотят как бы перенести боль с десен на уши. Поэтому такое поведение ребенка — очень ненадежный признак. Если есть какая-то инфекция в ухе, малыш старается полежать; кроме того, такая инфекция сопровождается другими признаками простуды.
- В состоянии детей, страдающих от режущихся зубов, как правило, не происходит ухудшения. И тем не менее всем родителям нужно запомнить: если вы сомневаетесь, обязательно обратитесь к врачу.

Когда начинать чистить зубы ребенку?

Сегодня рекомендуют начинать чистить десны, чтобы удалить налет, с помощью марли сразу же, как появляется первый зуб, а значит, между 6-м и 7-м месяцами. Есть несколько тактических приемов для чистки зубов у малыша.



Палец, обернутый в марлю, — хорошая первая «зубная щетка»



В такой позиции родители чистят ребенку зубы

Это интересно. Дайте ребенку рассмотреть вашу зубную щетку и покажите, что с ней делают, намеренно подчеркивая: «Так же, как мама и папа». Приблизительно в год подарите малышу его первую зубную щетку и постарайтесь, чтобы обучение доставило ему удовольствие и напоминало игру. Если он полюбит имитацию чистки зубов, потом вам будет проще научить его всерьез заниматься этим важным делом.

Первая попытка. Самым удобным приспособлением для чистки зубов у малыша будет ваш собственный палец, обернутый марлей. Этот способ подходит и для детей постарше, если они отказываются пользоваться зубной щеткой.

Удобное положение. Посадите малыша на колени, развернув лицом к себе, — чтобы пошире открыть его рот. Можно встать или сесть позади ребенка; при этом он слегка приподнимает голову и смотрит вверх. Малыша постарше можно посадить к

себе на колени боком. Попробуйте и такое положение, когда оба родителя сидят коленями друг к другу, как показано на верхней иллюстрации.

Если малыш начинает ходить. Когда у малыша появятся моляры, зубная щетка будет работать лучше маминного пальца, обернутого марлей, потому что только она сможет проникнуть в щели между зубами. Не забудьте несколько раз мягко провести по поверхности языка, на котором бактерии скапливаются точно так же, как и на деснах. Дайте ребенку самому подержать щетку, когда чистите ему зубы; если он будет участвовать в этой процедуре, он скорее привыкнет к ней. Больше всего малыши протестуют, когда щетка продвигается в рот поглубже (у них еще силен рвотный рефлекс), поэтому начинайте с передних зубов и постепенно продвигайтесь к молярам.

Какой пастой пользоваться? Сначала зубная паста вообще не нужна, однако при желании можно немного па-

сты положить на щетку. Зубные врачи считают, что детям вредно заглаживать слишком много пасты, содержащей фтор (см. на с. 493 вопросы, связанные с фтором). Малыши, начинающие ходить, получают огромное удовольствие от самого процесса намазывания пасты, однако им не нравится острый ее вкус. Применяйте специальную детскую пасту с мягким, более приятным для детей вкусом.

Какая зубная щетка лучше? Выберите короткую зубную щетку с двумя рядами щетины на маленькой головке. Имейте запасную щетку. Щетки теряются, становятся грязными, быстро изнашиваются. Меняйте щетку, когда щетина приходит в негодность.

Почему столько шума вокруг молочных зубов? Они все равно выпадут.

Заботиться об этих зубах необходимо — они определяют правильное месторасположение взрослых, или постоянных, зубов. Кроме того, здоровые молочные зубы способствуют правильному развитию челюстей и формированию правильного прикуса. Не забывайте и о внешнем виде ребенка — его улыбка тоже должна быть красивой. Никому не хочется демонстрировать ряд обезображенных зубов.

Что нужно еще?

Что, кроме чистки зубов у малыша, должны делать родители для сохранения у него здоровых, без кариеса, зубов?

Груднички. Детские зубные врачи, которые изучают воздействие грудного вскармливания на развитие ротовой полости ребенка, считают,

что для формирования здоровых зубов и правильного развития челюстей важно сосать грудь как можно дольше — насколько хватит терпения и у матери, и у малыша. Неповторимые движения рта при сосании груди помогают предотвратить возникновение неправильного прикуса. Иногда от врачей можно услышать: «То, с каким усердием младенцы сосут материнскую грудь, впоследствии отражается у них на лице».

Избегайте сладостей. Оберегайте малыша от пищи с большим содержанием сахара, особенно от леденцов на палочке, карамели и твердых конфет. Кусочки таких сладостей застревают между зубами ребенка и в результате длительного контакта эмаль и микробы успевают «подружиться». Кариес зубов начинается с образования *налета* (твердой пленки на зубах), который является прибежищем для вызывающих кариес бактерий. Эти бактерии и налет вступают в реакцию с сахаром, который содержится в пище. В результате вырабатывается особая кислота, являющаяся причиной кариеса. Чем больше налета, тем больше опасность развития кариеса. Предотвратить возникновение налета помогает уход за зубами, а уменьшить взаимодействие налета и сахара — ограничение сладкого. Когда наши малыши не хотят чистить зубы, мы им объясняем, что это необходимо, чтобы смыть особых «сахарных жучков».

Не позволяйте ребенку спать с бутылкой молока или сока. Бутылочка — не лучший друг для зубов спящего малыша, особенно если ее содержимое включает стоящие в черном списке напитки с медом. Когда малыш засыпает, слюнной поток уменьшается, а следовательно, и промывание слюной зубов. В ре-

зультате сладкое вещество обволакивает зубы, к радости налета и бактерий. Появляются благоприятные условия для кариеса. Если ребенок привык дремать или спать с бутылочкой, попробуйте постепенно разбавлять ее содержимое водой во все большем количестве, пока это не станет бутылочка с водой. Если ребенок, засыпая, не отпускает от себя бутылочку и при этом не соглашается на замену сладкой жидкости простой водой, вам не остается ничего другого, кроме как утром тщательно почистить ему зубы.

Посоветуйтесь с врачом по поводу ночных кормлений. «Особые» проблемы с кормлением обычно возникают с малышами, которых кормят грудью. Причем, похоже, больше всего у тех, кто любит подкормиться по ночам, а родители уверены, что, удовлетворяя эту страсть, они достигают вершины в защите прав ребенка. Мы консультировались с детскими зубными врачами, которые всесторонне изучали эту проблему и все, что с ней связано. Многие из них считают, что если ночное кормление и влияет на возникновение кариеса, то весьма незначительно. В большинстве случаев он появляется независимо от того, кормят детей ночью или не делают этого.

Если вы продолжаете прикармливать ребенка ночью и это в чем-то вам помогает, проконсультируйтесь с детским зубным врачом по поводу того, какое влияние оказывает кормление грудью на развитие ротовой полости ребенка. Старайтесь периодически проверять зубы ребенка, чтобы вовремя заметить появление кариеса или какое-то повреждение эмали. Собственно говоря, только это и может послужить основанием для отказа от ночного кормления.

Если вы решите прекратить кор-

мить малыша грудью или прикармливать его по ночам, это может подействовать на него, как ушат холодной воды. Учитывая бесценную важность материнского молока для ребенка и пользу долгого грудного кормления для формирования его зубов, более разумно, как нам кажется, пойти по другому пути — продолжать кормление как можно дольше, но регулярно проверять состояние зубов ребенка и почаще чистить их.

Достаточно ли фтора?

Приводим некоторые сведения о фторе; их полезно знать родителям.

- Фтор помогает зубам двояким образом. Фтор, который ребенок получает (с водой или пищей), попадает в ток крови и с ним достигает зубов, укрепляя формирующуюся эмаль, что делает зубы менее подверженными кариесу. Фтор, который как бы накладывается на зубы с помощью зубной пасты (или других фторсодержащих препаратов, предписанных врачом), помогает укреплять новообразованную эмаль, которая возникает для ремонта зубов из-за постоянного их стачивания и естественных повреждений (так называемая реминерализация).
- В постоянных зубах, находящихся глубоко внутри десен, процесс минерализации и развития эмали начинается еще до рождения ребенка. Фтор, получаемый уже после появления малыша на свет, участвует в развитии этих зубов, делая их более крепкими.
- Эксперимент самой природы: люди, живущие в районах, где фтор в достаточном количестве содер-

жится в питьевой воде, вдвое реже обращаются к зубным врачам.

- Фтор, в отличие от многих витаминов и минеральных веществ, имеет достаточно узкие границы диапазона, в котором он полезен и вреден; это означает, что в необходимых количествах он помогает, но когда его чересчур много — вредит, делая зубы слишком хрупкими. Такое состояние зубов называется флюорозом. Вот почему добавочное его количество нужно давать ребенку только по указанию врача и в точно предписанных дозах.
- В местностях с высоким содержанием в питьевой воде фтора это нужно учитывать при выписывании рецептов.
- Не разрешайте детям глотать пасту, в которой содержится фтор, то же относится к различным полосканиям для рта, поскольку все защищающие зубы вещества содержат много фтора. Если ваш малыш пользуется зубной пастой, следите, чтобы он не выдавливал ее на щетку толстым слоем. Если ребенок получает добавки фтора, используйте пасту, в которой он не содержится.
- Содержание фтора в питьевой воде в разных местах различно. Узнайте, каково оно в вашей местности. Если из вашего крана течет вода, в которой содержится не менее 0,3 части фтора на 1 млн частей воды, вашему ребенку не

нужны специальные добавки фтора или специальные зубная паста и полоскания.

- Комитет питания Американской академии педиатрии рекомендует в случае, если в питьевой воде содержание фтора меньше указанного выше (см. предыдущий абзац), давать детям добавки фтора: приблизительно 0,25 мг в день, начиная с 2-недельного возраста и до совершеннолетия.
- Даже при том, что в вашей местной воде содержится достаточное количество фтора, одни дети будут получать его меньше (они пьют мало воды), а другие — больше (те, кто постоянно утоляет жажду).
- Фтор содержится во многих продуктах питания, например зерновых и овощах. Другие его источники, как мы уже говорили, это добавки фтора, предписанные врачом (обычно они сочетаются с витаминами и специальными таблетками, которые надо жевать), фтор, накладываемый на зубы в виде зубной пасты или зубных полосканий, а также поступающий с питьевой водой.
- Спор о том, нуждаются ли дети, находящиеся на грудном вскармливании, в специальных добавках фтора, еще не завершён. Скорее всего, нет. Какое-то количество фтора они получают с материнским молоком, причём это количество не удастся существенно изменить с помощью диеты.

Второе полугодие: двигаемся!

В течение первых 6 месяцев центр вселенной для малыша — это его мама, папа и другие близкие родственники. Хотя на всех предыдущих этапах развития у него не прекращалось формирование разных навыков, только сейчас, с 6-го до 12-го месяца жизни, у ребенка появляются возможности, способствующие расширению круга его интересов. Он все меньше просится к вам на руки и на колени и все больше занят собственными исследованиями и игрой. На этом этапе рост детей немного замедляется, но зато ускоряется развитие их мыслительных способностей (уровня компетентности). Вес ребенка за второе полугодие увеличивается приблизительно на треть. Он произносит первые слова, увереннее берет предметы с помощью большого и указательного пальцев, начинает ползать и делает первые в своей жизни шаги. С приобретением этих новых навыков изменяется и задача родителей. Они становятся как бы патрульными офицерами безопасности. Двигательные способности теперь позволяют ребенку все больше отрываться от земли. В 6 месяцев он еще на полпути, сидит, а в 12 — он уже «на своих двоих». Тут-то и начинается «большая охота».

С 6 ДО 9 МЕСЯЦЕВ: ИНТЕРЕСНО - ВСЕ!

Два новых навыка характерны для этой ступеньки на лестнице развития: малыш переходит *от сидения к ползанию* и начинает точно *брать предметы* с помощью большого и указательного пальцев. На каждой стадии развития у ребенка отрабатывается какой-то основной навык и он же становится пусковым моментом для целой серии различных достижений. На этой стадии таким основным навыком является умение *сидеть без посторонней помощи*. Это открывает широкий новый мир, который ребенок и начинает постепенно осваивать. Теперь он видит, что находится прямо перед ним, и это — огромная разница по сравнению с тем, что он мог видеть, лежа в своей кроватке. Приблизительно между 6 и 7 месяцами большинство детей могут сидеть самостоятельно. При этом руки из средства опоры в более полной мере начинают служить ребенку для игры и общения.

Как малыш учится ползать

Если поставить на стартовую черту 10 малышей, они все доберутся до финишной прямой, но каждый пройдет путь по-своему. Они будут

ползти разным стилем и с разной скоростью. Каждый способ ползания — нормален, не существует двух малышей, которые бы ползали одинаково, но последовательность при развитии этого навыка у них все же схожа.

«Выпады» вперед

Необычайная любознательность сочетается у малыша в этом возрасте с возрастающей силой его тела, рук и ног. Все это как бы способствует зарождению в его голове такой идеи: «Я умею держать в руках игрушки. Как бы теперь мне доставать их?»

Вот как один навык ведет к появлению другого. Способность сидеть без поддержки позволяет ребенку в погоне за желанной игрушкой делать нечто наподобие выпадов вперед. Поставьте игрушку перед малышом и посмотрите, как он будет тянуться к ней, помогая себе всем телом, как он постарается «удлинить» собственные руки, вытягивая их и растопыривая пальцы — он как бы «накладывает на нее лапу».

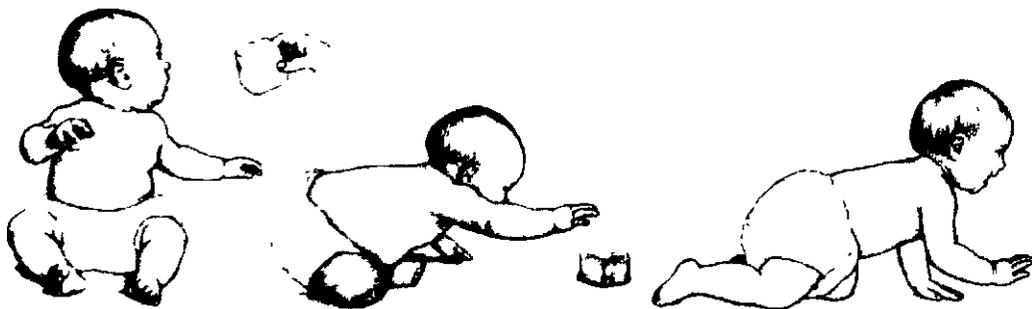
Малыши умеют переводить стационарные навыки (сидение) в двигательные (выпады вперед). А это не что иное, как предтеча ползания. Положите какую-нибудь игрушку вне досягаемости малыша и посмо-

трите, что произойдет. Он выдвигает туловище вперед, насколько возможно, и протягивает руку к игрушке. Затем скрещенные ножки он поджимает под себя. Такая поза позволяет малышу уменьшить ось наклона и как бы перекатиться через собственные ножки. Как только начинается этот выпад вперед, попка малыша приподнимается и создаваемый момент силы позволяет перенести центр тяжести. В конечном счете малыш шлепается, как правило, на живот и иногда точно накрывает цель, к которой стремился.

• **БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!** *Когда малыш начинает осваивать выпады вперед, вам нужно подбирать для него только мягкие игрушки, поскольку, стараясь до них дотянуться, он может шлепнуться прямо на игрушку. Такого рода столкновение с твердыми предметами (из дерева, металла, пластмассы) может оказаться очень неприятным.*

Первые попытки ползать

Первые попытки малыша поползти заканчиваются неудачей. Несмотря на то что у него появилось много новых навыков, ползти ему еще очень трудно. Как неуклюжая черепаха, он отталкивается и руками, и



В возрасте 6—7 месяцев малыш может сидеть без опоры, изменяя положение с помощью выпадов вперед, что является начальной позицией для ползания. Возможность передвижения расширяет для ребенка границы окружающего мира

ногами, но тяжелое пузико никак не отрывается от земли.

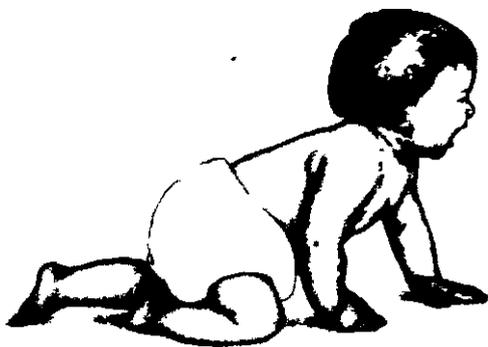
Стиль начинающего ползунка может быть каким угодно. Некоторые малыши извиваются на полу наподобие червяков. Постепенно эта манера превращается в нечто вроде ползания по-пластунски и прижатыми локтями; головка в это время поворачивается из стороны в сторону, отыскивая, нельзя ли что-нибудь схватить. Некоторые малыши начинают двигаться назад, а не вперед. Это происходит потому, что они отталкиваются руками раньше, чем протягивают их вперед. Есть малыши, которые используют рывки ног, как бы отталкиваясь ступнями. Малыш толкает себя вперед, распластавшись, как лягушка, и передвигаясь таким образом время от времени на небольшое расстояние.

«Мостик»

Пока малыш не сможет оторвать животик от земли, он не начнет ползать по-настоящему. Если он приподнял над поверхностью свою тяжелую «серединку» — он готов поползти. Сначала дети, опираясь на коленки и локти, выгибают спину мостиком. Имея такие четыре точки опоры, малыш готов их использовать.

Ползание на четвереньках

Важнейшим поворотным этапом в овладении навыками ползания является тот момент, когда ребенок осваивает поочередное движение рук и ног. Выставляя вперед руку с одной и ногу с другой стороны, он опирается другими рукой и ногой на пол. Этот усовершенствованный способ передвижения по земле называется ползанием на четвереньках. Такая поза позволяет устойчиво балансировать на опирающихся на пол руке и ноге, поднимая другую



Ползание на четвереньках. Вперед выдвигаются синхронно рука с одной стороны тела и нога — с другой

ногу и руку. Это — наиболее эффективный и скоростной способ передвижения ползком, он позволяет ребенку быстро двигаться по прямой. Ползание на четвереньках учит малыша использовать одну сторону тела для уравнивания другой.

Хотите узнать, насколько совершенен такой способ передвижения и заодно немного позабавиться? Встаньте с друзьями на четвереньки и попробуйте немного проползти. Обратите внимание на то, что большинство взрослых ползают «неправильно». Они одновременно продвигают вперед руку и ногу, находящиеся на одной стороне, а не разноименные, что позволило бы лучше сохранять равновесие. Насколько разумен ваш 9-месячный изобретатель, который придумал такой сбалансированный способ передвижения!

Ползающий мыслитель

Только вообразите себе, какой мощный импульс для умственного развития получает ребенок, выучившийся ползать! Он экспериментирует с различными стилями и останавливается на наиболее совершенном. Малыш учится решать проблемы и постигает причинно-следственные отношения. «Я отталки-

ваюсь ногами вот так — и двигаюсь быстрее, чем когда я отталкиваюсь по-другому». Одновременно он учится самопоощрению. Ведь чем больше он двигается и достигает таким способом интересных игрушек, тем больше у него оснований совершать эту возможность.

Можно сказать, что ребенок выбирает тот или иной стиль ползания в зависимости от типа поверхности. Положите малыша на ковер с длинным ворсом, и он начнет отталкиваться пальцами ног и прыгать, как лягушка. А на гладком полу на кухне он начнет извиваться, как червяк, — так легко преодолеть скользкую поверхность. Некоторые малыши предпочитают на покрытой плитками поверхности переваливаться, как медведи, на ладонях и ступнях, потому что так они меньше скользят. Понаблюдайте, как ваш малыш использует разные стили ползания для различных «дорог».

На этой стадии развития не столь важно, как малыш двигается к игрушке. Важно, что он реализует свою способность перемещаться с места на место и экспериментирует с разными способами такого передвижения. Он то как бы выталкивает свое тело вперед и слегка подпрыгивает, то ползет, будто извиваясь или на четвереньках. Постепенно он усовершенствует все эти разнообразные способы передвижения и выберет один, наиболее эффективный.

Успешные маневры

Малыши очень любят переползать через различные препятствия. Чтобы поиграть с ним, положите поролоновый валик между ребенком и интересующей его игрушкой. Роль препятствия с успехом можете сыграть вы сами. Лягте на пол и положите игрушку с одной стороны от себя, а ребенка — с другой. Думаю, вам будет очень приятно почувство-

вать, как малыш преодолевает эту живую преграду.

От ползания к сидению

В возрасте около 7 месяцев малыш может переходить из сидячего положения к выпадам вперед и ползанию. Затем он учится управлять своим телом в обратной последовательности, переходя от ползания к сидячему положению. Чтобы осуществить этот маневр, малыш поджимает ножки под себя. Посмотрите: ребенок быстро ползет, потом резко останавливается, поджимает под себя ножку и в то же время отталкивается другой ножкой и одной рукой. Раз, и он уже сидит! Способность ребенка садиться самостоятельно — очень важная веха и для родителей. Если раньше малыш начинал капризничать, потому что не мог выпрямить спину и самостоятельно усестись, то теперь он больше не нуждается в помощниках.

Поощряйте малыша двигаться

Я вспоминаю, как наш сын Мэтью любил демонстрировать свои достижения и, казалось, ему нравились одобрительные возгласы старших сестер и братьев. Стоило посмотреть, как Мэтью сиял от восторга, показывая, как он здорово ползает и садится сам. Когда вы заметите, что ваш малыш доволен собой, похвалите его. Отдавая должное достижениям ребенка, вы как бы разделяете его радость, тем самым поощряя к новым свершениям.

Подтягивания и движения

Желание перейти из надоевшего горизонтального положения в вертикальное заставляет ребенка хвататься за мебель, разного рода перильца, одежду родителей и подтягиваться. Обратите внимание на радостное

личико малыша, которому удалось одно из таких подтягиваний.

Постоять хоть немного

Как только ребенок научится, подтягиваясь, переходить в вертикальное положение и накопит энергию, необходимую для этого, он страстно захочет постоять хоть минуточку и насладиться этим новым ощущением. На этом этапе малыш может храбро вставать, используя ваши руки, чтобы удержать равновесие, но не для поддержки. В 8 месяцев малыш может стоять, прислонившись к дивану, в течение 5—10 минут. Но в этом возрасте большинство детей еще не умеют опираться на пол всей ступней и предпочитают стоять на цыпочках, причем ступни ног скосолоплены вовнутрь. Такая стойка не способствует сохранению равновесия, но она, возможно, объясняется тем, что ребенок напрягает все пальцы, чтобы устоять.

Помогите ребенку научиться правильно стоять. Если он опирается на диван и при этом его ножки развернуты вовнутрь и наступают одна на другую, осторожно разверните их и попросите поставить правильно, как бы показывая ребенку, что опора на ступни — лучший способ. Если малыш, вставая, не может пока выпрямить сгибающиеся ножки, поддерживайте его, подставив свои ладони ему под колени сзади. Этим вы можете малышу не только справиться с непослушным еще телом, но и больше поверить в свои силы.

Первые путешествия

Около 8—9 месяцев малыш начинает ходить, придерживаясь руками только для сохранения равновесия, а не для опоры. Теперь он может путешествовать по комнате, держась за мебель, чтобы не упасть. Иногда ему удается постоять несколько

мгновений, не опираясь ни на что руками. Потом, чтобы сохранить равновесие, он вновь хватается за край дивана или журнального столика, а если не успевает, то шлепается на пол.

Поднять, поиграть и отправить в рот

Малыш может действовать как маленький ковровый пылесос, поднимая с пола любую мелочь.

• БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! *Начинающие «исследователи» в этом возрасте очень любят мелкие предметы, а все обнаруженное, как правило, тащат в рот и могут чем-нибудь подавиться. Еще раз посмотрите вокруг, что может представлять такую опасность, если попадет к малышу. Все предметы диаметром меньше 1,5 дюйма (4 см) нужно убрать с пути ребенка.*

Развитие «пинцетного» захвата

Для этого периода характерны два очень интересных навыка, которые развиваются одновременно, дополняя друг друга. Обращение интереса ребенка к маленьким предметам способствует эволюции навыка схватывания: ребенок учится брать предметы большим и указательным пальцами, возникает так называемый «пинцетный» захват.

Положите на пути малыша кучкой несколько небольших округлых предметов. Сначала он пытается стрести их, растопырив пятерню, затем — схватить и зажать между ладонью и пальцами. Конечно же, многие из них при этом выпадают из руки. Осваивая «пинцетный» захват, ребенок сначала начинает дотрагиваться до какого-либо предмета одним указательным пальцем, в то время как остальные сжаты в ку-

Откажитесь от ходунков

Ходунки, как и другие подобные приспособления, если их использовать в меру и под наблюдением родителей, могут оказаться полезными для малыша, который еще не умеет ходить и даже стоять, но очень хочет передвигаться по комнате. Это хороший выход для капризничающего малыша, настроение которого можно было бы выразить так: «Не хочу, чтобы меня брали на руки, но хочу стоять поближе к маме». Несколько минут, проведенные в ходунках, или несколько шагов, сделанные в них, конечно же, не принесут вреда, однако много времени проводить в этой первой детской «машине» не только небезопасно, но и вредно. Мы против использования ходунков и других приспособлений, помогающих ребенку подняться на ноги и начать двигаться, потому что такая посторонняя помощь притупляет его творческие возможности и инициативу. Ходунки нарушают нормальный физиологический процесс развития, предоставляя

нижней части тела такие возможности, которым верхняя пока не соответствует. Исследования показывают, что у детей, проводящих в ходунках большую часть дня, могут замедлиться темпы развития двигательных навыков и прежде всего самостоятельной ходьбы.

Кроме того, с ходунками связана и проблема безопасности. У детей до года больше всего несчастных случаев возникает при их использовании. Малыши в ходунках способны развить достаточную скорость, чтобы упасть на лестницу, влететь, например, в кладовку, где находятся различные опасные химические чистящие вещества. Помните, что никогда нельзя оставлять ребенка в ходунках без присмотра. Если ваши друзья преподнесли такой подарок малышу, постарайтесь, чтобы это приспособление поскорее заняло место в ряду своих собратьев — манежа и люльки — где-нибудь за шкафом, пусть они там и дожидаются ближайшей распродажи.

лак. Вскоре к указательному присоединится большой палец, тогда малыш сможет удерживать ими интересующий его предмет. Чем больше совершенствуется этот навык, тем реже ребенок захватывает предметы, сгребая их, и чаще использует более совершенный «пинцетный» захват.

Не только брать, но и ронять

В развитии навыков ребенку важно не только научиться что-либо брать, но и выпускать предмет из рук. Малышам очень нравится разжать руки

и позволить игрушке упасть на пол. С этим «достижением» связана одна из наиболее излюбленных игр этого возраста: «Я роняю — ты подбираешь». Очень скоро малыш сообразит, что падение предметов на пол вызывает у вас определенную реакцию — вы поднимаете упавшую игрушку. Таким образом он учится увязывать причину и следствие.

Из руки в руку

Научившись выпускать предметы из рук, ребенок переходит к освоению нового навыка — их перемещение из одной руки в другую. Дайте

ему кольцо и посмотрите, что он будет делать. Сначала он начнет растягивать игрушку, как бы играя в игру «кто кого перетянет». Если одна рука оторвется от кольца, оно останется в другой, и малыш с интересом начнет переводить взгляд с руки на руку, а затем таким же образом переключать игрушку, сначала случайно, потом намеренно. С освоением этого навыка игровые возможности ребенка существенно расширяются. Теперь он может сидеть и заниматься самостоятельно в течение 10—20 минут, переключая игрушку из одной руки в другую.



Дети начинают играть в кубики в возрасте около 5 месяцев

«Достать и схватить»

Около 6 месяцев ребенок все чаще начинает брать предметы не двумя, а одной рукой. Протянутую ему игрушку он теперь хватает точно и быстро. Проверьте это, и вы убедитесь, как ловко он достигает цели.

А теперь попробуйте отобрать у него игрушку. Малыш крепко вцепится в нее и, явно протестуя, потянет к себе. Когда вам все-таки удастся выцарапать у него игрушку, положите ее рядом с ним на пол: малыш немедленно набросится на игрушку и тут же завладеет ею вновь.

Если вы хотите понять, насколько осознаны действия малыша во всех этих упражнениях типа «достать-схватить», запишите на видеокамеру процедуру захвата игрушки или кубика. Вспомните, раньше ребенок только ударял по игрушке или пошлепывал по ней ладошкой, а, дотянувшись, сначала как бы накрывал ее растопыренной пятерней и лишь потом захватывал. Теперь его пальцы складываются нужным образом еще в тот момент, когда он тянется за игрушкой. У ребенка как бы развивается зрительное «чувство» предмета — он может определить его форму прежде, чем коснется.

Протягивая руку к какой-то цели, он по ходу движения вносит поправки.

Дорогие родители, пусть вас не удивляет, что мы так подробно говорим о деталях развития ребенка. Мы стремимся научить вас более тонко оценивать способности, которые постепенно формируются у малыша. Не забывайте: *вы растете вместе*. По мере совершенствования навыков вашего ребенка вы станете все более опытным наблюдателем, приобретая неоценимое умение «читать» поведение малыша.

Забавы, помогающие развитию точных движений

Игры с кубиками. Посадите малыша в детское креслице и положите перед ним два кубика. Когда он возьмет их в руки, положите перед ним третий. Посмотрите, с каким озадаченным выражением малыш будет изучать эту ситуацию, соображая, как бы ухватить и третий кубик.

Положите кубики на подстилку так, чтобы малыш не смог до них дотянуться. Сделав несколько безуспешных выпадов в сторону кубиков и осознав, что они вне его досягаемости, он может потянуть к себе всю подстилку и... О, радость: кубики тут как тут! Это будет его первый опыт по использованию одного

предмета для того, чтобы достать другой.

А теперь попробуйте другую игру. Положите кубики на подстилку и медленно потяните ее. Малыш вскинет руки, подпрыгнет и набросится на движущуюся цель, стараясь завладеть ускользающими кубиками, пока не поздно.

Игра с самим собой. Научившись дотягиваться до разных предметов, малыш начинает изучать собственное тело. Он вытягивает вперед шею, поднимает ножки и старается ухватиться за пальцы на ногах, а когда это удастся, пытается, как и все, что попадает ему под руку, затащить их в рот. Он часто оттопыривает большой палец на ноге, чтобы было легче за него ухватиться.

Малыши любят играть не только с собственными ручками и ножками, они норовят и вас ухватить то за нос, то за волосы, то за очки. Без особых на то причин не запрещайте детям хватать вас и тянуть за одежду — ведь это и составляет суть понятия «быть ребенком».

Из дневника Марты: *«Мэтью любит во время еды тренировать свое умение дотягиваться до чего-либо одной рукой. Когда он сосет грудь, торазмативает ручкой, хлопая себя по голове, по моему лицу и груди; иногда начинает изучать мою одежду. Чаше я позволяю ему так делать, если это не отвлекает его от основного занятия — кормления».*

От пучка до отдельной травинки. Природа предоставляет много интересного для повсюду проникающих ручек малыша. Посадите ребенка на траву. Сначала он будет хватать ее, дергая всей рукой, а затем пленится отдельными травинками, которые торчат в разные стороны. Малыш постарается ухватить одну такую

травинку с помощью большого и указательного пальцев. Вскоре Он отшлифует свою технику и будет с ювелирным мастерством срывать именно ту травинку, на какую нацелился.

А что в карманах? Воспользуйтесь тем, что малышу нравятся мелкие предметы, например, ручка в кармане рубашки. Папы, наденьте, пожалуйста, рубашки с нагрудным карманом. Возьмите на руки ребенка и посмотрите, с каким интересом он начнет исследовать его содержимое. Вытащив авторучку, малыш так крепко вцепится в нее, что вернуть ее вы сможете с большим трудом. На этой стадии развития ребенка еще не доставляет удовольствия возвращать предметы на место.

Малыши обожают эту игру и быстро привыкают к тому, что в кармане отцовской рубашки должна быть авторучка. Однажды я пришел с работы и взял Мэтью на руки. Он, как всегда, потянулся к моему карману, но, к величайшему моему изумлению, ничего не обнаружил там, очень удивился и разочаровался. Он помнил, что в кармане отцовской рубашки должна быть авторучка. Дети легко впадают в растерянность, когда нарушаются установившиеся у них ассоциации.

Игра со спагетти. Положите на тарелку немного вареных остывших спагетти (только, пожалуйста, без соуса) и посмотрите, как малыш будет перебирать их пальцами.

Доминирующая рука

Возможно, в период между 6-м и 9-м месяцами вы уже сможете понять, какая рука у вашего малыша будет доминирующей — «правша» он или «левша». Положите игрушку прямо перед ребенком и наблюдайте,



Исследование карманов

какой рукой он будет тянуться к ней. А теперь переложите ее слева — ребенок потянется к ней вновь доминирующей рукой, в то время как другая будет наготове, чтобы помочь. Прodelайте то же еще раз, положив игрушку с другой стороны. Если не сейчас, то в последующие месяцы ребенок даст вам понять, какая рука у него доминирующая.

Проворные ручонки

Когда ребенок осваивает какой-то навык, он снова и снова повторяет одно и то же упражнение. Это забавно, но в то же время может и раздражать. Особое внимание детей привлекают тесемки, пуговицы, банты. Пуговицы представляют собой потенциальную опасность, поскольку малыш может оторвать их и засунуть в рот. Лучше убирать от ребенка то, что ему нельзя трогать.

За обеденным столом страсть хватать все подряд приведет к тому, что в этих цепких проворных ручках окажется газета, салфетка, тарелка и другая посуда. Наберитесь терпения, скоро этот период пройдет, и ваша жизнь станет полегче. Особенно внимательно нужно следить сей-

час за малышом, когда его креслице придвинуто к обеденному столу.

Чтобы утолить страсть хватать все, что подвернется под руку, посадите малыша на пол и дайте побольше картонных игрушек, на которые он мог бы набрасываться сколько душе угодно.

Развитие речи

Ваш малыш уже научился ползать и пользоваться «пинцетным» захватом. Важнейшее событие этого периода — первые слова ребенка. Сейчас он меньше плачет и больше разговаривает, начинает комбинировать звуки и жесты, добиваясь, чтобы его поняли. Важнейший прорыв в развитии речи происходит где-то на 5-м месяце, когда ребенок узнает, что он может издавать различные звуки, меняя форму губ и языка. В 6 месяцев дети начинают лепетать. В этом возрасте их речь состоит из повторов слогов, включающих гласный и согласный звуки. Между 6 и 9 месяцами ребенок вместо издаваемого раньше с помощью губ «ба-ба» произносит «да-да» — уже с помощью языка. После того как ма-



Малыш хочет вытянуть руку и что-нибудь схватить. Это очень характерный жест для ребенка в возрасте от 6 до 9 месяцев

лыш пройдет по всем гласным алфавита («ах-ба-ди-да-га-ма»), он начинает соединять такие «слова» вместе — «ба-ба-ба-ба», сочетая их со специфическими булькающими звуками, возникающими при прохождении звука во рту. Наконец, около 9 месяцев появляются первые слова — «мама», «папа», хотя пока не всегда малыш четко соотносит их с теми, кого они обозначают.

Жест, как средство общения

Жесты — наиболее значимые предшественники устной речи, потому что именно они впоследствии заменяются эквивалентными по смыслу словами. Если малыш хочет, чтобы вы его взяли к себе, он не плачет, как раньше, а протягивает к вам руки и выразительно смотрит, как бы говоря: «Пожалуйста, возьми меня». К тому же теперь он реже просится на руки, поскольку освоил много навыков и может поиграть самостоятельно. Скорее, он будет подавать вам сигналы, означающие: «Поставь меня на пол», при этом показывать вниз руками и ускользать из ваших объятий, чтобы достичь желаемой цели. Отвечайте на сигналы ребенка, подаваемые руками, точно так же, как вы реагировали на его плач. Это поможет ему быстрее заменить плач как средство общения на язык жестов. Теперь малыш использует для этого свои руки и одновременно стремится помочь себе с помощью ваших рук. Он берет вас за руку и заставляет ее двигаться туда, куда ему нужно. Наиболее заметно это проявляется во время кормления.

Из дневника Марты: «У Мэтью есть несколько знаков, чтобы показать, что он хочет ко мне на руки, причем одни он использует, когда огорчен, а другие — когда хочет поиграть. Если он хочет играть, он тянется ко мне

широко расставленными в стороны руками, как бы раскрывая объятия. Когда же он расстроен, его руки, наоборот, плотно прижаты к туловищу и только приподняты локотки и предплечья, а пальчики сложены в каком-то странном жесте, словно он готов сам себя уцепить. Все это означает состояние дискомфорта и призыв: «Пожалуйста, помоги мне».

Язык для избранных

К 9 месяцам у большинства детей развивается нормальный язык (звуки плюс жесты). Родители хорошо понимают этот язык, посторонние — нет. Вот когда вам пригодился опыт, который вы копили из месяца в месяц, расшифровывая сигналы своего малыша. Определенные звуки, издаваемые ребенком, означают определенные просьбы. Наш Мэтью произносил «мам-мам-мам-мам», когда хотел, чтобы его подержали на руках. Рассмотрим некоторые из наиболее частых сочетаний жестов и звуков.

Указующий перст. Малыши начинают дотрагиваться до предмета с легкого касания его (примерно так же осторожно прикасаются к своим младенцам на первых порах и молодые мамы). Сначала дети дотрагиваются до предмета только подушечками пальцев, а затем касаются его раскрытой ладонью. В то время, как ребенок начинает показывать пальцем на интересующий его предмет, он начинает понимать и ваши указующие жесты.

Из дневника Марты: «Около 6 месяцев Мэтью начал показывать пальчиком на нашу кошку. Сначала он подбирался к ничего не подозревающей кошке с раскрытой ладонью и растопыренными пальчиками. Он осторожно дотрагивался до ее головы кончиком

указательного пальца, какое-то время как бы изучал кошку кончиками других пальцев, потом клал всю ладонь на кошачью голову и в конце концов хватал ее за шерсть и сжимал в кулачок».

Приглашение к игре. Приглядитесь, какими жестами и звуками малыш приглашает вас поиграть. Когда вы входите в комнату, ребенок прямо-таки оживает. Его личико озаряется, расцветает улыбкой, малыш размахивает ручками и тянется к вам всем телом, как бы говоря: «Давай поиграем!»

Звуки, выражающие настроение. Посмотрите, каким образом малыш выражает удовольствие и разочарование. Когда он счастлив, это лучезарное настроение выражается целым набором мимических движений: глаза сияют, мускулы лица подтянуты, щеки раздвинуты улыбкой. Он хохочет с повизгиванием и подпрыгивает, все его тело излучает восторг. При этом он издает радостные звуки — что-то наподобие «ба-ба-ба-ба».

Когда малыш грустит, он что-то уныло бормочет, хрюкает и издает рычаше-жалобные звуки. На этом этапе универсальный звук «н» означает разнообразные отрицательные эмоции. Так, ребенок может протестовать против приема лекарства, протяжно хныча «на-на-на-на». Личико малыша становится несчастным: рот кривится в плаксивой гримасе, лицевые мускулы опадают. И если вы быстро не сообразите, в чем дело, скоро раздастся плач.

Как помочь развитию языка

Языку, как и чувству юмора, не учат — его впитывают. Вы не можете прямо и непосредственно учить ребенка говорить. Вы можете толь-

ко давать ему возможность слушать правильные звуки. Дела пойдут успешнее, если при этом ребенок ухватывает идею, что говорить — это забавно. Обучение речи таким образом наиболее естественно. Есть несколько способов для ускорения этого процесса.

Игры в слова. Словесные игры являются той формой обучения, которая быстрее и эффективнее приводит к цели. Вот одна из самых любимых игр наших детей:

Садовник ходит и ходит вокруг плюшевого мишки
(нарисуйте своим пальцем окружность на животике малыша),
раз шагнул, два шагнул,
(пройдитесь пальцами от пупка до шейки ребенка)
и начал его здесь щекотать!
(пощекочите подбородок ребенка)*

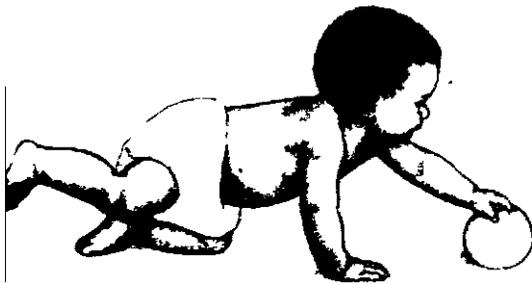
Ключевые слова. Ключевые слова или фразы — это как бы пусковой момент, вызывающий ответную реакцию ребенка. Происходит это потому, что в таких словах или фразах малыш узнает нечто знакомое. Одна из излюбленных игр такого рода — бодание лбами. Когда Мэтью был на этой стадии развития, я говорил ему: «Бум головкой!», после чего мы с сыном, к огромной его радости, слегка бодали друг друга. Вскоре Мэтью усвоил ключевое слово и стоило мне только произнести: «Бум», как Мэтью старался боднуть меня даже до того, как я наклонял к нему голову. Что при этом происходило в уме Мэтью? Я считаю, что в его памяти эта игра сохранялась в виде серии «записей». Когда он слы-

* Видимо, вам больше известна другая подобная игра — «Сорока-ворона». — *Прим. пер.*

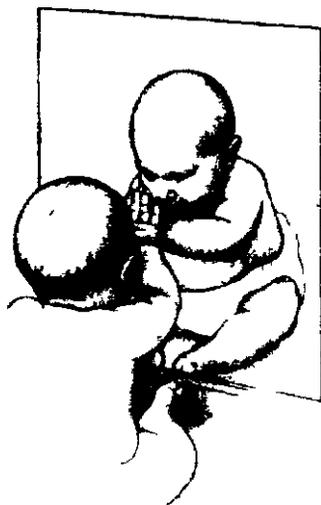
шал ключевое слово «бум», он как бы устанавливал иглоку своего проигрывателя в нужную бороздку памяти, и весь набор действий, записанных в этом ее разделе, воспроизводился в нужной последовательности. Играя в словесные игры и наблюдая за тем, как малыш откликается на ключевые слова, вы можете дредставить себе, каким образом развивается его память.

Связь слов и предметов. На этом этапе развития ребенок начинает ассоциировать слова с объектами окружающей среды. Когда вы что-нибудь читаете малышу, связывайте персонажей и предметы, о которых говорится в» книжке, с такими же предметами в окружающей ребенка обстановке, например, покажите на живущую у вас кошку и на нарисованную в книжке: «Посмотри, вот *киса*... и здесь тоже *киса*».

Беседа за столом. Придвиньте креслице к общему столу, за которым сидит вся семья, и понаблюдайте, как он присоединится к общему разговору. Обратите внимание на то, как малыш следит за ходом обсуждения, поворачивая головку от одного говорящего к другому. Таким образом он осваивает одну из самых важных составляющих искусства общения — умение слушать.



Ваш 6-месячный малыш с удовольствием хватает мячик и играет с ним



Малышей в этом возрасте прямо-таки завораживает собственное отражение в зеркале

Забавы и игры для малышей 6—9 месяцев

Занятия с малышом в этот период нужно строить так, чтобы они помогли удерживать его внимание и лучше освоить основные навыки этого этапа развития — ползание и умение брать предметы большим и указательным пальцами.

Играем в мяч! В ряду самых любимых малышами игрушек мяч стоит следом за кубиками. Конечно, не стоит надеяться, что ребенок сразу начнет отбивать мяч или возвращать вам ваши удары, но брать мяч и держать его он уже сможет. Мяч должен быть достаточно большим, чтобы его можно было взять двумя руками. Хорошо сделать его из поролона или какой-нибудь ткани — такой мяч удобнее удерживать.

Сядьте на пол, вытянув ноги и повернувшись лицом к ребенку. Малыш усядется в такой же позе. Катайте мяч к нему. Пока это все, что малыш может проделать с мячом (а

до настоящей игры осталось несколько месяцев).

Перед зеркалом. Посадите малыша так, чтобы он мог дотрагиваться до зеркала (лучше, если это будет большое зеркало — от пола до потолка). Посмотрите, как ребенок старается прижаться лицом к изображению и «схватить» его руками. Подойдите к зеркалу сами, чтобы отразиться в нем. Ваше «появление» в зеркале заворочит малыша ничуть не меньше, чем собственное.

Перекатывание. Игры с поролоновыми валиками, начавшиеся раньше, во втором полугодии, становятся еще более забавными. Теперь малыш охотно и ловко переползает через препятствие взад — вперед и развлекается таким образом. Положите ребенка на надувную круглую подушку или на мяч, а невдалеке — игрушку. В погоне за ней он будет отталкиваться от пола, передвигаясь вперед на этом приспособлении.

НОВЫЕ СТРАХИ И ЗАТРУДНЕНИЯ

Пришедшие друзья хотят поприветствовать вас и взять на руки малыша. Вы-то открываете им свои объятия, а малыш реагирует иначе: он крепче прижимается к вам и время от времени выглядывает из-за вашего плеча, посмотреть, здесь ли еще эти чужаки. Чем настойчивее вы будете заставлять малыша проявить приветливость, тем теснее он будет прижиматься к вам.

Ваш малыш испытывает то, что обычно называют «боязнью чужих». Это явление, как и близкий к нему страх остаться одному, — нормальное поведение детей в возрасте от 6 до 12 месяцев. Возможно, это защитная реакция, заставляющая детишек

держаться поближе к дому (в широком смысле этого слова) в то время, когда развивающиеся двигательные навыки соблазняют их уйти подальше.

Боязнь чужих

Эта «болезнь» обычно возникает между 6-м и 12-м месяцами. Еще совсем недавно малыш охотно переходил с рук на руки, и вдруг эта «общительная бабочка» превратилась в «недоверчивую гусеницу». Теперь ребенок признает только ваши руки и может отталкивать даже близких родственников, которых недавно охотно признавал. Такое поведение нормальное, эта недоверчивость быстро пройдет, поэтому не вносите никаких изменений в свой стиль воспитания, а также не считайте, что ребенок нездоров. Даже самые здоровые и общительные дети могут проходить этот период боязни чужих людей.

Ребенок как бы меряет мир вашими стандартами и оценивает других людей по вашей реакции на них. От того, как вы ведете себя, во многом зависит и поведение вашего малыша. Чтобы преодолеть замкнутость ребенка, нужно поощрять его к социальной открытости. Вот как мы советуем это сделать.

Общению нужно учить. поприветствуйте приближающегося к вам человека улыбкой и начните оживленный диалог, сохраняя пока определенную дистанцию. Дайте ребенку время и возможность рассмотреть незнакомца и прочесть счастливое выражение на вашем лице. Основываясь на вашей реакции, малыш будет формировать свое собственное представление об этом человеке. Если чужак приятен для вас, он будет хорошим и для ребенка. Затем возьмите инициативу общения в свои

руки. Сделайте как бы вводное замечание: «Посмотри на тетю Нэнси, она такая милая». Однако тете Нэнси лучше при этом не приближаться к вам. Начинайте сами постепенно сокращать дистанцию. Когда вы достаточно сблизитесь, возьмите ручку малыша и погладьте ею лицо тети Нэнси. Все это время не забывайте следить за выражением лица ребенка и языком его телодвижений, чтобы вовремя понять, когда приближаться, а когда подождать. Разъясните свою стратегию тете Нэнси, чтобы она не набрасывалась в бурном восторге на малыша. Такое же подробное объяснение (как важен правильный подход к ребенку в этот период) нужно своевременно дать бабушкам и дедушкам. Им это позволит сохранить родственные чувства, а вам — избежать длинной лекции о том, как вы избаловали собственного ребенка. Помогает такой подход ребенку и в общении с врачом.

Как поступать в более сложных случаях. Если ваш малыш очень боится посторонних людей, сделайте подготовительный этап к встрече с ними более продолжительным и искусным. Предупредите друзей об особенностях поведения вашего ребенка, причем помните, что это — элемент нормального развития детей и не старайтесь, сглаживая первое неприятное впечатление, выгораживать малыша. («На самом-то деле он очень хороший мальчик».) Договоритесь, чтобы ваш гость сначала, приходя к вам, уделял внимание одной из любимых игрушек вашего ребенка, например погремушке. Носите с собой эту игрушку и вытаскивайте при встрече, тогда малыш обрадуется ей, а заодно — и приближающемуся человеку.

Если малыш продолжает дер-

жаться отстраненно и по-прежнему обвивает вас, как плющ, посадите его к себе на колени и разговаривайте с посетителем, не привлекая к беседе ребенка и давая ему возможность освоиться, сидя на привычном для него месте.

Из дневника Марты: «Когда подходит кто-нибудь из знакомых, Мэтью начинает приветливо размахивать ручками, улыбаться и жестикулировать. Когда же входит незнакомый, Мэтью задумывается, словно размышляет, как надо реагировать. Иногда он откликается на заигрывания гостя, начинает весело улыбаться и что-то лепетать. Иногда как бы выжидает, какую игру ему предложат. В то же время при виде близких (папы, мамы или братика с сестричкой) он как бы автоматически приходит в оживленное состояние. Недоверие Мэтью к чужим выражается в том, что он внимательно разглядывает их с озабоченным лицом и как бы на мгновение замирает, словно проверяя, стоит ли вступать в контакт. Иногда я помогаю ему вступить в общение с чужим, но при этом зорко слежу, когда он не захочет больше оставаться на руках у другого человека. Обычно, если я улыбкой и жестами показываю, что все в порядке, и тот, кто взял малыша на руки, испытывает от этого удовольствие, все проходит хорошо. Но если Мэтью каким-то образом чувствует, что что-то здесь не в порядке, он начинает капризничать. Еще несколько месяцев назад он всех подряд одаривал ангельскими улыбками, вызывая восторг и радость у незнакомых встречных. Теперь он стал не столь расточительным. Это заставляет меня предположить, что он задумывается над тем, почему улыбается. Когда он отвечает на приветствие чужого человека, улыбка очень медленно появляется на его лице. Он изучает незнакомца, переводит взгляд с него на меня и обратно,

как бы проверяя мою реакцию. Иногда он мельком улыбнется кому-нибудь, но тут же зарывается лицом в мое плечо и возобновляет общение только после моих поощрений».

Страх одиночества

Боязнь остаться в одиночестве, как правило, начинает проявляться около 6 месяцев (когда малыш учится ползать) и сохраняется и может даже усилиться с 12 до 18 месяцев (когда ребенок начинает ходить). Мудрые родители будут считаться с этой совершенно нормальной стадией развития малыша и постараются так спланировать свои дела, чтобы как можно больше быть вместе с ребенком. То, как малыш справится со своим страхом, во многом зависит от родителей.

НЕ СЛИШКОМ ЛИ ЗАВИСИМ РЕБЕНОК?

«Наш 8-месячный малыш начинает плакать каждый раз, как только я кладу его в кроватку и ухожу в другую комнату. Мне кажется, что я вообще не могу отойти, чтобы не расстроить его. Мы очень близки, но не делаю ли я его слишком зависимым от меня?»

Нет! Вы делаете его лишь лучше защищенным, а вовсе не зависимым. Ваш малыш переживает страх одиночества. Это совершенно нормальное поведение и вовсе не вызвано тем, что вы сделали малыша чересчур зависимым от себя.

Наблюдая за 8-месячным Мэтью, занятым игрой, мы, как нам кажется, смогли объяснить, откуда берется страх одиночества и почему это совершенно здоровое явление. Пока Мэтью ползал по комнате, он поминутно оглядывался, наблюдаем ли мы за ним. Видя, что мы выходим из комнаты или не обращаем на него

внимания, он начинает расстраиваться.

Будучи опытными наблюдателями, мы уже знали, что малыши ничего не делают без серьезных на то оснований. Нам показалось интересным, что страх одиночества достигает своего пика как раз в то время, когда ребенок начинает активно двигаться. Может, это своеобразная подстраховка? Ведь в этот момент двигательные возможности ребенка позволяют ему уползти далеко от родителей, а умственные способности развиты еще недостаточно, чтобы такой побег был безопасным. *Тело малыша говорит «да», а его разум — «нет».* Другими словами, страх одиночества как бы удерживает малыша.

Дайте ему понять, что все в порядке.

Пусть вас не беспокоит перспектива воспитать ребенка чрезмерно зависимым от вас и нездорово прилипчивым. Все обстоит как раз наоборот. Зная, что вы рядом, малыш не будет испытывать страха одиночества, сможет увереннее чувствовать себя в окружающей обстановке и вести себя независимо. И вот почему. Предположим, малыш играет в комнате, полной странных игрушек и незнакомых детей. Он зовет к вам. Чтобы успокоить его, вы киваете ему и говорите: «Все в порядке». Успокоившись, он быстрее осваивается в непривычной обстановке, время от времени вновь поглядывая на вас и удостоверясь, что опасности по-прежнему нет. Присутствие человека, к которому ребенок сильно привязан (обычно это папа или мама, или кто-то из близких родственников), действует на него ободряюще. Он как бы получает поддержку и одобрение собственных действий. В этом случае он не боится незнакомой ситуации, а спокойно начинает осваивать ее. По мере того как ма-

лыш взбирается по лестнице независимо, он не перестает нуждаться в человеке, который бы поддерживал эту лестницу.

Как сделать, чтобы малыш не переживал, оставаясь один? Если он не может вас видеть, а умом пока не осознает, что вы где-то рядом, нужно поддерживать с ним контакт голосом. Это не только ободряет малыша, но и позволяет ему ассоциировать ваш голос с вашим воображаемым образом и успокоиться. До второго года жизни большинство малышей еще не владеют навыком *воображаемого постоянства предметов и людей*, т.е. в их памяти не восстанавливаются образы предметов и людей, которых в данный момент нельзя увидеть. Умение сохранять в памяти ментальный образ родителей позволяет малышу легче переходить от знакомых ситуаций и предметов к неизвестным. (См. с. 519, где обсуждается тема постоянства предмета.)

Тесная взаимная привязанность родителей и детей усиливает независимость последних

Процесс умственного развития ребенка легче понять, если сравнивать его с процессом звукозаписи — это наша теория глубокой бороздки. Чем сильнее привязанность в паре родители — ребенок, тем глубже зарубки в памяти малыша и тем проще попасть ему в нужную бороздку, когда возникает такая необходимость. Теории, широко распространенные некоторое время назад, уверяли, что при такой сильной привязанности к родителям ребенок никогда не сможет выбраться из такой бороздки (колеи), станет зависимым и не сможет действовать самостоятельно. Наш опыт и эксперименты

демонстрируют совершенно обратное. В классическом исследовании, называемом «экспериментами в незнакомой ситуации», ученые изучали две группы детей (одна — «дети, сильно привязанные к родителям», другая — «дети, не привязанные к родителям»). Дети первой группы, т.е. те, у кого наиболее глубокие бороздки, проявляли минимум страха, когда их разъединяли с мамой, чтобы они в той же комнате поиграли в новые игрушки. Время от времени малыши проверяли реакцию мамы на происходящее, чтобы убедиться, что все в порядке, и спокойно играли дальше. Поскольку детям не надо было растрчивать энергию на плач по поводу отсутствия мамы, они всю ее направляли на освоение новой игры. Когда такой ребенок оставался в одиночестве, он как бы искал равновесие между желанием продолжить игру и получить подтверждение мамы в том, что опасности нет.

Таким образом, присутствие рядом близкого человека поддерживает у малыша уверенность и чувство защищенности и способствует его независимости, доверию и спокойствию. В конечном счете это ведет к одолению такой важнейшей вехи развития ребенка на первом году жизни, как умение играть одному.

С 9 ДО 12 МЕСЯЦЕВ: МНОГО ДВИЖЕНИЙ

Перебираясь по лестнице развития и научившись ползать, а затем подниматься, ребенок наконец подходит к одному из наиболее волнующих событий — умению ходить. Держите видеокамеру наготове! Вам предстоит участвовать в незабываемом представлении. Неуклюжие и невообразимые первые интелесные движения и повороты по ме-

ре восхождения малыша по лестнице развития, постепенно будут совершенствоваться.

Развитие двигательных навыков

К 9 месяцам дети оттачивают свой собственный стиль ползания, он становится наиболее эффективным, удобным и скоростным. Большинство малышей ползают на четвереньках, что позволяет им лучше сохранять равновесие, координировать движения одной и другой сторон тела, а значит, готовиться к освоению новых двигательных навыков.

Научившись ползать, малыш начнет экспериментировать с различными модификациями этого навыка. Его движения станут забавными и слегка кокетливыми. Он быстро перебирает руками и ногами, вертит, крутит головой, все тельце участвует в этом действе переползания с места на место.

Ползание открывает широкую дорогу малышу для общения. Теперь ему не нужно ждать, когда вы соизволите подойти. Он сам приползет к вам и, совершая вокруг круги почета, хватаясь за вашу одежду и стараясь встать на ножки, будет намекать вам, что «пора поиграть».

Ползают не все

Некоторые специалисты по развитию детей склонны считать, что малыши, которые минуют стадию ползания, рискуют позже столкнуться с проблемами, касающимися поддержания равновесия, потому что именно ползание позволяет овладеть им в полной мере. Быть может, в отдельных случаях это утверждение и справедливо, но есть немало детей с хорошей координацией движений, которые очень быстро проходили стадию ползания и сразу начинали

осваивать другие формы движения. Так, один наш малыш «ходил» на коленках вместо того, чтобы ползать. Другой ездил на попе, отталкиваясь одной ногой и поджав другую под себя. Некоторые малыши так ловко передвигаются подобным образом, что вовсе не нуждаются в ползании. И, возможно, восторг, который вызывают у родителей такие забавные формы передвижения, только поощряет малышей.

Безопасны ли загородки?

Поставить загородку на лестнице — все равно, что размахивать красной тряпкой перед молодым бычком. Ваш любитель-верхолаз будет старательно карабкаться вверх, трясти и раскачивать загородку, пока в конце концов не свалится вместе с ней. Что лучше: надеяться на загородку или учить малыша правильно ползать по лестнице — зависит от темперамента ребенка и его двигательных возможностей. В 8—10 месяцев у большинства детей развивается страх высоты (см. с. 520). Некоторые, подползая к краю, останутся, оглянутся и крепко схватятся за край ступеньки. Таких малышей можно научить безопасно спускаться по лестнице вниз. Однако импульсивные малыши не тратят время на то, чтобы медленно спускаться вниз и ощупывать край ступенек, они норовят побыстрее преодолеть лестницу и скорее всего скатятся. Эти малыши очень быстро осваивают двигательные навыки и учатся карабкаться. За ними-то и нужно внимательно следить (как и за теми, кто начинает рано ходить). В этом случае пригодятся, возможно, и безопасные загородки.

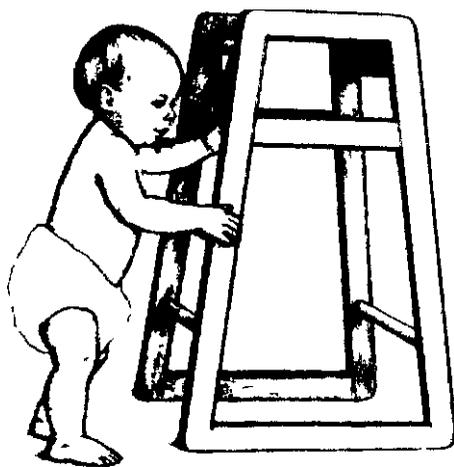
Карабкаться — это ползти вверх

Посмотрите, как малыш залезает на кровать или софу. Он хватается за покрывало и, подтягивая себя, взбирается вверх. Карабкаться — значит тоже ползти, но не вперед, а вверх. Это один из примеров того, как дети умеют превращать одни навыки в другие. В результате закономерностей развития нервной системы ребенка (от головы к кончикам пальцев) его руки оказываются лучше скоординированными и более сильными, чем ноги и ступни. Малыш сначала подтягивает себя вверх с помощью рук, в то время как его еще слабые ножки подгибаются, а ступни скосолаплены вовнутрь. Потом он учится выталкивать себя вверх ногами, удерживаясь в этот момент на руках. Вскрабавшись на диван или на высокий стул, он с восторгом оглядывается вокруг, довольный, что забрался так высоко и что отсюда хорошо все видно.

В этом возрасте он может на мгновение как бы замереть в стоячем по-

ложении, но продержаться так ему удастся пока недолго.

Вот когда начинаются настоящие забавы! Малыш получает огромное удовольствие, карабкаясь на кучу подушек, а еще лучше — на лежащего на полу папу. К году он уже может вскрабкаться по лестничному пролету под одобрительные возгласы родителей и старших братьев и сестер. Но обратите внимание, как «задумывается» тельце ребенка, когда он уже достиг вершины лестницы. Малыши не знают, что спускаться с лестницы лучше всего задом. Они опротчетливо начинают ползти вниз головой и тут же скатываются кубарем. Когда ребенок ползет вверх, он обходится без вашей помощи, а если спускается вниз, ему надо помочь. Покажите, что вниз лучше всего двигаться задом — разверните его как надо, помогите дотянуться ногой до следующей ступеньки. Потом малыш так же будет «ощупывать» ногой высоту (например, сползая с дивана). Следите, чтобы ребенок хорошо держался руками за ступеньку, разворачиваясь для спуска, а



По мере развития двигательных навыков ваш ползунок постепенно превратится в верхолаза, подтягивая себя с помощью ручек

на следующую вставал всей ступней.

Стоять с поддержкой

Как только ребенок научится, придерживаясь за вашу одежду или за мебель, подниматься, он постарается извлечь из этого максимум удовольствия — постоять побольше, чтобы осмотреться вокруг. В результате развивается умение стоять с поддержкой. Первые попытки удерживать равновесие, как правило, оканчиваются неудачей, потому что малыш встает на цыпочки и ножки его подгибаются. Как только он научится стоять, как балерина (опираясь на всю ступню и разведя носки в стороны), станет более устойчивым.

Если малыш помогает себе встать, цепляясь за ваши брюки, вы постепенно все меньше будете ощущать тяжесть его тела. Так, в первое время ваша нога нужна ему не только для равновесия, но и для опоры, а чуть позже — только для равновесия.

Вокруг стола

Малыш поднялся, постоял, опираясь спиной о диван или низкий столик и... двинулся в свой первый путь. Сначала он пытается двигаться боком, приставляя одну к другой еще непослушные ножки. Но вскоре он сообразит, что двигаться в сторону не очень-то удобно, и блестяще справится с решением этой задачи. Он разворачивает ступни и ножки таким образом, чтобы они могли идти вперед, а не вбок, и затем поворачивает все туловище. Потом выносит одну ногу вперед, приставляет к ней другую — один шаг, потом еще раз: одна нога, за ней — другая, таким образом он будет курсировать вокруг низкого столика, держась за него сначала обеими руками, а потом только одной.



Ползание сменяется карабканьем к концу 1-го года жизни

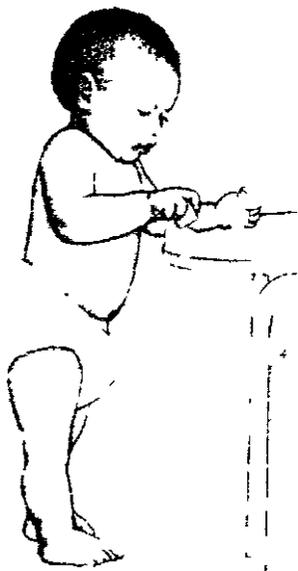
• **БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!** *Это новое достижение, связанное с возможностью курсировать вокруг маленького столика, — большая радость для малыша, но возможны неприятности. Попутно будет стараться схватить все, что можно достать. Уберите со столика и с других низких предметов мебели острые и маленькие (чтобы он не мог их проглотить) вещи. Огромное удовольствие для малыша — свисающий телефонный шнур — помните об этом, пожалуйста.*

От «без опоры ни шагу» до «шагать без опоры»

Передвигаясь с поддержкой, малыш быстро делает несколько шажков, время от времени отрываясь от опоры, делает шаг-другой по-настоящему. Он восхищен собственной храбростью и призывает вас порадоваться вместе с ним. Как помочь малышу научиться контролировать движения, когда он осваивает свои первые шаги? Расставьте мебель по кругу и посмотрите, как ребенок будет передвигаться внутри него, опираясь рукой для поддержки. Теперь

немного раздвиньте мебель, чтобы между отдельными предметами образовались небольшие зазоры. Ходя по кругу, он будет вынужден преодолевать эти расстояния без опоры, а значит, сделает первые настоящие шаги.

Стоять без опоры. Курсируя вдоль мебели, ребенок пытается оторваться от опоры и пройти самостоятельно. Когда он стоит без всякой поддержки, на его личике читается озабоченность двумя проблемами: как спуститься вниз на пол и как двинуться вперед. Он приземляется на собственный зад, ползет к дивану, с его помощью вновь возвращается в стоячее положение и опять пробует оторваться от опоры. С каждым разом ему удается постоять чуть подольше.

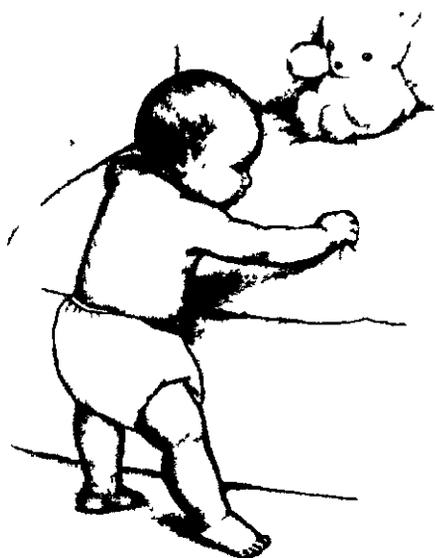


Чтобы ребенок получил большее удовольствие, когда стоит, положите какие-нибудь из его любимых игрушек на маленький столик, который достает ему приблизительно до пояса и дайте возможность поиграть стоя

Первые шаги. Как только малыш начинает курсировать по комнате, придерживаясь за мебель, он в принципе готов пойти в «свободное плавание», если вы ему поможете. Поставьте малыша между своих ног, возьмите его за обе ручки и дайте ему возможность сделать таким образом несколько шагов. Потом, когда он научится подольше стоять без опоры, он сможет сделать свои первые абсолютно самостоятельные шаги. Посмотрите, как он балансирует, когда вдруг понимает, что передвижение вперед в первую очередь зависит от умения сохранить равновесие в тот момент, когда одна нога оторвалась от пола, и выдвигается вперед (при ходьбе он совершает как бы «пинки» коленками, дергая ножкой, ступни совершенно плоские). Связки, которые удерживают колени в правильном положении, не окрепнут еще в течение нескольких лет, так что такой манерой передвижения вы сможете наслаждаться на протяжении последующих дней рождения.

Начав ходить, малыш постоянно совершенствуется в этом навыке. В первое время он расставляет руки в стороны, держит голову прямо — все это помогает лучше сохранять равновесие. Первые шаги его быстрые, ножки негнущиеся — он похож на деревянного солдатика, на лице смешанное выражение удивления и опаски, но уже через несколько дней он станет шагать увереннее и на лице появится спокойствие, словно он знает: «Это-то я умею делать».

С вашей помощью. Чтобы помочь малышу, походите вместе с ним. Возьмите его руки в свои, поставьте ребенка между ног или сбоку от себя и шагайте вместе, время от времени опуская то одну, то другую его руку. После того как малыш попрактикуется, отойдите на несколь-

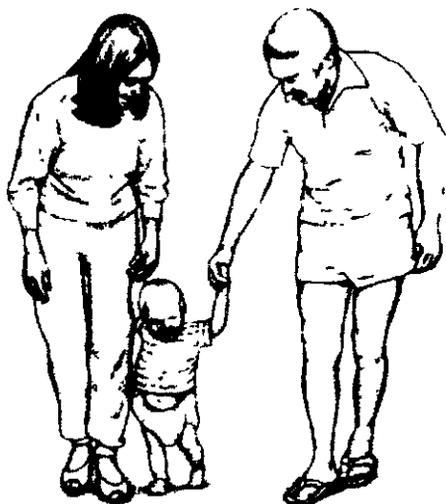


Научившийся стоять малыш очень быстро начинает курсировать по комнате, хватаясь для поддержки за любой оказывающийся под рукой предмет

ко шагов и поманите его к себе, подзывая руками и подбадривая: «Ну, давай, иди».

От ползания к сидению на корточках и к ходьбе

Ребенок может сделать несколько шагов и вдруг заинтересоваться какой-нибудь игрушкой в другом конце комнаты. Чтобы быстрее добраться до нее, он зачастую быстренько переходит на более скоростной для себя и привычный способ передвижения — ползанию на четвереньках или езде на попе. Решив снова встать, он поищет опору — подползет к стене или шкафу и, карабкаясь с помощью этого «косяка», встанет, сделает несколько шагов, потеряет равновесие и шлепнется. Затем весь цикл повторится. «Как бы вставать попроще?» — возможно, думает малыш. Как раз этому он и научится на следующей стадии развития.



Малыш всегда готов попробовать походить с вашей поддержкой

Отточенные движения рук

Вспомним, как раньше малыш, дотянувшись до поставленной перед ним игрушки, старался сначала сгрести ее и подтянуть, затем пытался захватить кончиками пальцев, и наконец научился брать ее большим и указательным пальцами, осваивая так называемый «пинцетный» захват. Теперь, если вы положите перед ребенком даже небольшой хлебный катышек, он точно и безошибочно захватит его большим и указательным пальцами. Ему уже не надо придвигать предмет к себе, как бы сгребая его, он не будет сначала класть руки на стол, чтобы примериться к хватательному движению. Теперь малыш применяет «пинцетный» захват: он кладет на предложенный шарик кончик указательного пальца, подвигает, подкатывая шарик к большому пальцу, и аккуратно берет его этими двумя пальцами.

Чтобы удобнее было взять

Положите незаточенный карандаш на стол и посмотрите, каким обра-

Ребенок начинает ходить — рано или поздно?

Около половины детей обычно начинают ходить к году, но могут быть совершенно нормальные, хотя и значительные, отступления от этого срока. Обычным считают период с 9 до 16 месяцев. Ходьба зависит от трех взаимосвязанных факторов: мускульной силы, равновесия и темперамента. Последний больше всего влияет на то, в каком возрасте ребенок начнет ходить. Дети со спокойным темпераментом зачастую не торопятся и действуют более осмотрительно. Поскольку на начальном этапе передвижение ползком оказывается более быстрым способом, чем ходьба, они совершенствуются в нем и носятся по полу, как ракеты. Малышей, которые начинают ходить поздно, похоже, в большей мере занимает возможность рассматривать и изучать разные предметы, а не осваивать новые двигательные навыки. Они в своем темпе проходят этот этап развития, можно сказать, взвешивая каждый свой шаг. Но уж когда они начинают ходить, то сразу держатся довольно уверенно.

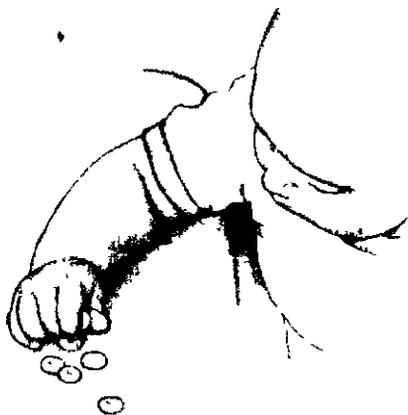
Другие начинают ходить рано — это очень импульсивные, подвижные дети, преодолевающие каждую веху развития настолько стремительно, что родители не успевают схватить фотоаппарат. Хотя довольно трудно предположить, кто начнет ходить рано, скорее всего, это мо-

жет быть ребенок с повышенными запросами, который стремится поскорее сползти с колен родителей или вывернуться из детского креслица. Существенно влияет и тип телосложения ребенка. Худенькие малыши обычно осваивают ходьбу раньше. Дети, начавшие рано ходить, как правило, отличаются резвым характером и больше подвержены риску несчастных случаев, чем их более осмотрительные сверстники.

Родители, принимающие стиль сближения и много носящие детей на руках, иногда задаются вопросом: «Не станет ли в этом случае малыш позже ходить?» Нет. Наш собственный опыт и исследования других ученых доказывают, что дети, при воспитании которых предполагается тесная привязанность родителей к ребенку (например, когда малыша по нескольку часов в день водят на помочах), зачастую осваивают двигательные навыки даже более быстрыми темпами. В принципе же, совсем не важно, пойдет раньше ваш или соседский ребенок и кто выиграет это состязание в скорости: возраст, в котором ребенок начинает ходить, не имеет ничего общего с развитием его умственных способностей или физических данных. То, когда и как малыш начнет ходить, характеризует уникальность его собственной личности.

зом малыш возьмет его. Теперь поверните карандаш под другим углом и обратите внимание, как изменит малыш положение руки — он наклонит ее под таким же углом, под каким лежит карандаш, причем

сделает это в ходе самого движения. Еще совсем недавно ребенок импульсивно хватал предмет всей рукой, не примериваясь, как это сделать удобнее. Теперь же пока его рука тянется к какому-нибудь предме-



«Пинцетный» захват помогает ребенку брать в руку даже очень маленькие предметы

ту, он прикидывает, каким образом лучше взять его.

Чем занять ребенка в этом возрасте

С наибольшим интересом во втором полугодии жизни дети выясняют взаимоотношения предметов друг с другом: как большие игрушки соотносятся с маленькими и как маленькие предметы можно положить в большие. Совершенствование навыков рук и пальцев позволяет ребенку выдумывать различные комбинационные игры с игрушками — стучать одной по другой, нагромождать игрушки в кучу и (самое любимое занятие) наполнять и опустошать те или иные емкости. Умение манипулировать одновременно двумя игрушками открывает для малыша практически бесконечные игровые возможности.

- Дайте ребенку большое пластиковое ведерко или обувную коробку и посмотрите, как он постарается наполнить эти контей-

неры всем, что попадается. Теперь посмотрите, как малыш совместит кубик и контейнер. Его разум и руки работают вместе, придумывая, как положить кубик в коробку и, конечно же, как оттуда его вынуть. Поиграв в «кладу и вынимаю», он начнет потряхивать кубик в контейнере, получая огромное удовольствие от раздающегося при этом звука. Посмотрите, каким внимательным и сосредоточенным стало выражение лица ребенка, занятого этими игровыми комбинациями.

- Принесите с кухни кастрюльки и сковородки (советуем предварительно заложить уши ватой!). Малыш придет в восторг от возможности положить маленькую кастрюльку в большую и, конечно же, погреть ими.
- Игры с краном и раковиной в ванной комнате (только под вашим присмотром!) дают возможность поупражняться в *наливании и выливании*. Зачерпывать воду чашкой, а потом выливать ее — одна из любимых забав малышей.
- Посадите малыша в большую бельевую корзину, наполовину наполнив ее носками и разной детской одеждой. Он долго и с большим удовольствием будет опустошать ее, выбрасывая одну вещь за другой. Когда все белье окажется на полу, выньте из корзины и самого маленького «помощника» и покажите ему, как все обратно «складывать». Поднимите носок и демонстративно положите в корзину. «Помощничек» с таким же упоением, как разгружал, начнет вновь заполнять корзину.

Как проникнуть в сознание собственного ребенка

Ах, если бы удалось проникнуть в эту маленькую головку и узнать, о чем думает малыш! Ну что же, кое-что можно сделать. Научиться понимать, о чем думает малыш, можно, наблюдая за его игрой. Предлагая ребенку какие-то решения и видя его реакцию, можно восстановить ход его рассуждений. Такой способ мы называем «раскрытием скобок». И эти догадки — единственный путь, пока ребенок не научился говорить. Рассказать вам о своих мыслях он может с помощью доступного ему на данном этапе развития языка мимики и жестов.

Признаки развивающейся памяти

Ментальные картинки. Однажды я читал детскую книжку 9-месячному Мэтью и, показав на картину с кошкой, сказал: «Киса». Лицо сына оживилось, словно он что-то вспомнил. Мэтью посмотрел в сторону двери и сделал это потому, что именно оттуда появилась наша домашняя кошка. А затем он принялся гладить кошку на картинке. Изображение кошки как бы возродило в его памяти известный образ и *ассоциацию*: кошку обычно гладят. Необычайно интересной показалась мне и его способность распознавать схожесть нарисованной на картинке и настоящей кошки.

Знакомая мелодия. На этой стадии развития дети запоминают недавно происшедшие события. Однажды мы взяли 9-месячного Мэтью на выставку в Диснейленде, которая называлась «Этот маленький мир». Мелодия, сопровождавшая изображения, произвела на него

сильное впечатление. На следующий день, когда мы напели ему эту мелодию, глаза Мэтью радостно засверкали и улыбкой он дал нам понять, что помнит все, связанное с ней.

Из дневника Марты: *«Мэтью все чаще дает нам понять, что он хотел бы делать и где быть. Кроме того, он вспоминает, чем занимался, пока его что-то не отвлекло. Кажется, он начинает узнавать и места. Так, если он ждал, что его понесут в одну сторону, а мы идем в другом направлении, он протестует, и сила протеста зависит от того, насколько сильно его желание».*

Ключевые слова. Мы считаем, что дети хранят в памяти фрагменты информации и когда слышат какое-то ключевое слово, оно срабатывает, как пусковая кнопка, оживляя в их памяти целую страницу. Например, мы с Мэтью любили ходить к океану. Когда ему было 9 месяцев, я говорил просто: «Пойдем», и Мэтью полз к двери. Это слово включало у него в памяти образ игры вне дома — поездку на машине, прогулку и т.д. Большой детализации в его реакции в то время еще не было: неважно, что я добавлял к первому слову («пойдем»). Однако к году он обладал уже гораздо большим объемом памяти. Теперь, когда я говорил: «Пойдем к океану», он знал, что его не только вынесут из дома, но и что гулять мы пойдем именно к океану. Если я шел в противоположную сторону, он начинал протестовать. Таким образом, он уже мог ассоциировать определенные слова и действия с событиями, которые должны были последовать за ними, и нарушение правил игры вызывало пронзительный протестующий вопль. Думаю, этот пример убедил вас в том, что, беседуя с малышом и шаг за шагом объясняя ему значе-

ние тех или иных ваших действий, вы поможете ему избежать разочарования (он настроился на другое) и бурного протеста, который не доставит удовольствия ни ему, ни вам.

Что за дверью? Живая память ребенка позволяет ему вспоминать, что находится за закрытой дверью. В 11 месяцев Мэтью сидел перед раскрытой на кухню дверью и видел восхитительные кастрюльки и сковородки, которые родители иногда снимают с полки и дают ему погремать ими. (К счастью для человеческого уха, детские игры не столь уж продолжительны.) По завершении шумового спектакля мы забираем кастрюльки и закрываем дверь на кухню. Мэтью же, запомнив восхитительные громкие игрушки, находящиеся за дверью, постоянно ползет по направлению к кухне, карабкается по двери, старается открыть ее.

Игры для этого возраста

Найти потерянную игрушку. Интереснейшей особенностью этого возраста является представление о постоянстве предмета: малыш вспоминает игрушку, которую вы в данный момент спрятали. До этого



К концу первого года жизни малыша могут заинтересовать поиски игрушки, которая на его глазах исчезла под пеленкой. Это не что иное, как ознакомление с понятием постоянства предметов

предмет, который убирали с глаз ребенка, как бы переставал для него существовать. Как формируется эта способность? Если вы просто спрятали игрушку под пеленкой, малыш не пыгается искать ее. Попробуйте такой эксперимент. Дайте ему посмотреть, как вы кладете игрушку под одну из двух лежащих перед ним пеленок. Мышь начнет изучать их, как бы стараясь сообразить, под какой же игрушка. Сосредоточенное выражение его лица показывает, что он старается вспомнить, куда же ее спрятали. Наконец, он сдернет пеленку и необычайно обрадуется, что не ошибся. Повторите этот опыт несколько раз, причем всегда кладите игрушку под одну и ту же пеленку, а потом на глазах у малыша спрячьте игрушку под другой. И, хотя он все прекрасно видел, все же какое-то время малыш будет искать игрушку на прежнем месте. Происходит так потому, что именно этот вариант зафиксирован в его памяти. Позже, между 12 и 16 месяцами, время поиска сокращается: теперь малыш помнит, куда вы кладете игрушку, или даже замечает выпуклость и может сообразить, что под пеленкой.

Прятки. Способность ребенка запоминать место, где он только что видел вашу скрывающуюся от него голову, превращает игру в прятки в одну из самых любимых. Дайте ребенку возможность загнать вас за диван. Немного погодя, выгляните из-за дивана и позовите его. Малыш радостно поползет к тому месту, откуда вы выглядывали. Иногда он начинает подражать вашим движениям, тоже прятаясь и выглядывая из-за дивана.

Усложните игру. Спрячьтесь и, не выглядывая, позовите малыша. Посмотрите, как он начнет разыскивать место, откуда раздается голос, вызывающий в его памяти ваш об-

раз. Почаще напоминайте о себе, чтобы сохранить интерес ребенка к поиску.

Умственная защита

На этом этапе развития дети начинают реагировать на неприятные ситуации и вредные предметы. Но пока эта способность очень своеобразна и проявляется по-разному, поэтому особенно рассчитывать на «сознательное» его поведение не стоит.

Страх высоты. Обычно к году у детей развивается страх высоты, что прекрасно демонстрирует классический визуальный эксперимент с обрывом. Закройте поверхность стола стеклом. Под него на половину стола положите ткань в клетку. Еще один кусок такой ткани расстелите под столом с другой стороны. Мыльши кладут на ту часть стола, где лежит ткань, и он ползет вперед. Когда ребенок достигает края этой части стола, его руки продолжают опираться на стекло, но глаза говорят, что впереди пропасть, поэтому малыш останавливается, не заползая на другую половину стола. Этот эксперимент показывает, что в таком возрасте дети могут определить край и высоту и принять решение: дальше ползти нельзя. Тем не менее никогда не оставляйте ребенка играть на столе! У импульсивных малышей темперамент иногда берет верх над осознанием грозящей опасности, и они вполне могут поползти вперед, за край пропасти (их так и зовут «барьеристами»).

Доверяя маме. Интересным вариантом визуального эксперимента с обрывом является ситуация, когда малыши смело ползут вперед через «видимую» пропасть, если на другом конце стола их дожидается мама со спокойным лицом, не выра-

жающим опасения по отношению к этой ситуации. Если же на лице матери страх, то малыш замирает на месте. Вывод: матери являются для детей эмоциональными регуляторами. Малыш получает информацию о том, как вести себя, «считывая» ее с лица матери или схватывая ее отношение к своим сигналам.

Малыши читают на наших лицах абсолютно все и особенно, конечно, то, что относится непосредственно к ним. Если вы постоянно пребываете в подавленном, раздраженном состоянии, то выражение, какое малыш увидит на вашем лице, он, возможно, перенесет на всю свою последующую жизнь. Лицо, озаренное улыбкой, которое видит ваш малыш, запомнится ему на всю жизнь.

Освоение мира слов

По мере освоения ребенком удивительного мира слов вы все больше убеждаетесь, что малыш полностью понимает вас, хотя, может быть, и не всегда исполняет ваши указания. Простые и часто повторяющиеся вопросы будут получать совершенно понятные ответы. «Хочешь на ручки?» Малыш не скажет ни «нет», ни «да», но язык его жестов абсолютно понятен вам (конечно, за исключением того случая, когда он сам толком не знает, чего же ему хочется).

В возрасте около года малыши по-прежнему говорят немного слов, но понимают очень многое и владеют развитым языком жестов. Восприятие ребенком речи (способность понимать) всегда на несколько месяцев опережает его способность выражать свои мысли. Из того, что ребенок говорит пока очень мало, вовсе не стоит заключать, что он недостаточно хорошо понимает вас. Если вы примерно удвоите то, что, по вашему разумению, малыш в состоянии сейчас понять, вы получите

приблизительный уровень его языкового понимания в этот момент. Причем такой подход справедлив для детей любого возраста.

Первые слова

Наряду с лучшим пониманием вашей речи, мимики и жестов, малыш начинает расширять и свой словарный запас. Хотя часто в этом возрасте ребенок в основном по-прежнему что-то бессвязно болтает, время от времени он будет удивлять вас интересными интонациями в своем монологе, тем самым давая вам понять, что уж по крайней мере *сам он* знает о чем говорит, хотя вы и не понимаете его.

Термин «слово» означает набор звуков, используемых для обозначения какого-то предмета или действия. Это справедливо и в том случае, если произносятся эти звуки недостаточно четко. Так, первые слова малыша — это все равно слова, хотя понимают их, может быть, только родители. Большинство детей на этом этапе развития владеют лишь несколькими знакомыми словами («папа», «мама», «киса»), но очень любят имитировать вашу речь, а также кашель, сопение носом, чихание, цоканье и шелканье языком.

Голос детей к этому времени становится значительно громче прежнего. Берегите собственные уши в этот период крика и воплей и радуйтесь, что скоро он кончится — просто малыша интересует, какой силы звук способен он издать и как это отзовется в барабанных перепонках. Чтобы с непривычки не вызвать шок у своих гостей, *постарайтесь научить малыша, как нужно говорить шепотом*. Такой «таинственный» голос обязательно привлечет его внимание и он захочет попробовать «говорить» так же.

«Нет-нет-нет!»

К концу первого года жизни большинство малышей хорошо понимают, что при слове «нет» нужно остановиться. Чтобы ребенок быстрее усвоил это, важно, каким тоном вы произнесете слово «нет» и какими жестами сопроводите его. Вот малыш тянется к шнуру от настольной лампы, мягко возьмите его ладошки в руку, посмотрите в глаза и, показывая на шнур, скажите: «Нет, не трогай — бобо!» После чего переключите его внимание на более безопасный предмет, с которым можно поиграть. Некоторые малыши при слове «нет» начинают отрицательно качать головой, как бы вторя вам. Видимо, это помогает им лучше понять, что вы говорите. Старайтесь никогда не произносить «нет» в форме грубого окрика. Сохраняйте уважение к собственному ребенку, когда беседуете с ним. Ваша цель — научить, а не испугать. И, конечно же, будьте готовы к тому, что, все вроде бы поняв, малыш не раз вернется к прежнему, и вам нужно будет терпеливо многократно повторять: «нет». Можно вместо этого слова употреблять другие слова-запреты: «стой», «горячо», «замолчи», «грязь», «бобо», «упадешь». Изобретите какой-то универсальный знак-запрет, который бы ментально привлекал внимание вашего малыша. Когда нам нужно было сказать «стой», мы восклицали «ах» и Стивен моментально останавливался на полпути.

Язык жестов и телодвижений

Большое разнообразие языка мимики и жестов поможет вам понять, чего хочет малыш. Хотя слов он знает

пока мало. Вот он тянет вас за брюки и поднимает кверху ручки. Он хочет, чтобы его взяли на руки. Или начинает сползать, сидя у вас на руках, если хочет, чтобы вы опустили его на пол. Привлекая к себе внимание, он может схватить вас за нос, за подбородок, повернуть ваше лицо к себе. Мимика малыша необычайно выразительна. Этот его язык намного опережает по времени настоящую речь. Возможно, сейчас он иногда думает: «Ну, если ты не способен понять мой слова, пойми хотя бы мое тело!»

Словесные и голосовые ассоциации

На этом этапе ребенок в состоянии связывать голоса и имена с определенными людьми.

Кто там в трубке? Теперь малыши могут мысленно соединить голос, раздающийся из телефонной трубки, с его реальным обладателем. Одна-

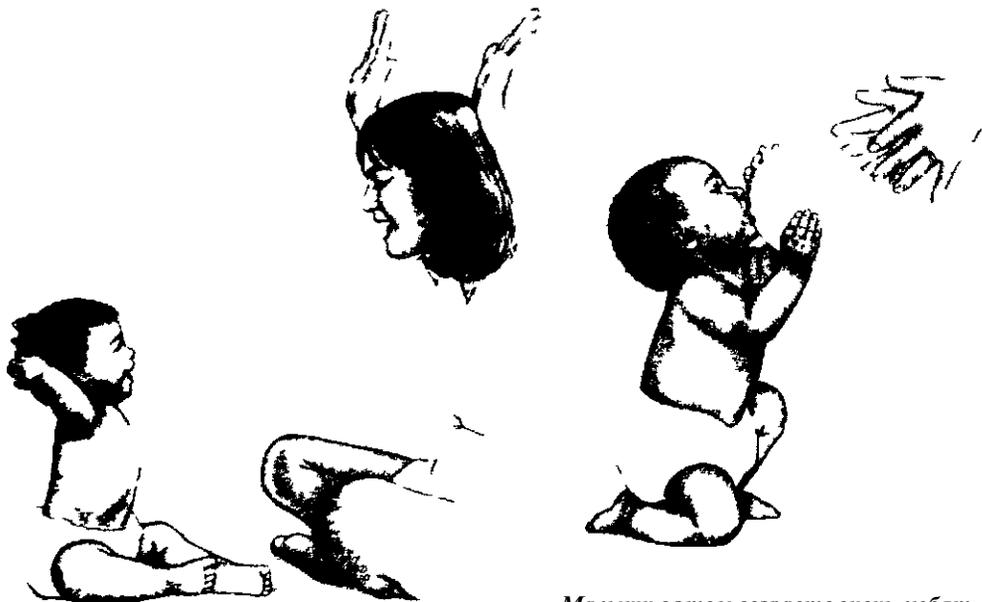
жды 11-месячный Мэтью услышал мой голос по телефону и вернулся к двери (голос включил в его памяти образ папы, входящего в комнату).

Как меня зовут? В этом возрасте ребенок знает не только свое имя, но и вообще начинает ассоциировать имена с людьми. Сидя за нашим большим семейным столом, Мэтью в 9 месяцев мог следить за ходом разговора. Когда я спрашивал: «А где Боб?», он оглядывался в сторону брата.

Игры с новыми словами и жестами

Такие игры очень нравятся малышам, а вам они помогут узнать как много слов и жестов понимает теперь ваш ребенок.

Помахать ручкой. Если на предыдущей стадии развития ребенок мог только имитировать ваш жест, когда вы махали рукой кому-нибудь



«Такой большой!» (Игра наподобие «баба сеяла горох»)

Малыши в этом возрасте очень любят играть в мячик и могут выполнять простые действия наподобие такого «Дай мячик маме»

Развитие игры

Когда вы играете с малышом в словесные игры (помахать ручкой и сказать «до свидания» или «баба сеяла горох»), время от времени только начинайте игру (например, жестом без слов или произнесите начальную фразу без жестов). Этим вы предоставляете ребенку возможность самостоятельно продолжить игру. Например, при знакомых словах: «баба сеяла горох» малыш вспоминает эту игру и сам всплеснет ручками. Почаще играйте в такие игры, но не забывайте, что большинство детей пока могут концентрироваться на чем-то свое внимание не более 1 минуты. Если вы заметили, что ребенок что-то заинтересовало, постарайтесь поддержать этот интерес. Напри-

мер, показывая на птичку, вы говорите малышу: «птичка» и замечаете, что он смотрит на нее и произносит что-то похожее на «птичка». Обязательно подтвердите, что он все правильно понял, и скажите еще раз с улыбкой: «Да, это птичка!» Такое подтверждение поможет развитию на следующих этапах нового навыка—умения ребенка настраиваться на понимание и чувствовать, что его слова понятны вам. Играя с малышом в словесные игры, вы обратите внимание на то, что иногда он замолкает, будто задумывается. Язык все больше становится сознательным навыком—ребенок начинает думать о том, что вы говорите и как ему ответить.

вслед, то сейчас он выступает в роли инициатора, связывая слова-жесты «до свидания» с уходом кого-либо или с приближением к двери. Повторяйте игру в «до свидания», пока ребенок не научится имитировать этот жест. А теперь только произнесите эти слова, но не машите рукой, или, наоборот, молча помашите рукой. Поскольку малыш уже уяснил связь между этими звуками и жестом, он может начать махать ручкой, когда вы говорите ему «до свидания» или произносить что-то похожее на эти слова, когда вы машете рукой.

Имитирующие жесты. Ребенок этого возраста — мастер имитации. Любимыми становятся игры, сочетающие жесты, мимические движения и какие-то простые слова (например, что-то наподобие «баба сеяла горох»).

Прятки. Эта уже знакомая вам игра

теперь обретает как бы новый уровень. Набросьте на лицо платок или скройтесь за какой-нибудь картонкой и спросите: «А где мама?» Открыв лицо или позволив малышу стянуть платок, вы своим появлением вызовете восторг и счастливый детский смех. А теперь, наоборот, спрячьте ребенка под пеленкой и спросите: «Где малыш?» Когда он сдергивает пеленку, вы восклицаете: «Да вот же он!»

Эта игра хорошо помогает развитию памяти у детей. Когда вы исчезаете, его память сохраняет ваш образ, а когда вы появляетесь вновь, малыш испытывает неподдельную радость от совпадения этого образа и вашего облика наяву.

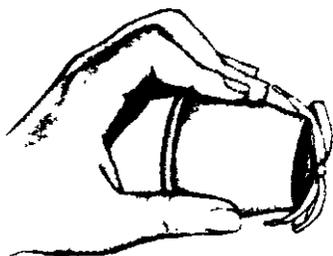
Больше играйте в мяч. В этом возрасте малыши обожают ловить и отбрасывать мяч. Пока они могут выполнять, да и то неосознанно, лишь самые простые указания: «Отдай папе мячик!» А всего через несколько

Как выбрать ботинки для ребенка?

Подошва. Основное правило такое: чем меньше ребенок, тем более тонкой и гибкой должна быть подошва. Покупая ботиночки, не забывайте проверить гибкость подошвы. Вопрос, какая подошва лучше — резиновая или кожаная, тоже связан с проблемой гибкости. Резиновые подошвы толще и жестче, чем кожаные, которые обеспечивают большую устойчивость. *Избегайте жестких ботиночек для малыша.* Если подошву трудно согнуть вам, то детской ножке сделать это еще сложнее. Когда подметки жесткие, ребенок легче спотыкается при ходьбе и может упасть и больно ушибиться.

Задник (задняя часть ботинка). Нужно, чтобы задник был достаточно твердым. Зажмите задник ботинка между большим и другими пальцами. Если он кажется мягким на ощупь, то при носке очень быстро ослабнет и ботиночки будут постоянно сваливаться с ног.

Каблук. Даже самые первые ботиночки малыша, в которых он только начнет ходить, должны быть с небольшим каблучком, чтобы предотвратить заваливание малыша назад.



Задник ботиночка должен быть твердым

Верхняя и боковые части ботинка. Верхняя (как раз под завязками) и боковые части ботинка должны легко собираться в складочки, когда малыш делает шаг. В противном случае ножка малыша не сможет свободно сгибаться внутри ботиночка при шаге. Если обувь недостаточно мягкая, она не подходит.

Материал для обуви. Лучше всего обувь из натуральных материалов — кожи или холста! Она дает возможность «дышать» ноге в ботиночке, пропуская к ней воздух (ножка может потеть при ходьбе). Именно поэтому синтетические материалы не годятся для детской обуви.

Выбрать ботиночки для малыша — важнейшая и сложная задача, которую вы должны решить в обувном магазине. Посмотрите, подходят ли ботиночки по размеру обоим ножкам (проверьте это, когда малыш стоит), достаточно ли они гнутся и округляются, когда малыш идет и, наконец, проверьте, есть ли место для большого пальца ноги, не скользят ли ботиночки. И не забудьте «проконсультироваться» с самим «покупателем». Дайте ему возможность пошагать в новеньких ботиночках по магазину.



Проверка гибкости подошвы

месяцев будут понимать и осознанно выполнять не только такие, но и более сложные задания (в два шага), например: «Возьми мячик и брось его папе».

• **КАКОЙ МЯЧ ЛУЧШЕ?** *Мальши любят маленькие и легкие пластмассовые мячи. Самые любимые из них — для игры в пинг-понг: отскокивают по полу, этот мячик издает интересный звук, к тому же он легко подпрыгивает, целиком помещается в руке. Любят дети и большие надувные мячи из мягкой легкой резины, их можно дергать обеими руками, бросать перекатывать вращать ступором.* **Как определить не малы ли стали ботиночки малышу?**

ОБУВЬ ДЛЯ МАЛЬЩА

Желание вырастить ребенка здоровым, с правильно развитыми ножками, — одна из составляющих заботы о малыше в целом. Родители часто задают нам вопросы по поводу обуви для малышей. Вот наиболее распространенные.

Когда нужно покупать малышу первые ботиночки?

Между 9 и 12 месяцами, когда малыш начинает самостоятельно подниматься и вставать на ножки, это, собственно говоря, и есть сигнал того, что ребенку нужна обувь.

Зачем малышу обувь?

Ботиночки защищают нежные ступни малыша от шероховатостей поверхности, заноз и острых предметов, которые, как нарочно, то и дело встречаются на пути юного искателя приключений. Когда ребенок учится ходить, он смотрит вперед, а не под ноги, поэтому постоянно на что-нибудь наступает.

Почему ботиночки помогают малышу ходить?

Плоские подметки ботиночек придают большую устойчивость еще неуверенным ножкам ребенка. Обычно я предлагаю родителям сначала дать малышу возможность походить босиком, а затем, когда он немного научится ходить, купить ботиночки. Однако некоторые едва начавшие ходить малыши чувствуют себя увереннее и меньше спотыкаются, когда обуты в хорошо подобранную обувь.

Как определить не малы ли стали ботиночки малышу?

Периодически проверяйте, не мала ли ребенку обувь. Подогнутые пальцы, мозоли, впадины или красные, похожие на ожоги, отметины на подошвах (следы трения) означают, что малыш вырос из ботиночек. Это происходит гораздо быстрее, чем обувь снашивается, ее нужно менять в среднем через каждые 3 месяца. Вот признаки, по которым определяют, не малы ли ребенку ботиночки.

Место для пальцев. Когда малыш стоит, попробуйте, нажимая на носки ботиночек, нащупать кончики его пальцев. Расстояние между большим пальцем и краем ботинка должно составлять полфута (приблизительно 1,5 см).

Верх обуви. Если обувь мала, кожа на верхней части ботинка туго натянута, в то время как между его язычком и ногой ребенка должен свободно проходить небольшой кусочек ткани.

Задник. Если задник слегка напыляет на каблук с внешней или внутренней стороны ботинка, это тоже означает, что вашему малышу нужна обувь большего размера.